

# 我们该不该继续补碘?

5月15日是我国第25个“防治碘缺乏病日”,中华医学学会地方病分会、中国营养学会和中华医学学会内分泌学分会共同制定了中国首部《中国居民补碘指南》。《指南》强调,当前中国居民中一般人群整体处于碘营养适宜的状态,但特需人群还面临碘营养缺乏的风险。

## 现状 约2/3省份孕妇碘营养缺乏

近几年,有关我国碘营养过量、停止食盐加碘的呼声不断,国家卫生健康委员会疾控局近3年监测发现,全国合格碘盐食用率持续下降,少数区县存在儿童碘

营养不良情况,一些地区孕妇面临碘营养不足风险。

《指南》指出,目前我国部分监测县儿童尿碘中位数不足100微克/升,处于碘营养缺乏状态;仍有部分县儿童甲状腺肿大率超过5%;如按照国际组织推荐的孕妇尿碘中位数150微克/升的适宜下限标准,我国

约2/3的省份存在孕妇碘营养缺乏的现象。

## 答疑 特定人群如何补碘?

很多患者在体检中查出甲状腺结节后都产生了疑问:“到底自己应该补碘还是忌碘?”《指南》提出,

研究并没有发现补碘与甲状腺癌发病率升高之间的相关性,碘摄入量过多或不足都能使结节的患病率升高,所以要适碘饮食。如果是甲状腺结节有自主功能,导致了甲亢,要限制碘的摄入。甲状腺癌患者可以正常碘饮食,如果手术后行放射性碘清甲或清灶治疗,治疗前

需要低碘饮食。专家指出,补碘最基本、最主要的方法是食用加碘食盐,对于一般人群,只要能够吃到合格碘盐,就能保证碘营养,不需要再吃任何含碘保健品和碘强化食品,妊娠妇女和哺乳妇女应选择妊娠妇女加碘食盐或碘含量较高的加碘食盐。(据《北京晚报》)

## 昼夜节律紊乱关联心理障碍

英国格拉斯哥大学研究人员牵头的一项研究显示,昼夜节律紊乱的人容易出现抑郁等心理障碍,幸福感较低,孤独感较强。

研究涉及英国生物医学库中超过9.1万人,2013年至2015年间佩戴手腕式活动跟踪器一星期。英国《卫报》15日援引研究牵头人、格拉斯哥大学精神病学教授丹尼尔·史密斯的话报道:“7天中每

秒收集100个三维活动数据。”

研究人员根据研究对象每天10小时最活跃期和5小时最不活跃期的平均活跃度计算相对振幅。白天活跃、夜间睡眠好的人,相对振幅分数较高;夜间睡眠不佳、夜醒数次且白天持续欠活跃的研究对象,相对振幅分数较低。研究人员再分析这些研究对象有关孤独、神经过敏、抑郁、

狂躁型抑郁等问题的调查问卷。

研究人员在由《柳叶刀·精神病学》期刊刊载的论文中写道,综合考虑研究对象年龄、性别、佩戴运动跟踪器的季节、社会经济状态、吸烟史等相关因素,相对振幅分数较低的研究对象,心理健康水平较差,孤独感较强,抑郁或者狂躁型抑郁几率相对较高,而幸福感和健康满意度较低。

史密斯建议,夜间22时后避免使用手机、饮酒等活动,以免扰乱昼夜节律。更容易出现心理障碍的人大多白天不比夜间活跃多少,睡眠习惯非常糟糕,半夜刷手机或喝茶。另外,他建议人们白天保持活跃状态,“尤其是在冬季,确保清晨出门呼吸一下新鲜空气与晚上睡个好觉、不刷手机同样重要”。

(据新华社报道)

## 揭开百香果的营养真相

百香果是原产于南美洲的一种水果,在中国南方也有很多种植。如今,关于它的营养功效传说有很多,它真有那么神吗?

**说法一:**含有丰富的蛋白质、脂肪、糖、维生素等对人体有益的物质,被称为水果中的维生素C之王。

**解读:**百香果可食用部分中,蛋白质含量平均值为2.2%。现代人的饮食原则是“少油”,而水果往往是因为“低脂肪”受青睐。百香果含糖量确实高,超过10%,这也是它作为水果“好吃”的基石。百香果的维生素C含量比较高,每100克含有30毫克,水果中也算是优等生,但称“维生素C之王”就是自夸了,绿心猕猴桃平均90毫克/100克,还有一些品种能超过150毫克/100克。

**说法二:**含有的超纤维可以进入人体肠胃里面非常微小的部位,进行深层次的清理和排毒。

**解读:**百香果中的纤维含量很高,能达到10%,主要是果胶。果胶吸收后形成很黏稠的液体,能够增加饱腹感。但是,它也只是一种植食纤维而已,不会被消化吸收。进入大肠,会有一部分被肠道菌群利用。虽然对健康有利,但“进入肠胃里面非常微小的部位”纯属臆想,而“清理和排毒”就更是伪科学的营销语言了。

**说法三:**可以增强消化吸收功能,使人体排便正常,不会阻塞肠道。

**解读:**百香果中不含有任何“帮助消化吸收”的成分。膳食纤维有助缓解便秘,但不可溶纤维的效果更好,百香果中的果胶并不擅长。百香果具有很高的可溶性膳食纤维,比较高的维生素C,独特的风味和口感,是一种不错的水果。至于营销广告中宣称的各种“功效”,就不要当真了。(据《生命时报》)

## 研究发现:富人老痴风险低 只因文化生活丰富

人们常说,金钱买不到爱情,但有钱或许对大脑有益。英国研究人员发现,相比低收入人群,英国较富裕的老年人患老年痴呆症的风险低一半,原因很可能在于他们有财力承担更丰富的文化生活。

英国伦敦大学研究人员以6220名1902年至1943

年之间出生的老人为样本,根据收入差别将其分为贫穷和富有不同群体。最贫穷人群人均净资产仅120英镑(约合1034元人民币),最富裕人群人均拥有资产18万英镑(155万元人民币)。研究发现,研究对象中最贫穷的五分之一每年平均1000人中有15人患老年痴呆症,而

最富裕的五分之一每年每千人平均有8.6人患老年痴呆症。

即使计入心脏病等可能导致老年痴呆症的健康因素,研究仍然显示,相对于较富裕的老年人,穷人患老年痴呆症的风险高五成。研究人员认为,这或许因为手头宽裕的老年人有机会尝

试丰富有趣的文化生活,例如观看戏剧、旅游及参加各种社交活动,这有助于防止大脑发生有害变化。研究人员因此鼓励老年人“多出去转转”,不要总在电视机前打发退休时光。研究相关结果发表于《美国医学会杂志·精神病学》月刊。

(据新华社报道)

<h1>分类广告</h1> <p>收费标准 每标高70元 (22字以内) 标题每行9字,正文每行11字 QQ订稿:1169657700</p>	<h1>声明公告</h1> <p>遗失声明 注销公告 通知启事</p>	<h1>声明·公告</h1> <p>0471-6965110 15024926726 地址:呼和浩特市中山路诚信数码13楼1309室</p>	<p>微信办理</p>
<h3>草延神医鼻炎膏</h3> <p>★天然植物草本无刺激★ 免费试用·免费送货 咨询电话:15184766658(微信同号)</p>	<h3>出租</h3> <p>通道街1、2、3楼(能开酒店宾馆),4000m<sup>2</sup>15690919792 <b>转让:</b>营业中大型KTV,电话:13904715702崔</p>	<h3>老年公寓</h3> <p>天泽老年公寓关爱老人 奉献社会旧城北门6304944</p>	<h3>单位招聘</h3> <p>宏健红保健中心岱城社区老年服务中心常年服务看护老人,另设治疗脑梗腰腿疼,小儿推拿,催乳,常年培训学员包住宿。13847128375</p>
<h3>出租转让</h3> <p>出租:军区十字路口饭店296m<sup>2</sup>精装修;润宇大楼67m<sup>2</sup>写字间 电话:13848413322 13948318081</p>	<h3>高价回收</h3> <p>电瓶电缆变压器各种旧设备库存 积压品铜,铝铁等13134711174</p>	<h3>房产销售</h3> <p>处理顶账房 玉泉区政府对面万国名都高层97.26m<sup>2</sup>多套现房,低价处理!2503938</p>	<h3>公告声明</h3>
<h3>呼和浩特市赛罕区黄合少林场公告</h3> <p>按照国务院关于国有林场改革要求,对位于赛罕区黄合少林场辖区内的个体、企业经营者承包的林地由黄合少林场统一收回,请各承包户于登报之日起15日内,持承包合同到林场办理相关收回手续,逾期未办者,后果自负。 联系人:毛体俊 18047153000 党海龙 18686025665 赛罕区黄合少林场 2018年5月16日</p>	<h3>注销公告</h3> <p>内蒙古农机监理学会(组织机构代码:50270411-2,登记证号F0757)全体理事会于2018年5月16日决定注销学会,并于同日成立清算组,清算组负责人:杜杰。成员:杜杰,宋迎春。请债权人于本公告发布之日起45日内向本学会清算组申报债权。 特此公告 内蒙古农机监理学会</p>	<h3>遗失声明</h3> <p>本人陈有为,身份证号:150102198809240138。因购买秀水佳园小区7号楼2单元4楼东户,购房收据丢失,特登报声明,声明之后原丢失收据作废,以声明换取正式发票。丢失购房收据号:#0107920,金额124890元;#0079153,金额60000元;#0001129,金额50000元;#0176483,金额65851元;#0029348,金额2291元;#0029349,金额13905元;#0029350,金额3265元;#0029474,金额7422元;#0029475,金额3074元;#0029476,金额1073元;#0029477,金额2240元。</p>	<h3>公告</h3> <p>我院依据(2016)内0602执268号执行裁定书对李智卓所有的位于呼和浩特市赛罕区电力家园G9号楼1单元17层1703室房产一处(所有权证号:呼房权证赛罕区字第2013150752房屋买卖合同编号:2011000928房屋面积149.92平方米)于2018年04月30日进行了拍卖,拍卖标的物于淘宝网司法拍卖网络平台被段超(身份证152801198607273015)以最高价胜出,拍卖结果有效,现将呼和浩特市赛罕区电力家园G9号楼1单元17层1703室房屋所有权及相应的其他权利归段超所有,原房屋所有权已失效。特此公告。 鄂尔多斯市东胜区人民法院 二零一八年五月十一日</p>