

涓 杓漢兼姪邕 - 涓 洙鏃 工 逢 鑑 伴 栲 鏃 朵 簏 - 鏃 儿 棉 錦 冬 汉 绀 愼 施 浜 ゆ 侯 专家教你科学“用碘”

健康

浣涓

鎏賤贛浜庸細2009/05/21 11:37

5月15日是全国碘缺乏病防治日，天津市疾控中心专家介绍了如何科学“用碘”。

1、保存碘盐要科学。要将碘盐保存在玻璃或陶瓷缸中，加上盖子，放在凉爽、没有太阳直射的地方，尽量不要使盐受热。碘盐在高温环境中存放，碘的丢失较快。

2、注意烹调方法。做菜时先放盐，碘遇热会挥发掉。因此烧菜时要尽量后加盐，更不要将碘盐加在热油中一起煎炸。

3、注意吃盐的量。每人每天吃6克盐约可获得120微克的碘。这完全可以满足大多数成年人的生理需要量。孕妇或哺乳期妇女及婴幼儿等特需人群要补服油丸或常吃些海带、紫菜等海产品。