

碘缺乏

碘缺乏是世界范围内导致可预防脑损害的首要原因。



为什么人体需要碘?

碘对于生命早期的骨骼和大脑发育至关重要。

它可以帮助人体产生甲状腺激素。

甲状腺激素对于健康的新陈代谢必不可少.....

.....而且有助于保持健康的体重。



哪些人群更容易患碘缺乏症?



孕妇

一般认为, 孕妇需要为自己的宝宝提供足够的碘元素, 所需要的碘量比其他女性高出50%。



哺乳期妇女

母乳喂养的婴儿从母乳中获取碘元素, 因此, 如果母亲没有摄入足够量的碘, 那么她的孩子也有可能缺碘。



生活在土壤缺碘地区的人们

洪水、暴雨或冰蚀等自然事件会导致土壤中的碘流失。如果土壤中缺碘, 土壤上种植的谷物和蔬菜也会缺碘, 依靠这些作物获取营养的人们就很难获得他们所需要的碘元素。

碘缺乏会导致什么后果?



颈部肿胀

最明显的迹象往往是甲状腺肿——甲状腺肿大导致颈部肿胀。



智商低

碘缺乏是导致儿童智力发育障碍一个单独的可预防的原因, 可能导致发育迟缓、协调能力受损和学习能力下降。所有这些问题都会持续一生的时间。



体重增加

新陈代谢减慢往往导致体重增加。



死胎风险

怀孕时严重碘缺乏可导致死胎、流产风险增加以及先天畸形, 比如呆小症, 这种疾病严重制约人的身心发展, 给非洲和亚洲缺碘地区的人们造成的影响。



生产能力下降

成年人碘缺乏导致的后果包括心智功能受损、体力和生产力下降。

存在碘缺乏公共健康问题的国家数量已经减半



取得的成就

在国际组织和各国政府的领导下, 世界范围内努力普及碘强化食盐的供应成为20世纪公共健康领域主要成就之一。

世界上不到
20%
的人口食用碘盐

大约
70%
的世界人口食用碘盐

120
个国家
实施食盐加碘计划

34
个国家
实现了碘盐的普及

全球大约
75%
的家庭食用充分加碘的食盐



但最近的估算显示仍有数百万的人口未能覆盖

54
个国家
仍存在碘缺乏问题



全球有
1/4
的家庭摄入碘量不足



发展中国家有
3500万名
新生儿容易患碘缺乏病相关的脑损害

我们应该怎样应对碘缺乏症?

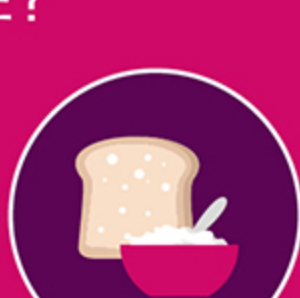


继续实施碘盐普及计划。据世界卫生组织计算, 每人每年只需花费约

0.05美元

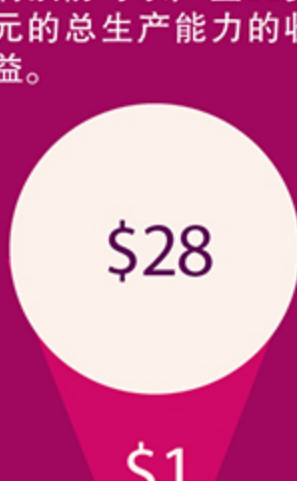


鼓励人们食用含碘丰富的食物, 如海产品和奶制品



考虑对其他食物进行碘元素强化

据世界银行估计, 每花费1美元用于碘缺乏病预防可以产生28美元的总生产能力的收益。



雀巢正在做出哪些贡献?

我们已经做出承诺

2000
亿份

截至2016年, 每年向世界提供2000亿份微量营养素强化食品和饮料。

2014年

81%

我们销售的大众化定位产品(以低收入消费者能够负担得起的价格销售的优质营养食品和饮料)中81%都至少强化了“四大”微量营养素中的一种: 铁、碘、维生素A和锌。



2014年, 我们在美极烹饪产品中使用了碘盐, 有大约

1110亿份

汤、调味料和面条进行了碘元素强化。

参考来源

碘缺乏病
www.who.int/nutrition/topics/idd/en/
欧洲的碘缺乏问题: 一个持续的公共健康问题
www.who.int/nutrition/publications/VMNIS_iodine_deficiency_in_Europe.pdf
碘缺乏病和碘盐普及: 南亚的重点工作
www.unicef.org/rosa/Iodine.pdf
消费者: 碘元素说明
https://ods.od.nih.gov/factsheets/Iodine-Consumer/
微量营养素——碘、铁和维生素A
www.unicef.org/nutrition/index_iodine.html
雀巢承诺: 通过微量营养素强化帮助降低营养不良的风险
http://www.nestle.com/csr/nutrition/micronutrient-fortification
碘缺乏的可持续消除行动
www.unicef.org/iran/Sustainable_Elimination_of_Iodine_Deficiency_053008%281%29.pdf
联合呼吁采取行动解决维生素和矿物质缺乏问题
www.unitedcalltoaction.org/documents/Investing_in_the_future.pdf