

编者按：2022年5月15日是我国第29个“全国防治碘缺乏病日”。国家卫生健康委员会疾病预防控制局和中国疾病预防控制中心地方病控制中心共同确定了今年的宣传主题，即“智慧人生健康路，科学补碘第一步”。

碘是影响智力发育的重要微量元素，人体缺碘会造成不同程度的损害，导致发生碘缺乏病，乃至残疾。但现实生活中，人们缺少碘缺乏危害及预防知识。就此，针对公众在食盐加碘防治碘缺乏危害的一些问题和困惑，国家地方病防治专家进行了科普解读。

智慧人生健康路 科学补碘第一步

采访者 衣晓峰

受访者 全球碘营养联盟理事、中国疾病预防控制中心地方病控制中心碘缺乏病防治研究所所长、教授 刘鹏
国家健康科普专家、中国疾病预防控制中心地方病控制中心健康教育处处长、研究员 苏晓辉

缺碘的危害需要了解

碘缺乏病是作为自然环境碘缺乏所致人体碘营养不良而诱发的一组危害性疾病，碘缺乏病主要包括地方性甲状腺肿、地方性克汀病、地方性亚临床克汀病，以及碘缺乏酿成的流产、早产、死产、先天畸形等。其中，地方性甲状腺肿和地方性克汀病分别是最常见、最严重的表现形式。而“呆、小、聋、哑、瘫”则是地方性克汀病最显著的特点。出生并生活在碘缺乏地区的学龄儿童，是有不同程度智力损害的，智商水平明显低于碘充足地区的儿童智商；且由于胎儿和婴幼儿缺碘干扰脑发育，致使智力严重“滑坡”，表现为“一代甲、二代傻、三代四代断根芽”的渐进式发展特征。

全球推行的补碘策略

目前，常用的补碘方法以食盐

加碘为主，其他手段包括口服碘油丸、含碘药物及营养素补充剂、食用富碘食物等。食盐加碘是一种安全、有效、持续、方便、经济、生活化的补碘措施。为预防和控制碘缺乏病，世界卫生组织、全球碘营养联盟等国际组织在全球推行普遍食盐加碘策略。除食盐加碘外，还可通过富碘食物补碘。不同食物含碘量不同，部分海产品含碘量较高，如海带、紫菜、带鱼、干贝等；其他食品中，蛋类含碘量较高；不同奶类含碘量差别较大；植物类含碘量最低，特别是水果和蔬菜。

选择补碘方式时，可先考虑通过食用加碘食盐及海带、紫菜等含碘丰富的食物补碘。除此之外，还可考虑给予含碘营养素补充剂。根据碘缺乏的程度选择补碘的剂量。在碘缺乏重病区，当碘盐防治措施

不能得到有效落实时，可以给育龄妇女、妊娠妇女和哺乳妇女服用碘油丸。口服碘油丸和服用含碘药物属于群体补碘措施。

研究显示，在我国预包装食品中，鱼禽肉蛋类制品、腌制类和动物性食物的含碘量较高，所有预包装食品近90%使用碘盐，说明我国预包装食品碘盐使用率较高。此外，一些调味品中也含有碘，但因种类、品牌不同，含碘量差别较大，含碘较高的是鱼露、香辛料、鸡精和酱类。

不同人群的补碘建议

一般人群 我国绝大部分地区为碘缺乏地区，一般人群每天从食物和饮水中获取的碘不能满足正常需求，需要额外补碘；除居住在水源性高碘地区或者患有某种甲状腺疾病，按医嘱不吃碘盐的居民外，其他人都应食用加碘食盐。目前，我国

居民的摄盐量呈下降趋势，“健康中国”也提出了减盐目标。同时，外出就餐、外卖等就餐形式增多，食物种类也较以前更为丰富多样，使传统的依赖家中食用盐补碘的情况发生了变化。因此，我国也在积极调整食盐中的碘含量，以保证人群的碘营养适宜。

特需人群 妊娠妇女、哺乳妇女、婴幼儿（出生后至36个月龄内）等群体都是碘的特需人群，儿童青少年是碘缺乏病防治的重点人群，在日常生活中这部分人群尤应注意充分补碘。以妊娠妇女为例，在备孕阶段，为达到良好的碘营养状态应食用加碘食盐；怀孕后应选用孕妇碘盐或碘含量较高的加碘食盐，并鼓励摄入含碘丰富的海产食物，如海带、紫菜等。

(下转15版)

热销八年 高纯度蜂胶 感恩回馈只卖29元

蜂胶2005年被正式列入《药典》

价比黄金的“健康伴侣”，自然馈赠的“天然瑰宝”

蜂胶2005年被正式列入《药典》，确定其功能与主治为：抗消炎、调节免疫、抗氧化、加速组织愈合，可用于高脂血症和糖尿病的辅助治疗。蜂胶中主要有黄酮类化合物75种，营养成分丰富，专张点可以说是“营养全面的天然原料”。

相关研究资料显示，蜂胶，可以通过激活免疫细胞，刺激抗体产生，从而进行免疫调节，为探究蜂胶增强免疫力的作用，研究人员曾经开展过一系列实验研究。用蜂胶给炎症模型的小鼠和大鼠灌胃，结果发现灌胃蜂胶，能够通过降低炎症因子水平，进而减轻试验动物的炎症问题，简单说，蜂胶具有显著缓解炎症的作用。

另有关于蜂胶提取物对大鼠早期型2糖尿病血糖、血压等指标的影响的研究表明，蜂胶对于高血糖有一定的缓解作用，同时也能有效降低收缩压。

韩国的某科学家团队做过一项动物实验，研究人员给小鼠食用蜂胶活性成分提取物，发现该蜂胶提取物，能够有效增强小鼠体内相关免疫因子水平，并且强化免疫系统。这个实验表明蜂胶能够调节免疫系统功能，增强免疫力。

另有试验结果表明，蜂胶可显著增加血浆总多酚含量，提示蜂胶中的多酚类成分可以被机体有效吸收，增强机体抗氧化能力；同时，提示蜂胶具有降低炎症反应的作用。

蜂胶是一种传统的天然药物，在欧洲的应用历史已有2000多年。蜂胶具有广泛的药理学活性，现已广泛应用于医药、保健食品等领域，收录于《中华人民共和国药典》！

糖尿病患者 振奋人心的好消息

春季由于温差较大，气温忽高忽低，冷热交替频繁，再加上经过冬季的积累，许多人身上了“裹”上了一层厚厚的脂肪，这些因素都会增加血糖控制的难度。

自蜂胶上市以来，赢得了广大读者朋友的赞誉。为了感谢大家一直以来的支持和厚爱，公司决定继续回馈新老会员。现市场指导价198元的高纯度蜂胶本月只卖29元，每位用户只能申领20瓶，每个家庭最多可以申领40瓶。我们郑重声明，有一粒蜂胶达不到标准，全额退货。我们希望通过本次活动，让更多的用户能吃上优质价廉的好蜂胶！

感恩回馈福利价

29元/瓶
每个家庭限购40瓶



规格：500mg×40粒/瓶
市场价：198元/瓶

抢购热线 400-105-6355
全国免费送货上门 货到付款

每天几粒纯蜂胶 六类疾病都可用

一、糖友公认的降糖之王：糖尿病大家都知道最怕并发症，那控制并发症最有效的方法是什么？是净化血液，修复胰岛，而蜂胶恰恰在这两个方面作用强大。

二、高血压、高血脂、冠心病、动脉粥样硬化、心肌梗死、脑中风：蜂胶对高血压、高血脂高血液粘稠度有明显调节作用。

三、顽固胃病、胃溃疡、便秘：多数胃病实际上是幽门螺旋杆菌感染造成的。蜂胶既可以杀菌消炎又可以帮助胃黏膜修复。

四、抗氧化清除自由基、促进组织再生：笔者接触过一位术后伤口不愈合的患者，在口服和外敷蜂胶后一段时间，伤口就结痂了。

五、肾虚骨亏、前列腺：几百年前，李时珍记录了蜂胶用于治疗肾虚骨亏导致的腰膝酸痛、软弱乏力、耳鸣健忘等病症的病例。

六、一体多病，增强免疫功能：蜂胶能增强巨噬细胞的吞噬能力，和自然杀伤(NK)细胞的活性，因此能提高机体的免疫功能。

天然凝萃 健康之选

蜂胶对健康的作用，引起了世界各国科学家的高度关注。

作为一种动物分泌物混合体，蜂胶属纯天然产品，且经研究证明具有良好的安全性以及广泛、稳定的健康价值。科学家们还给蜂胶许多美称，如：“最完善的天然抗生物质”，“天然免疫增强剂”，“血管清道夫”，“天然抗氧化剂”等。