



靠海还要吃加碘盐吗？

“海南人常吃海鲜不需补碘”是

误解

■ 本报记者 侯赛 通讯员 黄位骁

5月15日是我国第22个“防治碘缺乏病日”。很多人觉得，海南人生活中经常食用海鲜，所以无需补碘。海南省疾控专家表示，这其实是一种误区。碘缺乏病是危害琼岛群众健康的主要地方病。

近年来，海南在防控碘缺乏病上取得了很好的成绩。去年，海南省21个市、县（区）开展碘盐监测随机抽样监测，碘盐覆盖率为97.85%，碘盐合格率为97.26%，合格碘盐食用率达到了95.18%。海南省疾控中心热带病与慢性病预防控制所地方病与慢性病防治科科长王红美提醒，目前，我省仍是轻度缺碘地区，补碘还得长期坚持。

缺碘或碘过量均能致病

缺碘会引发家喻户晓的疾病，俗称“大脖子病”，学名是甲状腺肿。在海南科学补碘宣传工作中，时常会遇到群众表示常吃海鲜无需补碘。

“这种说法其实是错误的。”王红美介绍，人体需要的碘绝大部分来自日常饮食之中，但海南省属于轻度缺碘地区，出产的粮食、蔬菜、水果以及饲养出来的家畜、家禽体内的碘含量都不多。

人们长期生活在这样的缺碘环境，3至6个月内得不到足够量碘的补充，就会出现碘缺乏的症状，继而导致碘缺乏病。即便是生活在海边的渔民，也需要食用碘盐补碘，仅靠食用海鲜并不能满足人体对碘的需求。

与甲状腺肿相对的疾病，就是甲状腺功能亢进，简称甲亢，则是甲状腺里碘过多，难以代谢而造成的疾病。这两种疾病都与身体内的碘含量有关，一个缺碘，一个碘过量。王红美认为，缺碘远比碘过量更加可怕。因为缺碘不仅损害身体，还会导致智商下降。

“碘缺乏危害最严重的是对胎儿和0—3岁婴幼儿脑发育和体格发育的影响，造成的后果不可逆转。”王红美说，极其严重缺碘还会造成死胎、流产、先天畸形，婴幼儿死亡率高；严重碘缺乏将导致聋哑、呆傻，生活难于自理；轻度

碘缺乏会表现为弱智、学习能力差、完成精细动作困难。

补碘并非越多越好

近日，记者走访了海口市多家超市和社区小店，发现所售的食用盐几乎都为碘盐。虽然碘盐已经普及，但是如何正确选择、食用、存放碘盐，许多群众并不清楚。

目前，我国对合格碘盐的外包装材料有严格要求，包装上的说明和标志十分明显，全国所有碘盐必须贴有防伪“碘盐标志”，字迹完整清楚。激光防伪

标志上的人体图形周边闪烁着霓虹，正方形底部有一弧形彩色闪光。

“碘过量同碘缺乏一样，都会危及人体健康。”王红美说，碘过量可引起高碘甲状腺肿、高碘甲亢或甲减，桥本氏甲状腺炎等，所以补碘并非越多越好。甲状腺疾病患者不宜食用加碘盐，可持县级以上医疗机构证明，到非碘盐供应点可购买非碘盐。

孕妈妈补碘尤为重要

补碘，对于孕妈妈来说尤其重要。据海南省中医院内分泌科主任邱晓堂



调理孩子体质 中医提倡 “三分治疗七分养”



■ 本报记者 孙婧

“孩子一换季就老感冒，咳嗽，每次都要输液才能好，可不可以用中药调理调理，增强一些免疫力？”孩子生病了，最担心的莫过于家长。在过渡季节，来医院就诊的儿童也明显增多。除了打针输液，有没有一种更为安全的办法给孩子治病，甚至把病根除了，将体质调理过来呢？

“孩子的免疫系统还在发育中，一些季节性疾病并非因为细菌或病毒感染，而是体质虚弱导致，不能动不动就打吊针。因为过度使用阿奇霉素、林可霉素、丁胺等抗生素，会对儿童免疫力、记忆力 and 听力造成更大伤害。”三亚市人民医院中西医结合科主任蔡乃亮介绍，12岁以下的孩子，本身阳气和肺气不足，脾胃和上呼吸道系统脆弱，免疫功能不完善，可以通过中医调理增强体质，提高自身免疫力。

“儿童的中医用药不宜大补、大寒，用药剂量宜轻，以润肺生津、益气固表、温阳祛湿等作用为主，最终达到驱邪扶正，提高自身免疫力的效果。”蔡乃亮建议，家有小孩的，应带孩子到正规医院，确认孩子的体质后，遵医嘱进行调理。

家庭中可根据孩子体质常备相应的中成药。其中，食欲不振、营养不良的患儿，可能为脾阳不足、脾胃虚寒，临床上可用运脾温阳颗粒、猕猴桃颗粒、启脾口服液等中成药，达到运脾温阳，健脾和胃的效果。还可以通过捏脊肉的办法调理肠胃和增加免疫力，方法为从上而下抓住脊柱两侧的肌肉，直到发红为止，这样可以增加儿童食欲，预防营养不良、佝偻病等的发生。

对于孩子出现气虚汗多，缺钙多动、惊厥等症状，可以通过香砂六君子汤、陈夏六君子汤、玉屏风散、龙牡壮骨颗粒等方药，进行温阳益气，固表止汗，补钙强骨。

中医认为，如果孩子肺气不足则咳嗽痰多，肾虚则气喘，可以通过猴枣散、参苓白术散、金匱肾气丸等方药，进行益气健脾、润肺生津、温阳补肾的调理，防止哮喘复发的效果。

蔡乃亮表示，中医讲究“三分治疗七分养”，要调理孩子的体质，除了中药外，日常饮食和保健也很重要。在日常生活中，要增强孩子的体质，一是加强营养，多吃富含维生素和矿物质的蔬菜水果，如小白菜、番茄、卷心菜、花菜、柑橘、柠檬、胡萝卜等，多饮水；二是多让孩子参加户外运动，晒太阳，注意保暖；三是作息要有规律，睡眠要充足；四是不吃或少吃油腻、辛辣刺激的食品以及甜食，尤其是过敏体质体的孩子，尽量避免食用海鱼、海虾、河蟹等含大量异体蛋白的食物，查明过敏原后，避免孩子接触。

享受和控糖两不误 糖尿病患者 如何挑选零食？

■ 本报记者 侯赛

很多人喜欢在闲暇时吃点零食消磨时间。可是，对于糖尿病患者来说，要控制饮食，无论品种还是分量，都要有一定的把握。专家表示，糖尿病患者并非不能吃零食，可以少吃多餐，在三餐之间加入一些零食作为补充。

海口市人民医院内分泌科主任杨学军提醒，糖尿病患者挑选零食，应本着三个原则：一是天然、无加工或少加工；二是不会明显升高血糖；三是低糖、低盐、低油脂，无添加剂。

“最适合糖友的水果是番茄和黄瓜。”杨学军告诉记者，常吃番茄可增强小血管功能，预防血管老化，所含“番茄素”能抑制细菌。黄瓜所含的丙醇二酸能抑制糖类物质转变为脂肪，有利于肥胖糖友减肥。糖友加餐零食以黄瓜代替淀粉类食物，对血糖几乎无影响。

“除了黄瓜和番茄外，菠萝、火龙果、猕猴桃等含糖量不高的水果也可以选择。”杨学军表示，而葡萄、荔枝、龙眼、哈密瓜等水果糖分过高，糖友则要慎选。

杨学军表示，坚果是糖友的零食之选，但是往往油脂含量高，选择时也要区别对待。比如，大杏仁、腰果、开心果、花生的油脂含量在45%—50%，糖友一天可以吃一小把。榛子、核桃、夏威夷果等油脂含量超过60%，吃起来就要注意了。

饼干、蛋糕、糖果、酥点、巧克力等零食，即便打着“无糖”的招牌，也要少吃。“无糖”的意思是不含蔗糖，但这些零食本身含较多碳水化合物，其实也属于糖类，绝对不能多吃。

不少蛋糕、酥点、饼干等零食里盐分和油脂较多，对糖友来说很不适宜。这类零食里往往含有反式脂肪酸，会对糖友的心血管产生不利影响，就更严格控制摄入量。其中，一类是油炸小食品，如薯片、薯条等，杨学军说，这类食品完全应归为垃圾食品。别说是糖友，健康人也应远离。另一类是肉类零食，如肉脯、肉干等，不但油盐多，往往含有较多防腐剂。此外，像豆干等豆制品零食，油、盐、防腐剂都有很多，且为过度加工食品，也不适合糖友。

专家叮嘱广大糖友，无论吃哪种零食，一定要计算所含的热量，然后记得从正餐中扣除，做到享受和控糖两不误。



相关链接

糖尿病患者 吃饭要细嚼慢咽

糖尿病是一种影响生活质量的疾病，一旦患有糖尿病，在生活和饮食上要非常注意。糖尿病患者，吃饭速度过快，会使得胰岛素抵抗问题更严重。另外，细嚼慢咽还能使糖尿病人增加饱腹感。

吃东西太快，对消化道负担过重。无论是健康人还是糖尿病人，都是要避免的，我们提倡细嚼慢咽。对糖尿病来说，吃饭太快，会影响食物营养成分的充分吸收。

研究证明，吃饭太快的人并发糖尿病风险是健康人的两倍。如果不细嚼慢咽对糖友更不利。

糖尿病患者要细嚼慢咽主要有这几个原因：第一，糖尿病人没有细嚼慢咽会使胰脏分泌淀粉酶，加重它的负担；第二，细嚼慢咽的话，口腔中淀粉酶起作用，这时糖分是慢慢地到血液中。如果到胃后，由胰脏淀粉酶一下涌入，就会引起糖尿病人的血糖迅速上升；第三，没有细嚼慢咽导致糖分吸收延长的话，导致一次性，大量糖分涌到血液中。这会使糖尿病人的胰岛素分泌缺陷暴露出来。

喝粥 是中国人独特的 养生智慧



人的体质与饮食习惯，是互相影响和造就的，中国人喜欢喝粥，而欧洲人爱吃意大利面，就是典型的例子。

对糖尿病人来说，大米粥要尽量少喝，其升糖指数太高了，喝下去之后，血糖马上就升上去。之所以如此，就是因为粥好吸收，这个对糖尿病人来说说是缺陷，但也恰恰是国人体质所需，中国人脾虚的很多，脾虚就是吸收消化功能弱，而粥的消化吸收迅速的特点，正帮助了脾虚者节省了脾气，是中国人重要而独特的养生智慧。

而意大利面的特点就是筋道，煮不烂，其升糖指数没有白米粥那么高。因为胃肠磨碎吸收很费劲，拖后了它转化为糖分的时间。但意大利面的热量远高于粥，对于运动员来说，这是必须的，更重要的是，运动员很少有脾虚的。因为中医说的“脾”主肌肉，脾虚的人肌肉力量都薄弱，而肌肉力量好的人一般不会脾虚，运动员自然不可能是脾虚的，否则也胜任不了剧烈的比赛，对他们来说，消化意大利面或者质地同等坚硬的食物自然也不在话下。

人生病后，医生会嘱咐其吃容易消化的食物，无论中西医，手术前后一般还要求“流食”“半流食”。“流食”无非就是把食物做成粥的样子，道理同于中医的“糜粥调养”。这个道理是可以借鉴在生活中的。

脾虚最典型的表现是大便不成形，容易疲劳，舌质胖有齿痕。有这三个症状的人，一般都有脾虚，最适合经常用粥代替饭。

当然了，这个粥不是简单的大米粥，最好是杂粮。一来保证各种微量元素矿物质以及纤维素的摄入；二来杂粮多是全谷，没有精细加工，这是它的优点，但也有难以消化吸收的问题，做成粥之后就能扬长避短了。

虽然是粥，也不应该只含有碳水化合物，只有粮食，还应该有蛋白质，有维生素C。瘦肉粥、鸡茸粥、菠菜粥等等，就是将鱼、肉、蛋和蔬菜剁碎加在粥里，不仅营养全面而且还能节省脾气。如果说一定要在生活中补脾养脾的话，将脂肪蛋白质碳水化合物这三大营养物质以粥的形式呈现，是最易操作的日常补脾之法。

（佟彤）

饮食保健

气温逐渐升高

饮食注意“三多三少”

夏天气温直线飙升。一般在高温的情况下，人们容易出汗。出汗就会丢失水分、水溶性维生素和一些电解质。同时，高温还会使人体的消化液分泌减少，和其他季节相比，容易出现食欲下降。

许多人都喜欢吃些清凉的食物来“消暑”，例如凉菜、西瓜、冰激凌、冰镇汽水、啤酒等。但在高温天气的饮食中，应该注意“三多三少”。

多饮水喝汤，少“冰冷刺激”

每日应少量多次饮用白开水，也可饮用绿茶水、绿豆汤或酸梅汤等饮料消烦除渴。多喝汤能调节口味，增强食欲。有些人在天热的时候，喜欢来一大碗冰镇啤酒或冰镇饮料一饮而尽，这种“刺激性”降温的行为会刺激脾胃，影响胃液分泌而使食欲减退，造成消化不良、厌食、腹部胀痛、腹泻等胃肠道疾病。

多蔬果，少油腻食物

在这个时节，蔬菜瓜果种类繁多，营养丰富。市面上常见的苦瓜、冬瓜、番茄、丝瓜、南瓜、黄瓜、西瓜等，有清凉消暑的作用。尤其是一些深色的果蔬，如胡萝卜、芒果、红黄番茄等，它们含有大量的胡萝卜素及植物化学物质，有助于增强免疫力，补充维生素、矿物质和膳食纤维。吃油腻食物会加重胃肠的负担，人们会感到腹胀，不思饮食、疲倦感加重。因此饮食应以清淡平和为主。

多熟食，少生冷

在这个时节，人们往往喜欢吃瓜果、海鲜等食物。值得注意的是，气温高，各种病菌和寄生虫容易繁殖，如果不注意饮食卫生，特别是到“三无”摊点吃不卫生的食物，很可能会染上疾病。（宗文）

酒后喝浓茶

小心毁了男人的肾

如今，人们越来越注重营养与健康，但肾病发病率依然居高不下。因此，要注意避免日常生活中出现以下不良习惯。

1.酒后喝浓茶

有的人认为酒后喝浓茶能解酒，其实这非但无效，还会伤肾。专家表示，茶叶中的茶碱可以较快地影响肾脏而发挥利尿作用，此时酒精尚未来得及再分解便从肾脏排出，使肾脏受到大量乙醇的刺激，从而损伤肾功能。

2.饮食太咸

饮食偏咸，导致血压升高，肾脏血液不能维持正常流量，从而诱发肾病。

3.经常憋尿

有些人因工作忙而长时间憋尿。专家提醒憋尿会导致尿路感染和肾盂肾炎。尿液在膀胱里时间长了会繁殖细菌，细菌经输尿管逆行到肾，导致尿路感染和肾盂肾炎。一旦反复发作，能引发慢性感染，不易治愈。

4.饮水过少

如果长时间不喝水，尿量就会减少，尿液中携带的废物和毒素的浓度就会增加。临床常见的肾结石、肾积水等都和长时间不喝水密切相关。

5.暴饮暴食 吃海鲜喝啤酒

现代人聚餐机会增多，常会吃下过量的“美味”，这些废物大多经过肾脏排出，饮食无度无疑会增加肾脏的负担。特别是吃大量的高蛋白饮食，如大鱼大肉等，会产生过多的尿酸和尿素氮等代谢废物，加重肾脏排泄负担。而大量饮酒容易导致高尿酸血症，这些习惯同时可引起高血压等代谢疾病，引发肾脏疾病。很多人喜欢边吃海鲜边喝啤酒，这种方式曾被肾内科医生称为“最伤肾的吃法”。（小桑）

椰子炖鸡

养颜清润又健脾补虚

立夏后，南方地区气温上升明显，汗多泄泻，容易体虚，此时，如果来一盅原只椰子清炖鸡汤，既能养颜清润又能健脾补虚。

椰子清炖鸡汤材料：带壳整椰子1个、鸡肉200克（可以选用乌鸡）、盐2克。

做法：

- 1、把椰子顶上的硬壳敲开约10厘米直径的圆（一般卖椰子的地方都能帮忙加工）；
- 2、把敲开了硬壳的椰子沿着壳用水果刀把椰肉挑开，把里面的清椰汁倒出来用一个干净容器装着；
- 3、把鸡肉洗干净把鸡的脂肪摘掉，取锅放水煮开，把洗干净的鸡肉放到锅里焯水，鸡肉放入，水再次开后把鸡肉捞出，目的是去除鸡肉的血沫；
- 4、把焯过水的鸡肉放入椰子内，倒入清椰汁，把挖开的椰子肉按照挖下来前的样子盖上；
- 5、蒸锅内加水，加入蒸架，放入加了鸡肉和清椰汁的椰子盅，大火煮开，小火蒸3——4小时；
- 6、蒸好后，加入盐调味，一个清甜滋润的原只椰子炖鸡就做好了。

烹调提醒：用原只椰子作为炖汤的容器，没有用一滴水，用的是椰子里面的清椰汁作为汤的水分，清、甜、香、润。而选椰子也大有讲究，老椰子炖起来更香，嫩椰子则比较清甜。（宗和）