

“碘”里有这么多大学问,你吃对了吗?

5月15日是我国第24个防治碘缺乏病日。今年的主题是“每天一点碘,健康多一点”。你是需要“补碘一族”吗?吃多少碘才算合适?这“碘”学问有哪些误区?专家指出,要合理膳食、因地制宜,根据不同年龄、不同地区人群健康需求科学补碘,避免盲目补碘。

什么是碘缺乏病?有哪些危害?碘素有“智力元素”之称,是新陈代谢和生长发育必须的微量营养素,是人体合成甲状腺激素的主要原料。如果孩子从胎儿期和婴幼儿期缺碘,会影

响大脑正常发育。碘缺乏病包括地方性甲状腺肿、克汀病、单纯性聋哑、胎儿流产、先天畸形等,最主要受害者是妇女和儿童。我国是世界上碘缺乏危害最严重的国家之一。

人体摄入量过多或者过少都会导致疾病,科学补碘才是关键。“防治碘缺乏病既要纠正人群碘营养不足问题,又要尽量避免因碘摄入过量导致的危害。”北京协和医院内分泌科主任医师连小兰说,制定科学合理的标准至关重要。临床研究发现,碘与甲状腺疾病的关系是一个

典型的“U”字规律,即碘缺乏和碘过量都会增加甲状腺疾病的发病率。

哪些人群最容易受碘缺乏危害影响?国家卫生计生委疾控局相关负责人表示,育龄妇女、孕妇、哺乳期妇女、0—3岁婴幼儿、学龄前及学龄儿童是最容易受碘缺乏危害影响的高危人群。根据世卫组织提供的参照标准,正常成年人每日碘适宜摄入量为150微克,孕妇及哺乳期妇女每天为200微克。

怎样才能做到科学补碘呢?专家提示,对于不缺碘地区的正常人群而

言,每日膳食中摄入碘即能满足需求。不缺碘地区的人群,通过适量摄入海带、紫菜、豆制品、禽蛋等含有碘元素的食物,就可以达到补碘的目的,不要为了补碘而盲目增加每日碘盐摄入量。而生活在水源性高碘地区的居民和患桥本氏甲状腺炎和甲亢的人群可遵医嘱不食用或少食用碘盐。

使用碘盐依然是最方便有效的补碘方法。广东省疾控中心专家表示,全民使用碘盐能有效预防碘缺乏病,这也是全球公认的安全、有效、方便和价格

便宜的补碘方法。世界卫生组织称,全球已有120多个国家或地区实行食盐加碘。据悉,我国实施食盐加碘策略以来,一直通过人群碘营养水平监测来调整人群补碘策略,调整碘浓度。为防止碘丢失,烹饪时不宜过早放入碘盐,避免用碘盐爆锅、长时间炖、煮。

准妈妈补碘最好每周吃一次海产品。专家介绍,准妈妈在备孕阶段或怀孕1—3个月开始适当补碘最佳。除了正常摄入碘盐,最好每周吃一次海产品,如紫菜、海带、海鱼

等。此外,乳制品、鸡蛋、豆腐干、坚果类食物含碘量比较高,可以通过摄入这类食物补充碘元素。

食用碘盐与甲状腺癌有关吗?根据全国193个肿瘤登记点覆盖2亿人口的癌症监测数据,结合中国疾病预防控制中心营养与健康所食用碘盐监测数据的初步相关分析显示,碘盐消费量和甲状腺癌的发病率并不存在正相关关系,相反碘盐在一定程度上对防止甲状腺癌发生有保护性作用,碘盐和甲状腺癌死亡率无相关性。 据新华社

信息

明天有场“中国制造2025”专场招聘会

明天,宁波人力资源大厦有一场“中国制造2025”机械、汽配、模具、电子行业大型专场招聘会。届时,将有200家左右的用人单位进场招人。

此次招聘会由宁波市人才服务中心主办,中国宁波人才市场(宁波市人力资源市场)、各行业协会、宁波人才网承办。

宁波人力资源大厦的具体地址为兴宁东路228号,公交3路、136路、801路在人力资源大厦站下车;公交168路、117路、639路、354路、158路、350路、132路在星河晨光站下车后往东。 林伟 任社

鄞州区设立首个特教“卫星班”

鄞州区特殊教育中心和朝阳小学近日联手,开展“卫星班”建设工作,这是鄞州区设立的首个特教“卫星班”。

“卫星班”,即特殊教育学校在普通班级学校附设的班级,是特殊教育走向融合的一种新路径,是特殊儿童从特殊教育学校回归普通教育学校(社会)的有益桥梁。

按照规划,特殊学生将在普通教育环境中学习,参与所有日常的教学活动,并从互动活动中获得进步。“设立‘卫星班’,是对新型特殊教育模式模式的探索,能满足区域内学校、家长及残障孩子对教育资源的需求。”鄞州区教育局相关负责人说,能让更多残障孩子共享教育资源,为他们将来融入社会、适应社会提供了必要条件。

徐叶 薛丛川 王小珍

去年我市基层医疗机构门急诊服务量超六成

昨天,2016年度国家基本公共卫生服务项目现场考核汇报会在我市举行。记者从昨天的汇报会上获悉,去年全市基层医疗机构为群众提供门急诊服务量增长到4637万人次,占全市门急诊服务量的62.23%。

据悉,2016年底,宁波全市常住人口787.5万人,户籍人口591.0万人。2016年,全市常住人口孕产妇死亡率为6.47/10万,5岁以下儿童死亡率2.29‰,婴儿死亡率1.66‰,人均期望寿命81.34岁。全市每千人床位数、卫技人员数、执业医师(含助理)数和注册护士数分别达到5.5张、9.6人、3.7人和3.7人。其中,每万常住居民拥有基层全科医生和社区护士分别达到4.6人和4.5人。 孙美星 李婷 陈琼

50余项技能将“华山论剑”

市人力社保局昨天消息,我市出台《宁波市职业技能竞赛管理办法》,鼓励各级各部门为技术工人竞技圆梦搭建平台。同时,市人社局也公布了2017年度宁波市职业技能竞赛计划,10项“技能之星”竞赛、17项市级一类竞赛和24项市级二类竞赛等待我市技术高手“华山论剑”。

今年的“技能之星”竞赛囊括了工具钳工、模具设计师、维修电工、化学检验工、养老护理员等十项我市经济社会发展急需的职业、行业门类。

在大赛中获得第一名的选手,不但可以将2万元奖励纳入囊中,还将收获宁波市“技能之星”的荣誉称号。同时,冠军人选还将被推荐为“宁波市首席工人”候选对象,其他一些取得优秀名次的选手,也有望得到相应奖金以及“宁波市技术能手”等荣誉称号,并可依据有关规定,直接获得相应的职业资格证书。 林伟 任社

2017年二级建造师执业资格考试周末开考

2017年二级建造师执业资格考试将于5月20—21日举行。已在网上交费的考生,可于5月15日至19日登录浙江人事考试网(www.zjks.com)下载打印准考证等资料,同时在宁波考试网(www.nbks.net)下载应试须知等材料。

本次二级建造师考试宁波共有15403名考生缴费确认参加考试。全市设宁波技师学院、浙江万里学院、宁波大红鹰学院、宁波工程学院东校区、宁波市新城第一实验学校、宁波工程学院西校区6个考点,共492个试场。

具体考试时间和科目为:5月20日 9:00—12:00 建设工程施工管理,14:00—16:00 建设工程法规及相关知识;5月21日 9:00—12:00 专业工程管理与实务。 林伟 任社

诺丁汉大学和余姚共建国际研究院

昨日,诺丁汉大学(包括宁波诺丁汉大学和英国诺丁汉大学)与浙江千人计划余姚产业园正式签约共建诺丁汉余姚国际研究院,在高端机电领域内打造一个集应用研究、中试制造、产业化及国际商务服务为一体的战略平台。根据协议,双方将发挥自身资源优势,共同出资1.65亿元用于研究院第一个五年周期的建设。

诺丁汉大学电力电子、电机及驱动控制团队是该领域世界上最大的科研团队之一,掌握世界领先的电机研究和开发知识与技术,很多科研已临近产业化阶段。浙江“千人计划”余姚产业园是全省首个“千人计划”产业园,是余姚市为积极发挥“千人计划”专家领军作用及人才集聚效应,加快推进战略性新兴产业建设,重点培育打造的一个创新创业载体。 李臻 胡敏

每天一句宁波话

词条:口头
解释:靠近外面的地方,出口。
例句:热天价要穿衣裳摆勒口头眼。[夏天要穿的衣服放到外面一些。]



钱元平 辑录 任山威 配图

体彩

大乐透第17054期:
16 29 30 32 33 04 05
6+1第17055期:0 7 7 3 5 6 5
20选5第17128期:
01 07 08 13 19
排列5第17128期:4 5 2 2 4
(以公证开奖结果为准)



今天
阵雨
18°C~23°C
东北风3~4级



明天
多云
16°C~26°C
东南风1~2级



后天
多云
16°C~27°C
东南风1~2级

福彩

七乐彩 第2017055期
基本号:01 04 08 11 12 18 29
特别号: 09
6+1 第2017055期
基本号:3 0 2 3 7 5
生肖码: 马
15选5 第2017128期
基本号:06 07 10 12 13
3D 第2017128期
开奖号码: 0 5 5



388元两日游太姥山,更有好礼相送!

达人带您看“中国海边醉美的山”!游览“海上仙都”太姥山,观情意绵绵的夫妻峰,体验全国唯一的观海悬空栈道;游览灵峰古刹灵峰寺,观唐宋艺术家之石刻杰作;游览福鼎美景之一桐江溪,漫步江边,体会宁静惬意的江边之感;游览冷城古堡,踏寻宋代文人荟萃之地;宁波导游全程陪同,现在报名赠送青花瓷碗一套!
线路:太姥山汽车两日游

发团:每周六
特惠:388元/人(70岁以下+100)
精选:460桂林双飞、499九华山、599青岛、840张家界双卧、1388泰山、1999普吉、2599日本
报名及投诉电话:87651111
QQ群:411030887
地址:海曙区新典路536号新海蓝钻5楼(地铁2号线丽园南路D出口)
达人旅游网:www.57676.com
浙江达人旅业股份有限公司(L-ZJ-CJ00079)