

食鹽中加碘

資料來源：《從治療到自癒》，西 木、杜國強、施南峰 著，
浙江科學技術出版社，2018。(又一本從人類進化史討論健康之道的書。)

自 1995 年起，中國大陸開始強制推廣碘鹽，理由是大部份中國人缺碘。
(註：因天然海鹽中只含極微量的碘，不足以供應人體所需，為了確保國人健康，台灣的台鹽公司自 1967 年起就開始生產販售添加「碘酸鉀」的加碘鹽。因為碘會在烹飪的過程流失，所以最好在起鍋前再放碘鹽調味，減少碘的流失。來源：維基百科)

在舊石器時代(約 300 萬年)人類主要是從海產品以及野生動物肉、骨、血和內臟中攝取鹽。進入農業時代後，由於澱粉食物中的含鹽量少，中國人約在 4、5000 年前就開始吃鹽，主要是食用海鹽、湖鹽、井鹽、岩鹽等天然粗鹽。人們從食物、水和粗鹽裡獲得足夠的氯化鈉、鉀、碘和硒等物質，繁衍生息了 5000 年，怎麼會「大部份人」缺碘呢？

缺碘現象確實是存在的，但主要發生在內陸的偏遠山區，造成甲狀腺腫大或克汀病。即使在缺碘地區，補碘的最佳方案並不是吃碘鹽而是吃海產品，尤其是海帶，每克「乾海帶」大約含有 240 微克的碘，而每人每天的需要量僅為 50~150 微克。在陸地食物中，蛋類和肉類含碘量要高於蔬菜和水果，由於天然食物中的碘處於有機狀態，人體早已適應，不會有代謝障礙，多餘的碘也會自然排出。日本人喜愛吃海產品，特別是海藻類，碘攝取量高，他們甲狀腺發病率很低，平均壽命也很長。

食鹽中人為添加的「碘酸鉀」屬於無機碘，容易在體內累積，引發甲亢、甲狀腺結節或甲狀腺腫瘤等甲狀腺疾病或生育問題，甚至累及心血管、神經、肝腎、骨骼和眼睛等器官組織。製造甲狀腺素需要碘及硒，如果在缺硒時補碘反而會造成甲狀腺功能減退。中國大陸自食鹽加碘以來，甲狀腺相關疾病的發病率不但沒減少反而直線上升。當然，這牽涉到諸多原因，例如環境因素、電磁輻射以及診療技術的進步，但為什麼恰與碘鹽政策推出的時間相吻合，是不是也要好好研究？缺乏碘或碘中毒要看尿碘，國際組織推荐的成人尿碘標準是 100 微克/升，尿碘超過 200 微克/升以上可導致甲亢等疾病。在全國實施無差別的全民加碘是否得宜也有必要檢討，或許只要尿碘在 100 微克/升標準以下的地區加碘即可。

有數據表明，碘鹽或許是一個世界性的食品安全問題。美國、英國、瑞士、荷蘭、奧地利、澳大利亞、巴西、智利……等國，都發生在食鹽加碘後甲亢發病率迅速增加的現象，難道這些都是巧合嗎？

與精鹽相比，粗鹽加工簡單，含有鈉、鉀、鈣、鎂、鐵、鋅、硒、碘、錳等多種礦物質，海鹽裡的微量元素更是多達 80 多種，製鹽業先從粗鹽裡提取這些珍貴的元素出售，而把剩下的氯化鈉製成碘鹽，售價要比粗鹽貴 10 倍以上。海鹽含 8、9 成的氯化鈉，精鹽則接近 100%，攝入過量的氯、鈉，會打破電解質的平衡，造成脫水、脫鈣，並不利於健康。

除了在食鹽中加碘以外，在自來水中加氯和加氟、在醬油或米麵粉中加鐵…，這種人為干預，都可能弄巧成拙，應該隨著生活環境的改變，適時的廢除！