

2019年营养健康主题暨防治碘缺乏病日宣传活动举行 孕妇群体出现缺碘趋势 准妈妈需注重孕期补碘

东莞时报记者 李春燕

5月15日是我国第26个防治碘缺乏病日,今年的主题是“科学补碘益智,健康扶贫利民”。

5月15日上午,东莞市2019年营养健康主题暨防治碘缺乏病日主题宣传活动在南城举行。本次活动由市卫健局、市发改局、市教育局等10多家单位联合主办。

市疾控中心公共卫生监测所所长赵建军表示,根据近年的监测结果显示,我市孕妇群体出现碘缺乏趋势,孕妇群体尤其要注重孕期补碘。

东莞人群碘营养总体适宜 孕妇碘需求高要重视补碘

近年,我市碘缺乏病的发病情况如何呢?赵建军说,我市保持消除碘缺乏病危害状态,人群碘营养总体保持适宜水平,各项碘缺乏病防控技术指标达到国家标准要求。

我国目前使用食盐加碘的方法防治碘缺乏病。市卫健部门每年也会组织对重点人群(孕妇及8-10岁儿童)开展碘缺乏病监测。

根据市疾控中心近年的监测结果显示,我市8-10岁儿童及孕妇人群碘营养总体保持适宜水平,儿童甲状腺肿大率为0,但孕妇群体出现碘缺乏趋势,存在碘缺乏的风险。

“因为孕产妇、哺乳期妇女碘需求比常人高。”赵建军说,缺碘容易影响胎儿的生长发育,引起流产、早产、死胎以及智力问题,婴幼儿或学龄期儿童碘缺乏,也会损害智力和造成生长发育迟缓。

赵建军叮嘱,孕妇尤其要重视孕期补碘。孕妇补碘主要有两种途径。首先,有孕妇的家庭可食用孕妇专用碘盐。其次,如果家庭食用普通碘盐的话,为确保孕妇足够的碘营养需求,建议孕妇每周食用一次含碘丰富的紫菜汤。

全市碘盐覆盖率为97.7%

加碘盐浓度不会造成碘过量

加碘盐和非碘的盐,哪种更适合东莞市民呢?

赵建军说,我市按国家和省的统一部署,从1996年开始逐渐推广食盐加碘预防碘缺乏危害,经过20多年的防治,已取得巨大成效。但并不代表东莞市民身体内的碘营养含量超标了,不需要补碘了。因为外环境缺碘,一旦停止补碘,长期缺碘容易引起碘缺乏病。

针对全省监测显示,广东人群尿碘中位数为160 $\mu\text{g/L}$ 左右,远低于碘过量下限浓度300 $\mu\text{g/L}$,因此,目前我省加碘盐浓度不会造成居民的碘过量。2018年的碘缺乏病监测结果显示,全市碘盐覆盖率是97.7%,防治措施得到了较好的落实。

赵建军说,预防措施的落实,是我市居民现时碘营养是适宜的前提条件,“若不坚持食盐加碘政策,碘缺乏病在我市可能会卷土重来。”

赵建军说,2016年盐业体制改革启动后,盐业市场管理制度发生改变,食用加碘盐行动上已从强制普及转变为推广普及。同时,全国为满足不适宜使用加碘食盐的特殊人群需求而增加未加碘盐销售点,方便群众能从市场上购买到未加碘盐。

据东莞市盐业公司估计,目前我市销售未加碘盐的店铺(摊档)等约有107个,分布于各镇街。如果市民有需求,赵建军建议市盐业公司对销售点进一步合理布局。

赵建军说,食用碘盐仍是预防碘缺乏病最简便、安全、有效的方式,倡导市民长期坚持使用碘盐,能有效预防碘缺乏危害。



市盐业公司工作人员介绍,这三款盐已经停产很久,市面上如果还有销售,基本可判断是假盐
东莞时报记者 李春燕 摄

/ 支招 /

这样识别真假食盐

怎么鉴别市面上的真假碘盐?市盐业公司工作人员陈新元说,首先,我省采用的是全国统一的新型镭射防伪碘盐标志,市民要认准广东省盐业集团有限公司的商标“粤盐”,谨防假冒。同时,建议市民到正规商超、盐业公司自营店或直供网点购买。

此外,陈新元还教大家三招识别法。第一招,看包装两侧的折痕(卧袋装),真的食盐卧袋装侧面是无折痕的。第二招,看防伪标识粘贴,镭射防伪标识粘贴方正为真的小包装食盐,粘贴若有明显歪斜很可能为假冒盐。第三招,拿出手机扫码,一袋一码追溯生产全流程。市民可扫描盐包装上的追溯二维码,查询定点生产企业生产产品信息,一袋一码不重复。

“还有一个是看包装,有三种包装的盐都不生产很久了,如果现在市面上还有出售,那基本可判断是假盐了。”陈新元说。

/ 建议 /

成人每天至少吃300克蔬菜

每年5月的第3周为“全民营养周”,今年营养周的主题为“合理膳食、天天蔬果、健康你我”。

当天的活动上,来自南城医院、康华医院等单位的医护代表也在现场向市民普及合理膳食的科学知识。医生建议,成年人要保证每天摄入300-500克的蔬菜,其中深色蔬菜占一半以上。对于三口之家来说,一般全家每天需要购买1-1.5千克新鲜蔬菜,并分配在一日三餐中,保障餐餐有蔬菜。中晚餐时,每餐至少有2个蔬菜的菜品。

在单位食堂就餐时,选择的蔬菜也应占全部食物的一半。

多吃深色蔬菜少吃腌菜和酱菜

何为深色蔬菜呢?医生表示,深色蔬菜是指深绿色、红色、橘红色和紫红色蔬菜,具有营养优势,尤其是富含 β -胡萝卜素,是我国居民膳食维生素A的主要来源。此外,深色蔬菜中还含有其他多种色素物质,如叶绿素、叶黄素、番茄素、花青素等。深色蔬菜摄入应占到蔬菜总摄入量的一半以上。

要注意的是,腌菜和酱菜不属于营养角度中的蔬菜类别。腌菜和酱菜不能替代新鲜蔬菜。少吃腌菜和酱菜,也有利于降低盐的摄入。

小贴士

深绿色蔬菜:菠菜、油菜、芹菜叶、空心菜、莴笋叶、韭菜、西兰花、茼蒿、萝卜缨、芥菜、西洋菜等

红色、橘红色蔬菜:西红柿、胡萝卜、南瓜、红辣椒

紫红色蔬菜:红苋菜、紫甘蓝、蕺菜