

“5月15日是第二十二个“全国碘缺乏病防治日”，今年的主题是“科学补碘，重在生命最初1000天，预防智力残疾从胎儿开始”。围绕碘缺乏引发疾病的许多话题，由此再呈公众视野。专家表示，防治碘缺乏疾病发生的最好方法，就是食用合格碘盐。为了个人或家人的健康，平时对“碘”这样亲密的“朋友”不可疏忽大意。

# “碘”是健康的“朋友” 你该如何懂得？

专家：缺了它会引起疾病，吃碘盐是最好的方式

## A 碘缺乏疾病有所抬头

在盐城市妇幼保健院妇产科，28岁的朱女士已怀孕三个多月，正接受尿碘检查。报告显示：尿碘含量为100微克。

“有点低了，孕妇正常尿碘含量为150—249微克。”盐城市妇幼保健院妇产科施主任寻问了朱女士的具体生活情况，发现她平时所吃的含碘食物少，提醒她除要坚持食用加碘盐外，还要多吃些碘丰富的海带、紫菜等食品。

施主任告诉现代快报记者，孕妇怀孕期间如果饮食中缺碘，可能导致孕妇流产、早产、死产，婴儿先天性畸形，新生儿死亡率增高，但最大的危害还是影响胎儿和婴儿的脑发育，关键这个智力缺陷是不可康复的，所以一定要加强预防。

“孕妇、儿童以及准备做母亲或正在给宝宝喂奶的哺乳期妇女一定要食用加

碘食盐，并且要定期检查自己的尿碘水平，以保证胎儿和自身的身体健康。”施主任说，盐城虽属沿海地区，按常理讲属于不缺碘地区，正因为人们平时的疏忽大意，使之造成碘缺乏病的发生。“近年来，从门诊量来看，因缺碘致病有所抬头。”她提请相关部门要引起重视。

为了维持各种活动，身体内的碘每天都要消耗一部分，所以，人们每天都必须补充适量的碘。“碘是人体必需的微量元素，是生命的‘智力元素’。”施主任介绍道，碘与人的躯体、精神发育关系极其密切，缺少了它会引起许多疾病，最常见的会导致地方性甲状腺肿大，俗称“大脖子病”，严重的会引起智力低下、呆傻等智力残疾。

## C 食盐加碘可保持健康

据中国疾病预防控制中心地方病控制中心研究员申红梅介绍，目前我国人群碘营养总体处于适宜水平，“2009年针对沿海地区进行的碘营养调查显示，沿海地区人群的碘营养水平低于内陆，儿童尿碘水平显示总体处于适宜水平，孕妇尿碘水平显示个别地区仍存在不足。”

2010年，国家食品安全风险评估委员会对食盐加碘和居民碘营养风险状况作了评估，认为总体来讲，我国人群碘营养水平基本处于适宜和安全水平，食盐加碘并未造成我国沿海地区居民的碘摄入量过量，由于我国多数地区都存在程度不同的碘缺乏，食盐加碘的健康益处远远大于食盐加碘可能的健康风险。

盐城市疾控中心慢性病防治科主任孙伯超认为，防治碘缺乏疾病发生的最好方法就是食用合格碘盐。它不仅安全、有效、经济、容易推广，而且符合微量、长期及生活化的要求，只要每天坚持食用合格碘盐，即可满足人体对碘的需求，就没有必要用其他补碘措施了。因此，全民食盐加碘是最可行的预防措施。

“近年来，盐城市盐务局主动衔接卫生计生等部门，做好加碘食盐的宣传工作，盐政管理和食盐安全工作连续多年



帮助群众销毁假冒食盐(海水晶)

均居全省前列，全市碘盐覆盖率、碘盐合格率达到99%以上，合格碘盐食用率达到98%以上，食盐安全监管覆盖率更是达到了100%。”盐城盐务局有关负责人表示，他们将对食盐加碘这项工作长抓不懈。

王兰芳 姜振军

## B 抓食盐安全刻不容缓

50多岁的徐奶奶是建湖县上冈镇榆东村村民，儿子及儿媳在外打工，留守在家带5岁的孙子。看到盐政执法人员来，徐奶奶丢下手中挑捡的韭菜，来到厨房灶台上，端出装有盐的陶瓷罐让盐政人员瞧。“我也不晓得是真盐还是假盐，上次有人卖盐，我看是白白细细的盐，就买回来了。”徐奶奶说，她一直买这样的盐，比超市里卖的要便宜很多。

盐政人员用勺子取出两勺食盐放在小桌上，用碘试剂进行检验，几秒钟后，白色的盐没有变色。“正常碘试剂滴上去后应变蓝色。”盐政人员介绍说，“这是养鱼虾用的海水晶，重金属含量非常高，有毒的，不是食盐，最严重的是会影响宝宝的智力发育。”

在盐政人员的宣传讲解下，徐奶奶连忙把家里剩余的假盐全部倒掉了。徐奶奶表示，以后不图这个小便宜了，一定去超市买正规碘盐。

“在部分农村，留守在家的大多是老人和儿童，他们对碘缺乏病的危害和食用碘盐的好处等方面认知不足，一些群众为了节约开支，还专门捡便宜的盐买。”盐城市盐务管理局法制处处长邱怀川告诉记者。2014年，盐城市盐务管理局共查处盐业违法案件710件，查处违法盐产品630.79吨，罚没款667209元，这一数据，凸显了食用盐安全的紧迫性。



查获的假冒伪劣小包装食盐

邱怀川说，为普及碘盐知识、保障人民群众食盐安全，近年来，盐城市盐务管理局以开展“访万家”活动为突破口，贯穿盐政工作中，将普及碘盐市场供应作为中心任务，广泛、深入地宣传碘缺乏病防治知识及科学补碘对于保护健康、提高民族素质的重要性。

“通过走访，对百姓家中食用的盐进行检测，能及时发现违规使用的工业盐、劣质盐，从中找出蛛丝马迹，进行追根溯源。”邱怀川说，为加强内部管理，盐城市盐务局还建立健全了访万家台账登记制度、访情反馈制度、案件线索反应制度，坚持访万家的质量和数量并重，引导群众不吃私盐，指导群众识别真假碘盐，查找私盐源头，遏制私盐在市场上的流通，提高了访万家工作质效，以进一步保障了全市的碘盐覆盖率。

## 食盐安全小知识

### 1. 海藻碘盐与普通碘盐的区别

答：海藻碘盐里添加的是有机碘——海藻碘，海藻碘是从海洋藻类中提取的天然生物碘，除碘外，还含有必须的人体必需的18种氨基酸和丰富的海藻多糖、甘露醇等有机成份和微量元素，具有良好的稳定性，易被人体吸收利用，是一种健康新型的高科技产品，荣获中国科学院科技进步一等奖。

普通加碘食盐中添加的无机碘——碘酸钾，仅能为食用者提供身体必须的碘元素。

### 2. 如何购得合格食盐？

答：城市居民可以选择大型商超购

买食盐，农村地区居民可以选择持有“食盐放心店”标牌的商店购买食盐。

### 3. 如何用简单方法辨别真假食盐？

答：江苏省内供应的所有小包装食盐背面均印有20位物流码，这相当于人的身份证号码。

当消费者购得小包装食盐后，一是看所购食盐外包装的物流码是否清晰可读，二是两小包食盐外包装上物流码是否一致，如果两包食盐物流码完全一致，肯定为假冒品，三是按小包食盐背面信息拨打服务热线查询真伪8008285588、4008285588输入20位物流码，或发短信到13952005598查询，四是寻求当地盐务管理部门专业鉴别。



盐政人员用试剂检测食盐的真伪



盐政人员向市民宣传碘盐知识



让碘盐知识走进学校课堂