

(上接 A06 版)

盐情说爱：一包盐里的温暖与惊骇

04 碘盐篇

被“碘”耽误的人生

9月27日,来不及歇上一口气,61岁张登朝从田里回来,便急匆匆地钻进了灶房。山村黑得早,他要赶着为71岁的姐姐张登霞做饭。

一碗蔬菜,一碗咸菜,一碗白饭,就是姐弟俩的晚餐。张登朝三两口扒拉完,便盯着姐姐看:“不敢煮太多,她不知道饱饿,不抢走她的碗和筷子就停不下来。”

这里是常德市石门县西北山区的麻纳峪村。乍看上去,这个离县城80多公里的小山村像一个遗世独立的世外桃源。但石门县盐业公司工作人员告诉今日女报/凤凰网记者,这个村子是湖南能够接触到碘缺乏病群体的最后一个村落。

“2015年,湖南省疾

病预防与控制中心对全省122个县(市、区)按照《碘缺乏病消除评价内容及判定标准》,针对碘缺乏病防治工作进行了考评。”湖南省疾病预防控制中心地方病寄生虫病预防控制科主任李正祥告诉记者,从考评结果可见,目前湖南省内大部分地区是不缺碘的,这与20世纪80年代开始提倡的科学食盐补碘政策有很大的关系。人体对碘可谓“如饥似渴”,吃进肚子里大约1小时就基本吸收,3小时就几乎完全吸收了。

“碘是智力元素,脑的发育离不开碘。”李正祥说,碘的生理功能相对单一,主要是参与甲状腺激素的合成,而甲状腺激素具有增强新陈代谢(比如维持人体正常体温、调

节人体血脂等)、促进生长发育尤其是脑发育的作用。据统计,碘缺乏病区的儿童中5%~15%有轻度智力低下,6.6%的人患地方性克汀病(呆傻症)。

但从大局上分析,湖南仍属于碘缺乏地区。李正祥说,与沿海地区人们爱吃海产品的习惯不同,湖南人仅通过食物获取的碘量远远不足,因此加碘食盐成为人体补碘的重要来源。自1996年加碘盐进入我省每家每户的盐罐子,至2000年,湖南基本消除了碘缺乏病,并维持至今。

不过,人体的碘储备能力十分有限,多余的碘每天通过尿液排出体外,因此每天都需要补碘,一旦停补,碘缺乏病就会“死灰复燃”。

村庄缺碘之痛

张登朝生活的麻纳峪村就吃了缺碘的苦。

20世纪70年代,麻纳峪村共800多口人,出现了四五十例智力低下、脖子肿大、丧失劳动力的碘缺乏病患者,麻纳峪村当时也被当地人称为“傻子村”。

父母去世之后,张登朝便承担起照料患碘缺乏病姐姐张登霞的责任。这位朴实的老农终生未婚,一辈子守着姐姐。

“姐姐从小就得病了。”张登朝说,姐姐二十多岁时出现了脖子肿大的症状,“医生来看了才晓得是‘大脖子病’”,后来通过食用加碘盐,姐姐的脖子慢慢恢复正常,但智力低、不能说话等状况却一直没好。

“照顾好姐姐,其没想那么多,想多了脑壳痛!”张登朝往锅里舀了一瓢水,开始洗碗,并扭过头叮嘱站在晒坪里的姐姐:“莫乱跑啊!”

张登霞并不是麻纳峪村的个例。

相比张登霞而言,麻纳峪村的另一位碘缺乏病人李林南的境况相对好一点。

“打我记事起,姐姐就反应迟钝,不能说话,耳



弟弟张登朝终生未婚,承担起了照顾患碘缺乏病的姐姐的责任。(摄影/蔡勇)

朵也听不清。”李林南的妹妹李卫玉说,“姐姐今年66岁了,我出嫁,患病的姐姐也成为了我的‘嫁妆’。现在,我的两个孩子都在外面打工,家里经济条件还不错。但姐姐的病,终究是治不好了。”

麻纳峪村的碘缺乏病群体大多数为女性,因家人的悉心照顾,她们得以平安步入古稀之年。日子长了,张登朝与李卫玉倒很豁达。“后来才知道是缺碘造成的,如果晚生几年那就不会得咯,没办法的事情。”李卫玉说。

在石门县西北山区流传着这样一首民谣:“一

代甲,二代傻,三代四代断根芽。”20世纪60年代初期,石门就开始组织防治碘缺乏病,而自国家开始供应碘盐以来,1995年到1999年,石门县盐务局一直免费为该村供应加碘盐。

“食用加碘盐后,这种病就没再发生。70年代以后出生的人,也没有人患这种病。”麻纳峪村所在的所接乡卫生院副院长刘辉告诉记者,当时,不少碘缺乏病人因为生活无法自理而早逝。而现在,村子里的碘缺乏病人还有十多人,他们大部分都住上了政府建的安居房,基本生活有了保障。

补碘过量?

“重口味”的湖南人要学会“U”型补碘

缺碘现象明显改善,那么,每天都吃碘盐,“重口味”的湖南人会不会补碘过量呢?在今日女报/凤凰网记者的调查中,的确就有不少年轻妈妈害怕孩子补碘过量,从而生出想要购买“无碘盐”的想法。

“根据今年全省的尿碘监测情况来看,碘营养水平处于适宜水平,不存在补碘过量情况。”李正祥告诉记者,目前,湖南省疾控中心每年都会对全省碘盐进行监测,每隔三年还会对碘缺乏病进行检测,同时通过尿碘检测反映居民体内碘营养水平。而国家也会根据数据及时调整碘盐浓度。2012年,盐碘含量由原来的35毫克/千克调整为30毫克/千克。另外,国家还将碘盐浓度划分为三个标准(每公斤盐里加20毫克、每公斤盐里加25毫克、每公斤盐里加30毫克),供各省根据特定情况自行选择,“就湖南而言,缺碘地区还不少,比如慈利县、新晃县、石门县等,我们就选择了最高的标准。”

国家级营养保健专家、湖南省胸科医院院长唐细良给今日女报/凤凰网记者算了一笔账:正常成人每天比较适宜的碘摄入量是150微克,每人每天摄入1000微克以下都是安全的。通过食盐加碘摄入量保持在150~300微克,可以保证所有人群的碘摄入量处于安全范围。如果按我国碘盐浓度的平均值25毫克/千克计算,吃到世界卫生组织推荐的每日摄入150~300微克碘,大约是6~12克盐。而6克盐正好是5月13日发布的《中国居民膳食指南》的盐的推荐摄入量,12克差不多就是我国居民的平均盐

摄入量。因此,中国人对碘的摄入量基本是符合安全标准的。

“重口味的湖南人虽说‘盐值’较高,但考虑到碘在烹饪过程中的部分损失,碘的摄入量不至于超安全值。”唐细良认为,食盐过量首先不该担心碘过量,而是应该担心心血管疾病的出现以及影响儿童的身体健康。

值得提醒的是,每人每日食用加碘盐6克即可保证碘营养处在适宜水平,不需要再额外补碘,特别是不要盲目地服用含碘的保健品,尤其针对碘需求量较大的孕妇和儿童,碘摄入量过多同样会对健康产生副作用。

“一方面,孕妇儿童受到‘补碘过量’的误导,排斥碘盐,造成自身碘营养缺乏,这可能会影响体内胎儿的脑发育;另一方面,也有不少家长盲目给孩子补碘,造成碘过量。”长沙市疾控中心2015年上半年采集1890名儿童和900名孕妇的尿样进行尿碘检测,调查结果显示:8~10岁儿童为处于“适宜碘摄入”状态;孕妇处于“碘摄入不足”状态,比例高达60.67%。

记者了解到,在湖南省儿童医院内分泌科门诊里,每天至少近80名患儿看诊,其中不乏甲状腺疾病患儿。

“碘缺乏的孩子不多,盲目补碘成了问题。”湖南省儿童医院内分泌科主任彭湘云告诉记者,普通居民应学会“U”型补碘,不能少更不能过量,按照食盐标准科学补碘就够了,不要给孩子额外加碘。另外,生活在高碘地区的居民和甲状腺疾病患者,更要遵医嘱少食或不食用碘盐。

TIPS:

如何鉴别真假盐

湖南销售的食用盐均为“雪天”牌,工业盐与食用盐在外观和口感上没有太大差别,真假食用盐可通过外包装上多个细节进行鉴别。

12色防伪条码

食用盐包装背后左侧下方有12色防伪条码,真盐条码上的12个色彩条宽度和间隔很均衡,上下边缘比较齐整,而假盐的彩条宽度和间隔不均衡,上下不齐整。

封口线

真盐使用机械化分装加工,包装封口线有明显的线性凹凸纹,假盐一般使用手工分装加工,封口线凹凸纹呈颗粒状。真盐封口线的边缘呈波浪形,假盐包装袋采用普通切割方法,封口线边缘一般较为平滑。

防伪标签

12色防伪条码上方有防伪标签,可通过微信扫描二维码,输入20位防伪码最后4位进行验证,辨别真伪。

其它防伪查询

- 1、拨打免费电话4008947315,根据语音提示输入20位防伪码查询真伪;
- 2、发送20位防伪码到13549649055,短信查询真伪;
- 3、登录湖南轻工盐业集团官网,输入20位防伪码查询真伪。

制图/潘潘