

如何科学精准补碘

2026年5月15日是全国第33个“防治碘缺乏病日”，今年的活动主题是“‘碘’亮健康 普惠民生”。



碘——这个隐藏在食盐里的“智慧元素”，是人体合成甲状腺激素的核心原料，直接关系到智力发育、新陈代谢与生长发育。2026年2月，国家疾病预防控制局等14部委联合印发《全国碘缺乏病科学精准防控行动方案（2026—2030年）》（简称“方案”），明确提出“因地制宜、分类指导、差异化干预、科学精准补碘”的核心原则，为全民补碘划定了清晰路线，让补碘更科学、更省心。

三大误区要避免

结合方案中科学精准补碘的要求，在此梳理三大常见误区，帮大家明辨是非。

误区一：沿海地区百姓吃海鲜多，无需吃碘盐。

很多人以为沿海居民常吃海带、紫菜、鱼虾，碘摄入足够，不用吃碘盐。但真相是，海带、紫菜等富碘食物并非日常主食，摄入量有限，沿海居民膳食中70%~80%的碘仍来自碘盐。若盲目停吃碘盐，碘的摄入量大概率不够，尤其孕妇、儿童更易缺碘。

误区二：吃碘盐会引发甲状腺结节、甲状腺癌。

甲状腺疾病成因复杂，与遗传、环境、免疫、生活习惯等多种因素相关，现今无任何科学证据表明，食用合格碘盐会增加患甲状腺结节、甲状腺癌的概率。相反，碘缺乏才是甲状腺肿大的明确诱因，科学补碘反而能降低相关疾病的发生风险。

误区三：补碘越多越好。

碘摄入并非“多多益善”。长期高碘摄入可能抑制甲状腺激素合成，诱发甲状腺肿大、碘源性甲亢，出现心慌、消瘦、多汗等症状。方案强调，要区分碘缺乏、适碘、水源性高碘地区，实施差异化干预，高碘地区需供应未加碘盐、推进改水，避免过量补碘。

重点人群要“加餐”

方案明确提出，完善重点人群针对性补碘方案，着重关注育龄妇女、孕妇、哺乳期女性、儿童等。这些人群碘需求更高，仅靠日常碘盐可能不足，需额外注意。

1. 孕妇、哺乳期女性这两类人群是补碘的“重中之重”。孕妇需同时满足自身与胎儿的碘需求，哺乳期女性要通过乳汁为婴儿供碘，每日碘推荐摄入量为 250 微克，远高于普通成年人的 120 微克。除了正常食用碘盐，每周可吃 1~2 次海带、紫菜等富碘食物，也可在医生指导下服用含碘营养素补充剂，避免缺碘殃及胎儿、婴儿智力发育。

2. 婴幼儿、儿童青少年也必须重点关注。婴幼儿以母乳或配方奶为主，母乳妈妈需保证充足碘摄入；配方奶喂养的宝宝，选择含碘合格的配方奶即可。儿童青少年生长发育快，碘需求高于成年人，每日需 120~150 微克碘。除吃碘盐外，日常饮食中应多吃些鱼虾、鸡蛋、牛奶等，学校食堂需使用合格碘盐，保障学生的碘摄入。

3. 特殊人群如自身免疫性甲状腺疾病（如甲状腺功能亢进症、桥本甲状腺炎）患者，需遵医嘱食用未加碘盐或控制碘的摄入；生活在水源性高碘地区且未改水的居民，无需吃碘盐，以免过量。此外，长期素食、吃得过淡（每日食盐 < 5 克）、烹饪不当而致碘流失的人群，也需适当增加富碘食物摄入量。

了解更多健康资讯及往期推送
请关注烟台市烟台山医院微信订阅号或前往官方网站健康科普专栏



关注医院订阅号
掌握健康资讯



医院官方网站
健康科普专栏



烟台市烟台山医院

三级甲等综合医院 三级甲等妇幼保健院