

POPULAR MEDICINE

20



大众 医学

合订本·下册

上海科学技术出版社

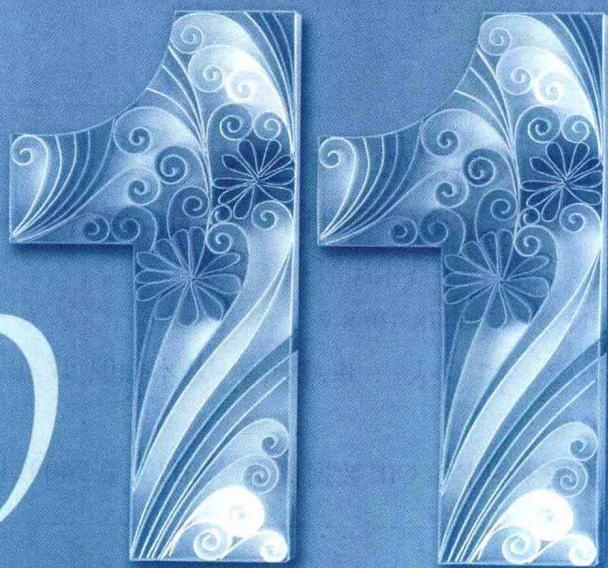
20

大众
医学

1000000

POPULAR MEDICINE

20



大众 医学

合订本·下册

上海科学技术出版社

图书在版编目(C I P)数据

2011 年《大众医学》合订本. 下 / 《大众医学》编辑部编.

—上海: 上海科学技术出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5478-1068-2

I. ① 2… II. ① 大… III. ① 医学 - 基本知识 IV. ① R

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 240824 号

《大众医学》2011 年下半年合订本

上海世纪出版股份有限公司

上海科学技术出版社 出版、发行

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

大 16 开 印张 30 字数 720 千

2012 年 1 月第 1 版

2012 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-1068-2/R·351

定价: 35.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向印刷厂联系调换

麻醉医生的 责任与梦想



作者简介

姚尚龙，华中科技大学同济医学院附属协和医院副院长、麻醉科主任、教授、博士生导师，中国医师协会麻醉医师分会会长，中华医学会麻醉学会常委，湖北省及武汉市麻醉学会主任委员。擅长心血管外科、神经外科以及小儿外科的临床麻醉，对疼痛治疗，尤其是术后镇痛有独到见解。

作为一名从医30余年的麻醉科医生，我始终对麻醉医学充满敬畏之心，时刻把保护病人的生命安全视为自己的神圣职责。我有一个梦想，希望所有病人都能远离病痛，拥有健康……

姚尚龙

在大多数人的印象中，麻醉无非是“打一针、睡一觉”，没什么大不了的。一旦要做手术，病人及其家属最关心的事莫过于手术安全不安全、外科医生的技术高不高，而很少注意到麻醉的重要性。实际上，麻醉的好坏直接关系着手术的成败和病人的生命安全。如果说，外科手术是一门高深的技术，那么麻醉更像是一门艺术。

麻醉状态是介于生死之间的“中间态”，保证病人在手术过程中“无痛”、确保其生命体征和生理状态在手术过程中始终维持在正常范围内、及时处理各种可能发生的意外情况的重任，就落在了有着“无影灯下生命保护神”之称的麻醉科医生身上。麻醉方案怎么定、麻醉药物怎么选、麻醉剂量怎么控制、麻醉深度如何调控，不同病人有着截然不同的处理方法。比如，外科医生给十几岁的儿童和90岁的老人开刀，手术方法相差无几，但麻醉方法、麻醉药物和剂量的选择却有着天壤之别。麻醉科医生就好比是饭店的大厨，大厨根据不同客人的口味喜好，精选各种食材，烹制出各种美味佳肴，而麻醉科医生则通过综合考虑病人的年龄、性别、体重、是否合并

其他疾病等因素，确定麻醉方案，如麻醉药的种类和剂量、麻醉辅助用药、麻醉方法、术后用药等各个方面，争取以最小的生理功能干扰保证手术的顺利进行，最大限度地保障病人的生命安全。

在某些特殊状态下，麻醉的作用远比外科操作来得重要。没有麻醉科医生提供的安全保障，再优秀的外科医生也难以对病灶“痛下杀手”。外科手术有大有小，而麻醉则没有大小之分，设备的维护、麻醉方式的选择、药物剂量的控制、急救设备的配备，在任何手术中都必须严格执行。手术过程中，麻醉科医生始终在病人身旁守护，他们凭借娴熟的技术、高度的责任心，以及良好的心理素质，为一个又一个病人减轻痛楚，带去安全与希望。

随着医学的不断发展，麻醉的概念亦不断拓展。如今的麻醉学已经从单纯的临床麻醉扩展到了复苏急救、重症监护、疼痛治疗等多个方面，成为了一门综合性学科。麻醉科医生的工作也早已不再局限于手术室内。如今，在术后镇痛、无痛检查、围手术期血液保护、重症监护、创伤急救等多个领域，都能看到麻醉科医生的身影。作为麻醉科医生，如何应对新时代的挑战，用对、用好麻醉技术和药物，最大限度地减轻病人的痛苦、保障病人的安全，是一门技术，更是一门艺术。

麻醉是一门高风险学科，用“如临深渊、如履薄冰”来形容麻醉科医生的工作，实不为过。作为一名从医30余年的麻醉科医生，我始终对麻醉医学充满敬畏之心，时刻把保护病人的生命安全视为自己的神圣职责。我有一个梦想，希望所有病人都能远离病痛，拥有健康…… PM

营养强化食品 添加微量元素 添加健康因素



支持专家/陈君石 陈春明 徐筠 霍军生 何计国

黄晓明

联合国儿童基金会大使

著名艺人黄晓明已经连续3年担任联合国儿童基金会大使,2011年除参加了3月的“中国儿童周2011”外,还计划赴非洲进行探访。

联合国儿童基金会从改善健康、基本教育、食水供应、卫生设施等方面帮助中国贫困地区的儿童及其家庭,使他们能得到教育、医疗和保护机会;同时,还会教给农村妇女正确的卫生知识及生活技能,让她们和子女可以自力更生、改善生活。

在联合国儿童基金会倡导的这些活动中,黄晓明现身说法、身体力行,经常在慈善活动现场号召大家日行善举。他说,其实只需要每人捐出几块钱,就能给那些贫困地区的孩子带来很大的变化。



封面人物

《大众医学》携手京、沪、穗、汉部分三甲医院体检中心共同开展“读《大众医学》、享健康人生”活动!在以上各地部分医院体检中心可免费阅读《大众医学》杂志!

本期部分图片由东方IC和达志图片提供 本期封面图片由Phototex提供

健康随笔

- 1 麻醉医生的责任与梦想 /姚尚龙
- 声音&数据
- 4 世界卫生组织下属国际癌症研究机构:不排除手机有致癌作用等
- 微博
- 5 紧急避孕药能否经常使用等
- 大家风采
- 14 踏东西文化 作宇宙文章——记中西医结合医学家、中国科学院院士、本刊顾问委员会委员陈可冀 /许蕾

专家门诊

糖尿病之友

- 20 糖尿病:个体化监控 长期获益 /贾伟平

肝病驿站

- 21 4种人最易患脂肪肝 /田丽艳 陆伦根

抗癌战线

- 22 肿瘤患者“吃得香、拉得快”的小窍门 /马莉
- 25 颈肩痛怎么成了肺癌 /沈洁

心脑血管健康

- 27 老人频繁干咳 查查心功能 /陈维杰

诊疗室

- 24 反复流产 原来妈妈“不认”宝宝 /王凌 李大金
- 26 孩子的门牙被撞伤以后…… /汪隼
- 28 治头痛前先说清“怎么痛” /李焰生
- 30 给白癜风患者的大忠告 /孙越 施伟民
- 32 CT代替不了气管镜检查 /顾宇彤

营养美食

食品安全

- 34 西瓜“爆炸”,“另类”的限制和保护 /滕薇 柳琪

营养经

- 35 绿色麦草:掀起新一轮健康热潮 /张杰
- 36 补钙就补对的钙 /矢崎
- 38 评说“老酸奶” /范志红 阮光锋
- 40 由内而外,打造美丽新概念 /钱卫江
- 41 以食“攻毒”,防范重金属污染 /黄连珍
- 42 蔬菜生吃好还是熟吃好 /郭长江
- 43 油酸:让血管年轻化 /吴坚
- 47 发酵食品:美味又健康 /王璋

食疗篇

- 44 节气美食之小暑篇 /戴秋萍

晒与健康

- 46 适当补晒:控制糖尿病的措施之一 /黄勤

品质生活

体检

- 48 筛查大肠癌 2个5元就“搞定” /吴春晓

预防

- 49 炎炎夏日,空调降噪4“妙法” /许慧慧
- 50 儿童髋关节异常 0岁干预方案 /谢丰

运动

- 51 坚持运动,你也可做“时尚七太” /陈文鹤

美容

- 52 聪明护肤:赶走夏季皮肤烦恼 /李霞 郑捷

名医面对面



P16

专家呼吁:
关注近视防治8大误区

/褚仁远

大众话题

P58

吃美食, 不要吃“塑化剂”
/郝凤桐 马志英



健康城市知识讲堂

P74



合理使用抗菌药物:
9个问题最受关注 /杜文民

自测

54 “科学算命”: 未来10年会不会得心血管病

/罗心平

减肥

57 有氧运动 减肥更健心

/陶芳标

心理两性

心事

61 性成瘾是否确有其事

/刘明矾

百姓问津

62 精子库的供精可靠吗

/平萍 李铮

传统养生

经典

63 《弟子规》之起居养生

/陈德春

保健

64 “国学”兴废与养生

/施杞

65 冬病夏治 让你轻松呼吸

/张惠勇

验方

66 绿豆汤到底怎么煮

/赵章忠

66 敷贴治咳嗽

/许坚

气功

67 知了声中的“入静”

/张天戈

健康卫士

广告透视

68 治疗鼻窦炎: 慎用“激光”“等离子”

/余洪猛

12320健康顾问

69 炎炎夏日, 孩子厌食怎么办

特色科室

70 内镜“助力”——胃肠病诊疗步入“微创时代”

/复旦大学附属中山医院内镜中心

72 治于里、解于表——独具特色的中医皮肤科

/上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院皮肤科(中医外科)

咨询门诊

76 手汗源源不断怎么办

/张文川等

家庭药箱

药物安全

77 老年人: 服用降脂药“四不要”

/康琳 刘晓红

77 酒精过敏者禁用正骨水

/姜允琦 董健

用药宝典

78 对幽门螺杆菌, 要赶尽杀绝吗

/叶萍

79 让医生也上当的“药物热”

/缪晓辉

健康锦囊

81 炎夏消暑: 营养清凉菜品36例

大众医学——Healthy 健康上海 Shanghai 指定杂志合作媒体

大力推进健康城市建设, 上海市爱国卫生工作呈现出鲜明的时代特色和国际化特征。上海市建设健康城市(2009—2011年)行动计划中, 爱卫办将在各个居委会、村委会和健康单位, 组建各类健康自我管理小组。大众医学作为指定杂志合作媒体, 邀您与健康自我管理同行。



顾问委员会

主任委员 吴阶平 裘法祖 吴孟超

委员

陈灏珠 陈君石 陈可冀 曹雪涛 戴尅戎 顾玉东
郭应禄 胡亚美 廖万清 陆道培 刘允怡 邱蔚六
阮长耿 沈渔邨 沈自尹 孙燕 汤钊猷 王陇德
吴旻 吴咸中 翁心植 汪忠镐 王正敏 王正国
肖碧莲 项坤三 张泽生 庄辉 张金哲 钟南山
曾毅 曾溢滔 曾益新 周良辅

名誉主编 胡锦涛

主编 毛文涛

执行主编 贾永兴

编辑部主任 姚毅华

副主编 姚毅华 许蕾

文字编辑 刘利 黄蕙 熊萍
夏叶玲 王丽云 肖芬

美术编辑 李成俭 翟晓峰

主管 上海世纪出版股份有限公司

主办 上海世纪出版股份有限公司
科学技术出版社

编辑、出版 《大众医学》编辑部

编辑部 (021)64845061

传真 (021)64845062

网址 www.popumed.com

电子邮箱 popularmedicine@sstp.cn

邮购部 (021)64085630

(021)64089888转81466

广告总代理

上海科学技术出版社广告部

上海高精广告有限公司

电话: 021-64848170, 021-64848152

传真: 021-64848152

发行总经销

上海科学技术出版社发行部

电话: 021-64848257 021-64848259

传真: 021-64848256

编辑部、邮购部、广告部、发行部地址

上海市钦州南路71号(邮政编码200235)

发行范围 公开发行

国内发行 上海市报刊发行局、陕西省邮政报

刊发行局、重庆市报刊发行局、深

圳市报刊发行局

国内邮发代号 4-11

国内统一连续出版物号 CN31-1369/R

国际标准连续出版物号 ISSN 1000-8470

国内订购 全国各地邮局

国外发行 中国国际图书贸易总公司

(北京邮政399信箱)

国外发行代号 M158

印刷 上海当纳利印刷有限公司

出版日期 7月1日

定价 6.50元

广告经营许可证号 3100320080002

80页(单月附赠32开小册子16页)

敬告本刊作者

1. 本刊稿件一律不退, 敬请自留底稿。从稿件投到本刊之日起, 三个月后未得录用通知, 方可另行处理。如需退稿(照片和插图), 请注明。
2. 稿件从发表之日起, 其专有出版权和网络传播权即授予本刊, 同时许可本刊转授第三方使用。本刊支付的稿费包含信息网络传播的使用费。
3. 根据需要, 本刊刊登的稿件(文、图、照片等)将在本刊或主办单位本市的上海科学技术出版社的网页或网站上网传播宣传。
4. 本刊作者保证来稿中没有侵犯他人著作权或其他权利的内容, 并将对此承担责任。
5. 对于上述合作条件若有异议, 请在来稿时声明, 否则将视作同意。

杂志如有印刷质量问题, 请寄给编辑部调换

世界卫生组织下属国际癌症研究机构:**不排除手机有致癌作用**

2011年5月下旬,世界卫生组织下属的国际癌症研究机构召集世界各地31名科学家,对包括手机辐射在内的多种电磁辐射致癌的可能性进行了评估。科学家们对大量文献进行了分析,结果发现:尽管总体上手机导致脑部肿瘤的作用有限,导致其他肿瘤的证据尚不充分,但亦有研究发现长期频繁使用手机(平均每天30分钟、持续10年以上),神经胶质瘤(一种脑部肿瘤)发生危险上升40%。国际癌症研究机构由此得出结论:使用手机有可能与癌症的发生有一定关联,两者之间的联系应得到密切观察。该机构负责人指出,在更详尽的结论得出之间,人们应该采取一些有效的措施减少手机可能带来的辐射,比如,尽量多使用手机的免提功能,或者用发短信的方式代替通话等。

**美国环境工作组织:防晒指数高不一定是好事**

美国环境工作组织最近对市场上所有的防晒产品进行了一次测评,结果发现,现在防晒指数高的产品越来越多,约1/5防晒产品的防晒指数在50以上。但防晒指数高不一定是好事。一方面,防晒指数本身可能存在夸大,更重要的是,科学家们担心,使用防晒指数高的产品后,人们可能在太阳下呆更长的时间,增加了皮肤损伤的发生机会。专家建议,防晒应该采取多种措施,如打遮阳伞、太阳烈时减少外出活动等,而不是依赖于高防晒指数的防晒霜。

上海市卫生局:到社区医院配药方便实惠

很多人配处方药时,仍然习惯到大中型医院。但随着有关药物制度的实施,这么做显得越来越低效。以上海为例,经过增补,在社区医院能配到药物已达688种,常用的药物基本都已包括。而且,基本药物制度实施后,患者去社区医院配药比在二、三级医院配药节省药费。在社区医院配药不必付15%的药品加成费用,社区医院以药品的采购价向患者出售。如果社区医院没有你原来使用的某种药品,可以先询问有无其他制药企业生产的同种药品(其化学成分相同)或其他同类替代药品,并根据个人具体情况在医生指导下进行调整。这样,可避免到二、三级医院就诊时药费较高、排队时间长等问题。

16年:吸烟让心肌梗死发病年龄提前

首都医科大学附属复兴医院心脏中心对456名因首次急性心肌梗死入院治疗的患者进行了调查分析。其中正在吸烟的162人,不吸烟的240人,既往吸烟但已成功戒烟(2年以上)者54人。456人中男性279人,女性177人。结果发现,正在吸烟的患者平均发病年龄约58岁,从不吸烟者和已戒烟者平均发病年龄约74岁,吸烟者发病年龄提早了16年。调查还发现,患者出院后成功戒烟者约占四成,有近三成患者出院后始终未戒烟。研究发现,习惯性因素、戒断症状以及工作压力等对戒烟成败具有重要影响。专家呼吁患者要尽最大努力戒烟,以减少急性心肌梗死的发生,改善预后。



(首都医科大学)

中小学生缺睡超1小时

中国青少年研究中心最近公布了一项跨度10年的调查,被调查者为5000多名小学和初中学生。结果发现,10年来中国少年儿童的睡眠时间持续减少。目前,近八成中小学生学习日睡眠不足,比5年前增长了三成。2010年,中小学生在学日的平均睡眠为7小时37分,比2005年减少了1小时22分;在周末的平均睡眠为7小时49分,比2005年减少了1小时47分。国家规定的最低睡眠时间是9小时。中小学生处于生长发育重要的时期,长期睡眠不足会影响身体和智力发育。调查还发现,中小学生学习每日平均做家庭作业的时间均大幅超出国家规定的最高时间(小学1~3年级0.5小时,4~6年级1小时,初中1.5小时)。为保证睡眠,减轻家庭作业是重要的措施之一。

(中国青少年研究中心)

10% 孕妇患甲状腺功能减退

最新统计数据显示,妊娠期甲状腺功能减退症患病率高,将近10位孕妇中就有1位患有“甲减”。孕妇“甲减”可造成胎儿脑发育障碍、智商下降,“甲减”孕妇生育的婴儿发生出生缺陷比例偏高。妊娠期“甲减”主要症状包括精力不济、昏昏欲睡、体重增加、怕冷、便秘和记忆力减退等。由于这些症状可与妊娠反应混淆,容易被忽视。因此,育龄期女性应在怀孕前到正规医院内分泌科或相关科室检测甲状腺功能。如患有“甲减”,应通过治疗使甲状腺功能达标后再怀孕。一旦妊娠期间患“甲减”,则应尽早就医,接受必要的干预治疗。



(中国医科大学)

医 者

● 紧急避孕药能否经常使用

中华医学学会计划生育学分会主任委员程利南：到底哪种紧急避孕方法效果最好？日常避孕实在太麻烦，能否把紧急避孕当作常规的避孕方式？对此，专家通过研究已经得出了比较明确的结论：放置带铜宫内节育器紧急避孕效果最好（缺点是必须到医院由医务人员放置）。相比之下，紧急避孕药的效果与服用时间密切相关，无保护的性生活后服用紧急避孕药物的时间越早，效果越好。鉴于紧急避孕药的避孕效果低于常规避孕方法，而副作用相对较多，因此只能是没有避孕或其他常规避孕方法失误后的补救，不宜经常、反复使用。对于已经生育、家庭稳固的妇女，可使用带铜宫内节育器。
(<http://chenglinan.blog.sohu.com/171474802.html>)

● “染虫黄鳝”是怎么回事

北京市疾病预防控制中心曾晓芃：上海出现进口的“染虫黄鳝”，从中检出了颚口线虫，感染的人畜可发生肢体瘫痪。颚口线虫主要分布于亚洲，日本、泰国、越南、马来西亚、印度尼西亚、菲律宾、印度等地均有人体感染的报道，我国人体感染颚口线虫并不多见，迄今报道的病例不超过50例。消费者应及时了解相关的警示通报，有关部门应加强对进境食用水生动物中寄生虫等项目的检测。
(<http://zengxiaopeng.t.sohu.com/>)

● 孩子的异常生长不能忽视

第四军医大学附属西京医院神经外科贺晓生：有些未成年的孩子突然间生长过快，身体和容貌变化非常明显。有人额头变宽，下颌异常突出，鼻子变大，嘴唇变厚，手指明显变粗，刚买不久的鞋和帽子感觉变紧了，故频繁更换较大的型号，甚至必须特地制作，有的孩子甚至发育成巨人。多数父母以为是孩子生长的正常表现，并不加以关注，其实，这可能是脑垂体瘤的特殊临床表现，应该积极到医院检查，并接受治疗。
(<http://hexiaosheng03752.t.sohu.com>)

● 职场人士巧妙防腰痛

首都医科大学附属北京朝阳医院骨科海涌：许多职场人士每天坐得太多，缺乏锻炼，肌肉无力，血液循环不畅，容易腰酸背痛。医学专家建议，可以试试坐太师椅。太师椅椅背和扶手处有个弧度，尤其是椅背，在与腰平行的高度有个向前的弯曲，这正符合腰部的生理曲度，贴在上面，坐久了也不会太累。如果没有太师椅，可用靠垫来代替。靠垫要硬度、厚度适中，有腰椎病的人不要选太软的。靠垫的位置很重要，要放在“腰眼”上，也就是第四腰椎与臀部之间，这样，靠垫才能起到支撑腰椎的作用。
(<http://chinaspine.t.sohu.com/>)

民 众

● “社交网络重度痴迷”算不良嗜好吗？

魏武挥：如果要在那些婚介网站中填写个人档案，“不良嗜好”这一栏，我觉得除了抽烟喝酒之外，“社交网络重度痴迷”也应该是一个选项。
(<http://t.sina.com.cn/weiwuhui>)

@你推我报：这个可以有，哈哈！在某种程度上，这个似乎丝毫不亚于烟酒。
(<http://t.sina.com.cn/ntwb>)

● 物质与感受兼顾是生活

云淡风轻的中医：某儿童画教学中心的老师说：“所谓绘画，不是画你看到的东西，而是画你看到这样东西时的感受。”的确，我们不仅活在这个物质世界中，而且活在精神感受中，只见物质不见感受是生存，物质与感受兼顾是生活。
(<http://t.sina.com.cn/1572946760>)

● 民众对转基因作物存忧虑

张发宝：转基因无疑代表的是高科技，高产量，抗虫害。但转基因主粮是否安全，始终是没有定论！德国报道：“转基因玉米吃死奶牛？”最后虽然证明与直接转基因关系不大，但是却与转基因中的抗氨苄青霉素的基因息息相关，无论怎么说，还是转基因惹的祸！
(<http://t.sina.com.cn/fbzhang>)

● 预约挂号成功实施离不开患者的知晓和理解

吴学杰医生：从今年7月1日起，北京市所有的三甲医院都将实行预约挂号，将只保留少量的号在挂号窗口投放。希望相关部门能充分宣传，让患者知晓、理解、学会，进而支持预约挂号。毕竟老百姓习惯窗口挂号已多年，毕竟患者受教育的程度不一样，毕竟还有各种年龄层次的患者，毕竟还有许多具体情况……患者叫好才是好，而不是等同于手机系统升级，刷个新版系统就OK了。
(<http://drwuxuejie.t.sohu.com/>)

@微观医改：在社区与大医院预约挂号的联动上，北京和浙江都在积极尝试。北京预约号中每日每科预留1~5个号源给社区医院。浙江将纳入平台的医院专家门诊预约号优先提供给社区转诊患者。省级医院至少应拿出20%的专家号留给社区医疗机构。
(<http://t.sina.com.cn/weiguanyigai>)

@金丰杰：在医疗资源配置严重失衡的情况下，想做好是非常困难的。
(<http://fengjiejin.t.sohu.com/>)

本刊在新浪和搜狐的微博用户名都是“大众医学杂志”，欢迎交流！

随着生活水平的提高，人们从过去的吃得饱、吃得好逐渐升级到吃得合理、吃得健康。从碘盐、高钙奶、维生素C饮料、DHA强化婴儿配方奶粉，再到铁强化酱油，营养强化食品越来越多地出现在我们的生活中。虽然，我们和营养强化食品已经有了很多亲密接触，但不少人还是要问，“强化”究竟是什么意思？现在食品丰富充足，还需要在食品中强化营养吗？婴儿和老人等特殊人群才需要食物营养强化吧？该如何选择营养强化食品？经常吃会造成营养超标吗？

针对这些疑问，《大众医学》特别邀请数位中国营养学界的权威专家来为人们掀开食物营养强化的“神秘面纱”，让人们能够全面了解关于食物营养强化的方方面面。对于自己是否需要吃营养强化食品，这些知识将有助于人们做出正确的判断。

营养强化食品

添加微量元素 添加健康因素

策划/本刊编辑部

执行/肖芬

专家支持/ 陈君石 陈春明 徐筠 霍军生 何计国

你对营养强化食品怎么看？

为了了解大众对营养强化食品的看法，本刊近期携手新浪网健康频道开展了一次网络调查。结果如下：

1. 你知道什么是“隐性饥饿”吗？

选项	比例	
A. 知道	25.7%	■
B. 听说过，具体不了解	18.5%	■
C. 不知道	55.8%	■

2. 你觉得现在的粮食、水果、蔬菜中的营养与几十年前一样吗？

选项	比例	
A. 更差	79%	■
B. 不知道	18.5%	■
C. 更好	2.5%	■

3. 你是否认为平常吃的食物中的营养，完全能满足身体的需要，吃营养强化食品是多余的？

选项	比例	
A. 是	38.3%	■
B. 看情况	35.8%	■
C. 不是	25.9%	■

4. 你是否觉得只有婴幼儿、孕妇、老人需要营养强化？

选项	比例	
A. 是	46.9%	■
B. 看情况	34.6%	■
C. 不是	18.5%	■

5. 你觉得喝高钙牛奶会增加患结石的风险吗？

选项	比例	
A. 会	44.4%	■
B. 可能	29.6%	■
C. 不会	25.9%	■

6. 如果你可以自由选择碘盐和无碘盐，你会？

选项	比例	
A. 继续吃碘盐	50.6%	■
B. 交替吃	45.7%	■
C. 只吃无碘盐	3.7%	■

7. 如果你的家人中有人贫血，有人不贫血，你会选择吃铁强化酱油吗？

选项	比例	
A. 一直吃	55.6%	■
B. 偶尔会吃	25.9%	■
C. 不吃	18.5%	■

大众医学 sina 新浪健康

专家简介



陈君石 中国工程院院士，中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员、博士生导师，中国疾病预防控制中心食物强化办公室主任，营养与食品安全专家。主要从事膳食、营养与慢性非传染性疾病的流行病学研究等。1998年至今，系统研究和推广铁强化酱油预防中国居民铁缺乏和缺铁性贫血。



陈春明 中国预防医学科学院（现中国疾病预防控制中心）原院长，营养学研究员。中国营养学会名誉理事长。国际生命科学学会中国办事处科学顾问。从事营养研究60年，自1990年以来致力于儿童营养的监测和改善，进行铁缺乏的研究，并推动食物营养强化至今。



霍军生 中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员、博士生导师。从事人群健康与食物营养工作多年。主要科研领域为营养食品、强化食品和保健食品相关的工艺技术、功能学及成分检验、标准制修订以及国家营养干预项目的组织与推动。



徐筠 北京市疾病预防控制中心主任医师，北京市营养学会常务理事，中国营养学会常务理事、副秘书长。从事公共营养、儿童食品营养、食品卫生、食品质量评价等工作近30年。



何计国 中国农业大学食品科学与营养工程学院营养与食品科学系主任、副教授。主要从事营养与食品卫生方面的科研与教学工作。承担多项国家、国际和省部级研究课题，发表论文30余篇。

从上述调查数据我们可以看到：半数以上的网友不知道什么是“隐性饥饿”；虽然79%的网友认为现在的粮食、水果、蔬菜中的营养比几十年前更差，但是超过1/3的人认为平常吃的食物中营养完全能满足机体的需要，吃营养强化食品是“多此一举”；近半数人认为只有婴幼儿、孕妇、老人需要营养强化；对于是否应该吃营养强化食品，网友们的分歧比较大，约半数人选择坚持吃碘盐和铁强化酱油，而约70%的人担心喝高钙牛奶会增加患结石的风险。

营养强化食品到底对人体有没有好处？听听专家们的说法。

食物营养强化

只为改善“隐性饥饿”

● 霍军生

食物营养强化就是将一种或多种微量营养素有意地添加到特定食品，以增加人们对这些微量营养素的摄入量，从而纠正和预防微量营养素缺乏。要说营养强化，不得不先说说“隐性饥饿”。随着经济的发展，人们的生活水平有了很大的提高，那么是不是营养就跟上了，我们的身体什么都不缺了呢？答案是：不一定。一种不容易被察觉的“饥饿”正在侵袭人们的健康，这就是因微量营养素缺乏导致的“隐性饥饿”。

“隐性饥饿”危害大

微量营养素是维持人体的正常生理代谢的必需营养物质，其摄取不足会直接导致严重的疾病，甚至造成死亡。由于通常人们很难发现微量营养素摄入是否充足，因此国际上把微量营养素缺乏称为“隐性饥饿”。在人们的印象中，“饥饿”只属于贫穷的国家和地区，但其实在发达国家和发展中国家，“隐性饥饿”都普遍存在。目前全球普遍存在维生素A缺乏、碘缺乏以及铁缺乏，这些微量营养素缺乏已经成为提高人口健康素质的主要障碍。

微量营养素缺乏不但与一些传染性疾病，如艾滋病、疟疾、肺结核等的产生和传播有关，而且一些与日常饮食密切相关的慢性病，如心血管疾病、糖尿病、癌症、肥胖症、亚健康等的发病率急剧上升密切相关。世界卫生组织（WHO）数据显示，到2008年，全球因铁缺乏导致的贫血人口数达20.3亿，碘缺乏人口为19.89亿，分别占全球人口总数的37%、35%；学龄前维生素A缺乏人口为2.54亿，占同组人口的42%。



3种因素导致“隐性饥饿”

1. 食物因素——不容忽视

种植、养殖手段改变 随着现代农业科技的发展，以先进技术种植的农作物，产量明显提高，生长周期缩短，但是其中所含的微量营养素水平却显著低于传统耕作方式。过去，畜禽都是散养，吃粮食，现在均为大批量集中饲养，吃饲料，生长周期缩短的同时，也让这些动物的营养成分减少。

加工方式改变 现代食品工业以追求高能量和高感官品质而非营养品质为目标。伴随着食品工业的不断发展，精加工食品的能量含量不断增加，但富含微量营养素的食物部分在加工中却被去掉了。以粮食加工为例，由于种皮、糊粉层及胚芽被去除，导致粮谷中的膳食纤维、维生素和微量元素大量损失（损失率可达80%），但能量含量增加。

这些变化所产生的直接结果是，在食物供应日益充足的情况下，能量摄入过度，而维生素和矿物质等微量营养素摄入不足。研究表明，较之时令蔬菜和水果，大部分反季蔬菜和水果的营养成分含量下降。在1992年农业部举办的一个农产品博览会上，测量出猕猴桃中的维生素C含量约为1000毫克/100克，但现在，只在200毫克/100克上下，这可能与生长期变短和催熟剂的使用有关。鸡肝是另一个典型的例子。过去，鸡肝的维生素A含量高达5万甚至6万国际单位，但现在只有3000多一点儿，下降得也很厉害。

2. 人的因素——多种多样

特殊需要未满足 对于不同年龄、性别、工作性质，以及处于不同生理、病理状况的人来说，他们所需的微量营养素是不同的。如果孕妇和婴幼儿没有及时添加所需的微量营养素，会导致严重的后果，如直接影响胎儿和幼儿的生长发育、智力发育以及降低对传染病的抵抗力。消化功能不好的老年人应该适当补充钙质，以预防骨质疏松症的发生。

平衡膳食未做到 对于普通人来说，也有可能出现微量营养素不足的情况。因为，现代人的个体膳食摄入量明显减少。数据显示，在远古的狩猎时期人类的每日摄入量可达到7000克以上。相对于我们的“老祖宗”，现代人每日进食的食品量大大减少，所摄入的微量营养素也大大减少。而且，食品工业的发展使城市人口的食物原料品种不断

减少，特别是主食类别不断减少，从而降低了食物多样化所带来的营养互补作用。很多人(尤其是儿童)的饮食结构不合理，只盯着喜欢的、口味好的吃，这很容易造成营养不均衡，引起某些微量营养素的缺乏。烹饪方式不科学也会导致微量营养素的流失，如过度烹饪会使食物中的维生素 C 大量流失。

生活方式不健康 不健康的生活方式，如吸烟、饮酒、经常熬夜、反复减肥、缺乏运动等，也会造成体内微量营养素的缺乏。

3. 地域因素——客观存在

碘缺乏是引起“隐性饥饿”的地域因素中最典型的例子。据世界卫生组织统计，全世界约有 2 亿人患有地方性甲状腺肿，而地方性甲状腺肿的病因就是碘缺乏。碘缺乏具有明显的地域性，这主要是因为地球表面碘的分布不均匀。世界各国，如瑞典、美国及中国等国家通过在食盐中强化碘使得居民的碘缺乏和地方性甲状腺肿得到了基本控制。

生活实例 1

小琴家住偏远的农村，结婚后不久就发现怀孕了，一家人都欢天喜地。剧烈的妊娠反应让小琴吃不下什么东西，经常是好不容易吃下去一点又吐出来。好不容易熬到 5 个月了，小琴去医院检查，医生却告诉她，胎儿有神经管畸形，应考虑流产。原来，因为保健知识不够，小琴不知道怀孕前后 3 个月应该补充叶酸，加上剧烈的妊娠反应让她不能从食物中吸收足够的叶酸和其他营养物质，对叶酸的“隐性饥饿”导致了她的宝宝发育畸形。

生活实例 2

新新今年 6 岁了，个子矮小，体质也很差，经常感冒发热，更让爸爸妈妈头痛的是，新新还经常出现口腔溃疡，每次出现溃疡，新新就喊嘴痛，更不肯吃饭了。在医生的建议下，新新被爸爸妈妈带去医院做了微量元素检测。原来，新新属于“隐性饥饿”，长期的偏食、挑食，导致了她的体内缺锌。新新的个子矮小、经常感冒和出现口腔溃疡就是缺锌的表现。

部分微量营养素缺乏的危害及常见原因

微量营养素种类	缺乏的危害	缺乏的常见原因
铁	贫血； 降低劳动能力和耐力； 降低认知能力； 影响碘和维生素 A 代谢	肉类、鱼类、家禽类食物摄入不足，谷物和豆类摄入过多； 铁需求量增加的生理时期； 可导致大量失血的疾病； 维生素 C 摄入过低
维生素 A	夜盲症； 干眼病	乳制品、蛋类和富含 β 胡萝卜素的蔬菜水果摄入不足； 蛔虫等寄生虫感染
碘	先天性残疾； 增加死产和婴儿死亡率； 认知能力下降和神经损伤，如呆小症； 甲状腺肿	从土壤和水中摄取的碘量低； 居住在高海拔地区、平原及远离海洋的内陆
锌	轻微缺乏无明显症状； 生长发育迟缓； 对传染病的抵抗力降低； 严重锌缺乏可造成皮肤病、智力发育迟缓、腹泻、神经紊乱等	动物性食品摄入不足； 植酸摄入过高； 吸收不良和寄生虫病； 腹泻等疾病
叶酸	巨幼红细胞性贫血； 可能造成：唇裂、先天性心脏病，影响认知能力，精神抑郁	水果、蔬菜、豆类和乳制品摄入不足； 营养吸收障碍； 肠道寄生虫病
维生素 C	贫血； 严重缺乏会导致坏血病等血液综合征(如牙龈出血、关节和肌肉疼痛、水肿)	新鲜蔬菜和水果摄入不足； 过度烹饪
维生素 D	严重缺乏可导致儿童佝偻病和成人软骨病	阳光紫外线照射不足
钙	骨骼矿物质含量减少； 成人易患骨质疏松症； 儿童易患佝偻病	含钙类食物摄入不足； 对钙的需求增加的生理时期； 年龄增长； 运动减少
硒	严重缺乏时可导致：心肌炎(克山病)和儿童关节炎，并可增加患癌症和心血管疾病的风险	环境中硒含量较低； 动物性食物摄入量较低

(摘自：《微量营养素食物强化指南》)

生活实例 3

李小姐是公司白领，爱苗条但又经常因为工作压力大而暴饮暴食，因此经常处于胖了，减肥，又胖了，再减肥的循环中。每次减肥成功，她都很有成就感，觉得自己既饱了口福又保持了苗条的身材。但是，最近公司组织了体检，体检结果让她大吃一惊，因为她的骨密度检测显示，28 岁的她有严重的骨质疏松症，骨密度如同 50 岁的中年妇女。原来，反复的减肥让她也成为“隐性饥饿”人群中的一员，体内严重缺钙导致她患上了骨质疏松症。

营养三途径

让“隐性饥饿”走开

何计国

对于因不健康的生活方式导致的微量营养素缺乏，需要通过建立良好的生活习惯来避免。

食物多样化 这是改善人们营养状况的首选方式，因为这种方式不仅可以提供微量元素，缓解“隐性饥饿”，还可同时提

供多种营养成分。最新的研究成果显示，食物可以为人体提供许多抗氧化剂和一系列抵抗非传染性疾病、增强免疫力的物质。

局限性：首先，需要改变人们的饮食习惯，如因动物性食品摄入不足而导致缺锌的素食主义者，可能就要放弃素食习惯。其次，人们必须了解提供必需微量营养素的具体食物种类，如知道维生素A在乳制品、蛋类及富含β胡萝卜素的蔬菜和水果中含量丰富。再次，某些地区可能缺乏高品质的食物来源，如中国某些偏远的山区并没有多样化的、富含某些矿物质如碘、铁、锌等营养素的食物供应。

人体需要的营养素包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、水、纤维素等。良好的营养状况需要营养素的摄入全面、均衡。在实际生活中，受市场供应、经济条件、喜好等方面的影响，往往会出现营养失衡。我国居民目前的营养状况一方面是能量摄入过多，另一方面是维生素、矿物质等微量营养素摄入不足。通过平衡膳食可控制能量摄入过多的问题，应通过以下3种方式来解决“隐性饥饿”问题。

食物营养强化“面面观”

陈君石

谷类食物（特别是面粉）中强化硫胺素、核黄素、烟酸、铁、锌等逐渐普遍。丹麦在人造黄油中强化维生素A；美国在牛奶中强化维生素D等。全球已有80多个国家小麦粉进行铁和叶酸强化，其中60个国家为强制性强化。

在中国……

中国食物营养强化工作起步较晚，在20世纪50年代后起步并逐步发展。我国继1993年开展强化碘盐后，近年又分别组织进行了铁强化酱油、营养强化面粉、婴幼儿营养强化辅助食品、维生素A强化食用油、强化大米等食物营养强化项目。食物营养强化正在为我国控制微量营养素缺乏和改善人们微量营养素营养状况，产生越来越积极的作用，也是改善国民营养的一项重要措施。

链接：

1954年，中央卫生研究院营养学系进行婴幼儿配方食品研究工作。

1959年，卫生部干预新疆烟酸缺乏症。

1976年，卫生部推广硒预防克山病。

1993年，我国立法强制实行食盐加碘。

1997年，我国开展铁强化酱油预防缺铁性贫血研究工作。

2002年，铁强化酱油、强化面粉、维生素A强化食用油进入市场，并受到广泛关注。

2007年，卫生部发布新修订的《食品添加剂使用卫生标准》。



近年来，微量营养素营养不良问题越来越引起人们的关注。因为，这个问题不会随着人们生活水平的提高和膳食的改善而自然得到解决。采用什么方式可以最有效且可持续地控制微量营养素缺乏是一个国际社会长期探索的问题。科学研究和实践经验显示，食物营养强化是一种解决广泛性微量营养素缺乏问题最经济、有效和可持续的方法。

食物营养强化各国都在实施 在国外……

食物强化在发达国家具有很长的历史。早在20世纪20年代，碘盐就在瑞士和美国推广，之后逐渐扩展到其他国家，到目前，大多数国家都在食用碘盐。从20世纪40年代早期开始，

营养素补充剂 营养素补充剂是指通过片剂、胶囊或糖浆的形式大剂量补充微量营养素的方法。营养素补充剂价格较高，需要消费者有一定的经济承受能力，并且能够坚持、定期服用。

局限性：价格较高，要求消费者的依从性较高。如果这两方面的要求达不到，营养素补充剂的效果也难以显现。

食物营养强化 食物营养强化是目前世界上许多国家普遍采用的措施，其做法是将一些国民普遍缺乏的微量营养素添加到加工食品中，达到快速改善人群微量营养素状况的目的。许多国家针对国民的营养状况，在特定食物中强化了维生素、矿物质等微量营养素，都达到了很好的营养改善效果。

局限性不多，优点却不少：成本低廉、工艺简单、不需要改变人们的饮食习惯、能覆盖广大人群等。

食物营养强化的类型

● 大众强化或普遍性强化

典型代表：食盐加碘、铁强化酱油、营养强化面粉等。

这种类型的食物营养强化，是在普通人群广泛消费的食物（如谷类食品、调味品）中添加一或多种微量营养素。其中包括强制性强化，即由政府部门以法律法规形式规定必须强化，并由政府进行监管。当大部分人群出现或即将出现某种微量营养素缺乏，导致严重的公共卫生问题时，强制性强化通常是最好的选择。目前我国，政府强制性强化的食品只有碘盐。

● 自愿强化

包括目标强化和商业强化两种。这类强化食品老百姓可以根据自己的意愿和需要购买。

目标强化

典型代表：婴幼儿辅食、学生营养餐、儿童和孕妇专用饼干等。

目标强化是针对特殊人群而不是所有人群进行的食物强化。有时这类食物强化提供的微量营养素占目标群体日需求量的比例很大。

商业强化

典型代表：高钙牛奶、高铁饼干、锌强化食盐、维生素C饮料等。

商业强化是食品企业出于商业目的，在加工食品中添加定量的一种或几种微量营养素。虽然商业强化是企业行为，但要遵守政府法规和标准的规定。添加的营养素的种类和数量，以及能够被添加的食物品种，均须按照食品营养强化剂使用卫生标准来执行。商业强化在公共卫生工作中起着积极的作用，有助于满足人群营养素的需求，降低微量营养素缺乏的风险，与政府倡导的大众强化互补。

营养强化食品

人人可获益

徐筠

强制性营养强化食品——大家都需要

对于因地域因素导致的该地区某种微量营养素的缺乏，该地区的人都应该食用添加了所缺微量营养素的营养强化食品。以碘盐为例，中国的绝大部分地区都缺碘，食盐中强化碘成为我国的一项基本国策。2010年7月，卫生部规定食盐中的碘浓度将不再“一刀切”，各地可以选择适合本地情况的碘含量平均水平。除了禁忌补碘的甲状腺疾病患者，绝大部分中国人都应该继续食用碘盐，以避免碘缺乏对自己及下一代可能造成的各种危害。

自愿性营养强化食品

——选择要有针对性

在我国，除了碘盐，人们可以自由选择营养强化食品。根据每个人的营养状况的不相同，选择也应该有所不同。

1. 选择我国人群普遍缺乏的营养素

我国2002年全国居民营养与健康状况调查显示，我国居民的维生素A、维生素B₁、维生素B₂、叶酸、钙和锌等微量营养素的平均摄入量分别占中国营养学会制订的推荐摄入量或适宜摄入量的85.4%、78.9%、88.7%、21.3%、41.0%和76.7%，全人群平均缺铁性贫血患病率达到20.1%，显示出我国还存在着比较普遍的营养素缺乏。

在这种情况下，大家应选择针对我国人群普遍缺乏的微量营养素，如维生素A、B族维生素、维生素D、叶酸、铁、钙、锌等研究设计符合国家标准生产的营养强化食品。这样，对整个人群的营养改善和健

| 特别关注 |

康促进是非常有益的。

2. 根据年龄和生理状况来选择

不同年龄和不同生理状况的人群，可以根据自己的需要选择不同的营养强化食品。婴儿配方奶粉是针对生长发育迅速的婴儿研制的营养强化食品，在缺乏母乳时，应首先选择。育龄妇女由于生理失血，可以选择铁强化酱油补充铁。儿童青少年生长快、学习任务重，选择维生素 A 强化食用油，有助维护视力。老年人容易患骨质疏松症，应补充足量的钙和维生素 D。

3. 参考微量营养素的检测结果“缺什么补什么”

目前，我国的许多医院可以进行微量营养素的检测。通过血液可以检测到体内许多微量元素的含量，如铁、锌、钙、硒等。通过检测尿碘的含量，可以判断体内是否缺碘。骨密度的检测，可以反映体内钙的水平。一般来说，根据微量营养素的检测结果，缺什么微量营养素就补什么是最安全的。如果微量营养素缺乏较严重，可以选择营养补充剂来比较快速地缓解缺乏症状，然后再食用一些相应的营养补充食品。

4. 关注身体发出的信号

微量营养素是维系人体健康的重要物质，如果人体缺乏某种微量营养素，相应地也会在身体上出现细节变化。这些细节变化就像是一盏盏“信号灯”，提醒人们不要忽视“隐性饥饿”，及时补充相应的微量营养素，维护自身健康。

信号：

夜晚视力不佳、眼睛干涩等 → 可能缺维生素 A

经常出现舌炎、舌裂、口唇炎等 → 可能缺 B 族维生素

牙龈出血、关节和肌肉疼痛等 → 可能缺维生素 C

免疫力低、经常腹泻、儿童生长发育迟缓等 → 可能缺锌

面色苍白、容易疲劳、耐力不佳等 → 可能缺铁

幼儿夜晚睡眠不深、爱啼哭，成人感觉乏力、腿脚抽筋、腰酸背痛，老人牙齿松动、脱离，身高降低等 → 可能缺钙

政府推荐的4类强化食品

碘强化食盐：根据目前国民的营养情况，食盐中碘的添加量在今年也有所下调。居民还可以根据自己的需要购买钾强化食盐和钙强化食盐等强化盐。

铁强化酱油：主要针对人体缺铁性贫血以及其他因铁微量元素缺乏而造成的疾病，适用于儿童、孕妇及成年女性。

维生素 A 强化食用油：针对我国居民膳食结构中维生素 A 普遍缺乏的情况，采取强化的方式将维生素 A 溶于食用油中，起到营养强化的作用。适合于有偏食习惯的儿童。

“7+1 营养”强化面粉：面粉中强化 7 种微量营养素，包括铁、钙、锌、维生素 B₁、维生素 B₂、叶酸、尼克酸等。适合于吃精粮比较多的人。

营养强化食品

获益之外

食物强化，有利无害

食物营养强化是国际公认的改善微量营养素缺乏的重要途径。在全球范围内，联合国儿童基金会、世界卫生组织、联合国粮农组织等均高度认可和积极参与各国的食物强化策略。经过了将近百年的发展，食物营养强化无论是从经验上和技术上都非常成熟。食物的营养强化有国家标准，以对人体健康有利无害为原则。什么食物可以加什么微量营养素，哪些微量营养素可以添加在哪种食物中，可以添加多少量等都有严格的标准。这些标准的确定有科学的证据，并经过标准委员会的各方专家反复论证才确定下来。

按照需求，适当选择

在我国，食盐是强制性强化食品，绝大多数人都应该也只能吃碘盐。除了食盐之外，在选择其他营养强化食品前，应该要先了解自己的营养状况，即你的膳食是否平衡，是否能够满足身体对营养的需求。如果有“隐性饥饿”，最好能够“缺什么补什么”，选择适合的营养强化食品。如患有缺铁性贫血，可以选择铁强化食品；如果缺钙，可选择钙强化产品，等等。

不会“过头”，避免多样

用作强化微量营养素的食品都是以主食和调味品为主，这些食品有食用“自限性”，也就是说不会超出常人的用量，不致滥用。所以，在这种前提下，超量食用强化食品的可能性极低，对人体的风险就更小了，因此也不会导致营养强化“过头”



陈春明

的现象。但是，要注意避免同时食用多种强化同种微量营养素的食品。只有营养达到平衡才有利于健康。

膳食为主，“强化”为辅

预防“隐性饥饿”的最佳途径是通过平衡膳食保证身体充足地摄入各种营养素。因为，平衡膳食能为身体提供充足的能量、蛋白质、必需脂肪酸和其他有益健康的多种营养成分。但是，在很多情况下，某些微量营养素的缺乏是普遍存在的问题，特别是公众的微量营养素缺乏，因为受到地域因素、经济水平和饮食习惯等条件的限制，不太容易通过膳食多样化得到解决。政府对某些营养素采取强制性强化是有依据的，同时也推荐消费者使用“大众强化”食品。推广食物营养强化是国家根据居民的具体营养状况制订的科学的决策，是维护居民健康的有力措施，与提倡平衡膳食并不矛盾。

后记

食物营养强化的路还很长……

目前，我国仍然存在比较普遍的微量营养素缺乏，食物营养强化是解决这一问题的的重要途径。由于我国的食物强化工作目前还处于起步阶段，社会认知度的形成有个过程，再加上近年来频发的食品安全事件引发的忧虑，使老百姓对食物强化产生了很多误解。人们产生了“宁缺勿添”的心理，只要是在食品里添加了东西，不管可不可以加，该不该加，合不合法，需不需要，一概认为不好。受此影响，强化铁酱油、维生素A强化食用油、强化面粉等，都无一例外地受到一定程度的误解和冷落，甚至碘强化食盐也受到质疑。要让人们真正接受这些营养强化食品，必须加强这方面的宣传教育，让人们意识到食物营养强化的重要性，从而让食物营养强化事业更多地造福于人类。(陈君石) PM

3种常见的认识误区

喝高钙奶易患结石 造成结石的因素比较复杂，与身体状况、饮食习惯、患病史等都有关系。高钙奶中的钙含量如果按标准添加，与普通奶相比，只是钙的含量相对增高。如果每天只喝一袋高钙奶，不存在会带来结石的麻烦。

吃碘盐会得甲状腺疾病 近年来，个别地区的甲状腺疾病发病率增加被疑可能与碘摄入过多有关。经过科学论证，在我国推行碘盐以来，全国绝大多数地区居民的碘营养状况处于适宜和安全水平。即使市场上有非碘盐可供选择，普通人也应从自身健康出发，像以前一样选择碘盐。

用铁强化酱油会造成体内铁超标 成年人每天可以从膳食中摄入的铁为18~26毫克，但由于人们饮食习惯和烹饪方式的影响，铁的吸收不佳。每天从铁强化酱油摄入的铁最多仅为4毫克/人，只是补充膳食中铁的不足。这个摄入量是通过科学测算和人体食用后的观察确定的，被证明是适宜的。酱油是一种咸味调味品，人不可能过量食用。而且，人体有代谢功能，可以调节铁的吸收，把多余的铁排出体外。所以，完全不必担心铁强化酱油会带来补铁过量的问题。

选择营养强化食品

看成分

食物中的营养成分及其含量对健康很重要，营养强化食品更是如此。强化的微量营养素的量应符合国家规定，不应不足也不可过多。注意微量营养素的来源，如钙就有多种：包括动物骨粉、鸡蛋壳粉、牡蛎壳粉、养殖的珍珠贝壳粉以及碳酸钙等，来源不同，消化吸收率也不同。

读标签

阅读标签非常重要，从中了解原料名称、配料比例、微量营养素添加量、生产日期、保质期、保存条件、适用人群、食用量、食用方法以及其他有关信息。购买前，不妨对多个品牌进行比较，选择适合自己的品牌。