

# 缺碘竟然有这么大危害！ 你家里的盐含碘吗？

2022年5月15日是我国第29个“防治碘缺乏病日”，今年的主题是“智慧人生健康路、科学补碘第一步”。那么，如果碘摄入不足会怎么样？

## 什么是碘缺乏病？

碘是人体必需的微量元素，碘缺乏病包括地方性甲状腺肿、单纯性聋哑等。碘缺乏病主要发生于特定的碘缺乏地理环境，具有明显

的地方性，在我国被列为地方病之一。我国绝大部分地区都属于缺碘地区，这是我国实行全民食盐加碘预防碘缺乏病的客观依据。

## 碘缺乏病有哪些危害？

新生儿碘缺乏的危害主要是引起先天性甲状腺功能低下，可导致患儿终生智力残疾；

儿童青少年碘缺乏的危害突出的表现是甲状腺肿大，对生长发育特别是智力发育造成损害；

成人碘缺乏的危害最明显的影响是甲状腺肿，即所谓的大脖子病，当肿大的甲状腺压迫气管、食道和周围神经时，会出现呼吸困难、吞咽障碍或声音嘶哑等症状。

## 人体的碘需要量是多少？

正常成人的碘需要量约每人每天150微克，相当于一小调羹的碘盐的含碘量。孕妇和哺

乳期妇女对碘的生理需要量增加，适宜供给量为每日200微克左右。

## 食用碘盐是最好的补碘途径？

碘的摄入要保持一个微量、长期的原则，而在食盐中加入适量碘正符合了以上要求，可以保证人体

在安全、经济的前提下，长期摄取适量的碘元素，维持人体的碘营养。

## 宁波地区环境缺碘吗？

根据国家卫生行业标准 WS/T669-2020《碘缺乏地区和适碘地区的划定》，在补碘地区，以行政村为单位，若居民饮用水水碘中位数低于40微克/升，则划分为碘缺

乏地区。1995年、2011年、2017年宁波市开展了3次水碘调查，结果显示各调查点水碘值均低于10微克/升，我市仍属于轻度碘缺乏地区。

## 食用碘盐会导致甲状腺癌发病率升高吗？

我市碘营养调查结果显示，沿海地区长期食用碘盐与食用非碘盐人群的甲状腺结节检出率无显著性差异。

有研究提示，当前甲状腺癌的“流行”部分归因于甲状腺筛查，并与高分辨率B超的广泛应用而产生的对隐匿癌或微小癌的过度诊断有关。

## 目前宁波市人群总体碘营养水平及人群食用碘盐情况如何？

近几年宁波市疾控部门对全市居民合格碘盐使用情况以及儿童、孕妇尿碘检测结果表明随着近年来无碘盐市场的逐步放开，

居民合格碘盐的食用率下降明显，目前我市儿童碘营养水平总体适宜，但孕妇群体处于碘摄入不足状态。

## 海鲜能否满足人体碘营养的需要？

碘盐中的碘贡献约占人体碘摄入的3/4，其他食物中的碘贡献约占1/4，仅靠自然饮食摄碘难以满足人群碘需求。调查显示鱼虾等海鲜、水产动物碘含量并不高，仅占人体碘摄入量的1.9%。而海带、紫菜等富碘海藻类食品虽含碘量高，但食用频次难以达到经常性

补碘要求。目前，市场上碘盐的碘含量为18-33毫克/公斤，按人体每天摄入10克盐计算，从碘盐中摄取的碘约为200微克，距离可导致高碘性甲状腺肿的800-1000微克差距甚远，不必担心会摄碘过量。

记者 任诗婷 通讯员 林慧波

# 足不出户，云享高雅艺术 周末“云剧场”来了，今晚五朵金花闪耀甬城

本报讯（记者 施代伟）5月14日，记者从宁波文化广场大剧院获悉，该剧院倾力打造的宁波周末“云剧场”日前正式启幕，今晚7:30，第三期“云剧场”将在线为大家带来《五朵金花耀甬城》音乐会。甬城乐迷足不出户，就能在云端共享高雅艺术。

“近段时间以来，全国多地疫情反复，各地的演出市场受到较大冲击。为积极配合疫情防控要求，确保观众及演职人员的健康与安全，我们也延期、取消了许多场演出。”宁波文化广场大剧院相关负责人介绍，线下演出虽然按下了暂停键，但是他们并没有空下来，“也在对接各方资源，争取早日复工。”

疫情常态化防控期间，为了让广大市民“回归剧场”，重新感受高雅艺术的精彩与魅力，该剧院结合各类演出资源倾力打造出宁波首个周末“云剧场”，让观众朋友们从“剧场见”到“云上观剧”。值得一提的是，近期，宁波周末“云剧场”已经悄然上线。

首场演出是由苏州芭蕾舞团倾情展演的舞剧《天鹅湖》。舞团通过东方的美学创新演绎世界经典著作，呈现绝美的足尖艺术。演出依托宁波文化广场大剧院视频号及抖音号同步进行直播，获得广大市民的高度认可与支持。5月1日晚上，剧院顺势开展第二期周末“云剧场”活动，展演由宁波市文化旅游研究院着力打造的舞台剧《听·见 阳明》，为本土自制剧目搭建更广阔的展示平台。

本周末，5月15日的第三期“云剧场”，宁波文化广场大剧院将在云端为观众朋友呈现由宁波交响乐团带来的《五朵金花耀甬城》音乐会。

记者提前打探了解到，这场音乐会的阵容还是相当强大的。音乐会指挥为国家一级指挥朱曼，她是中央歌剧院常任指挥，中央音乐学院培养的第一位指挥



博士，2021年1月正式成为中央音乐学院音乐研究所站博士后研究人员，被誉为当今中国最具活力的青年指挥家之一。朱曼师从中国著名指挥家、中央音乐学院院长、中国指挥学会会长俞峰教授。

在掌握丰富交响乐作品的同时，40余部中外歌剧作品的积累使其成为了世界同龄指挥家中的佼佼者。作为“中央歌剧院国际歌剧季”的指挥，最近的10余年间，朱曼执棒中外乐团演出普契尼歌剧《图兰朵》《蝴蝶夫人》《托斯卡》等多部经典歌剧作品。

女高音王威为中央音乐学院声乐歌剧系教授，国家一级演员。美国加利福尼亚州歌剧院首席女高音歌唱家，美国国会特别最高艺术家奖、国会杰出艺术家勋章奖，中国瓦格纳女高音第一人。

此外，在今晚的这场云端演出中，舞蹈家王亚彬、女高音王喆、唢呐演奏家张倩渊、双簧管演奏家郑敏孜将携手亮相，完成五朵金花闪耀甬城的高光时刻。

另据记者了解，为了更好地满足市民朋友文艺方面的需求，宁波文化广场大剧院还将推出“云分享”“云课堂”等线上系列活动，更好地普及、推广高雅艺术。

## 福彩开奖信息

3D第2022124期 9 0 1  
6+1第2022053期 5 8 0 9 0 1 猪  
15选5第2022124期 02 04 08 12 13  
快乐8第2022124期  
03 10 17 18 19 20 31 33 38 46  
52 53 54 55 59 60 65 66 79 80

## 体彩开奖信息

大乐透第22053期  
09 17 19 20 25 01 09  
20选5第22124期  
01 02 11 13 19  
排列5第22124期 2 2 4 9 8  
(均以公证开奖结果为准)

## 分类信息

【刊登热线】56118885  
56118880  
职场招聘 教育信息 房屋租赁 搬家搬厂  
旧货回收 声明公告 商务信息 法律服务

### 燃气灶专家爷玛喜

关爱家人安全健康从燃气灶开始  
爷玛喜对燃气灶改革创新，解决了燃气灶使用中产生的问题得到充分解决：①解决了燃气灶喷嘴通道被结碳产生回火引发燃气爆炸。②解决了燃气灶缺氧燃烧，以及喷嘴孔径被腐蚀排放的一氧化碳。③解决了燃气灶的油黑，油漆挥发的甲醛。④解决了燃气灶及灶柜内产生污染滋生细菌病毒。同时用燃气灶来适应使用环境，解决燃气压力波动下一次空气与燃气混合不良，造成缺氧燃烧及烧菜慢熟等的状况。发明爷玛喜新能源健康燃气灶，健康无价，物有价。专利号：ZL 2016 1 1033002.6  
电话：88453581、17757855480

## 服务信息

●宁波全屋定制工厂验房服务  
专业验房师电话13685820898  
●消防泵、排污泵、销售、安装、维修。电话：15857400005

### 招聘公交驾驶员

因公司发展需要，需招聘大客驾驶员数十名。要求：持A1、A3驾驶证，驾驶技术熟练，经安全政审、考核合格后录用。薪酬：按月出勤22天，年收入9万元左右(含社保、公积金)。宁波市城乡公共交通有限公司  
联系人：钱先生  
联系电话：88211662  
13282214720

## 物业信息

●集士港白岳厂房340m<sup>2</sup>一楼8米高出租。联系13777075595  
●租售老外滩羊山巷46号402 690m<sup>2</sup>精装办公房13905749731

### 闲置车间出租

位于宁海县桃源街道上游路9号闲置车间出租，一楼面积4512平方米，层高8米，二楼3324平方米，层高6米，配有2吨的货梯，水电齐全。价格优惠，有意者面谈。  
联系：何总 13586668821  
范总 13805859588

## 搬家搬厂

●快捷专业搬家搬钢琴 87907772  
●千喜搬家搬厂特优 87778900  
旧货回收  
●专业回收发电机 13867819119

## 法律服务

●民事免费法律咨询 56281878  
●离婚、房产、经济纠纷 87295238  
服装直销  
●定做工作服 15001981650

### 厂房转让

转让位于宁海县桃源街道上游路9-1号，9-2号工业厂房两幢，两幢厂房面积一样，布局一样，厂房主体为钢结构，配置的行车轨道设计承重20吨，东西两侧设计配置为办公区；两幢厂房建筑面积均为7336.19平方米，9-1号占地面积9855.9平方米，9-2号占地面积10792.6平方米，两幢厂房长均为128米，宽均为48米，高均为14米，两幢厂房产权证各自独立，价格优惠，有意者面谈。  
联系电话：何总 13586668821，范总 13805859588

## 声明公告

●宁波森汇达机电制造有限公司遗失海运提单，正本编号1189799船名航次XIN YA ZHOU / V.151E提单号GLNL22014253  
开船日期2022年2月6号声明作废

### 宁波市灵峰墓园

本墓园是民政部门批准的正规陵园，位于阿育王寺东边环境优美，墓式多样、价位合适清明不受交通管制(灵峰有出口)，地铁一号线宝幢站下有车免费接送。  
联系张先生 13605741522  
姚先生 13165906973