

2014年5月16日 星期五  
编辑:韩杰杰  
美编 组版:王慧英

为让更多的人走进森林,享受生态美景,齐鲁晚报联合山东省林业厅连续三年发行“好客山东·森林旅游”年票。年票富含临沂蒙山、淄博鲁山、临朐沂山、济南灵岩寺等一批国家级旅游景区,平均游览每个景区不到1.8元。

本报见习记者 段婷婷



2014年好客山东·森林旅游年票景区分布图

# “好客山东·森林年票”潍坊热售

## 96元钱玩转55个景区

年票总价2696元,售价仅96元

2014年“好客山东·森林旅游”年票录入景区共计55家,新录入11家。其中国家级森林公园17家,各级森林公园共计34家,55家景区均经过严格筛选。年票门票总价值达2696元,售价仅为96元,平均游览每个景区不到1.8元,将出游门票消费降到最低,真正做到了让利于民。游客到景区无需购买门票,无需排队,极大地方便了出游。

刷身份证即可进入景区

2014年“好客山东·森林旅游”年票采用一证通电子检票管理系统,验证码网上激活,游客刷身份证进入景区。年票还增加了景区路线图、数字二维码等内容。年票采用一证通电子检票管理系统,输入验证码网上激活,直接刷身份证入园。年票官方网站有全面的景区旅游线路推介,吃住行一系列的配套服务,为游客出行提供参考。

一本年票三人用

每本年票可同时绑定三个身份证,一本年票可三人使用,真正做到物超所值。给老百姓带来实惠,增加旅游乐趣的同时,也推动了全省森林旅游的发展,实现了消费者和森林公园的互利共赢。

购票地址:潍坊市北海路与福寿东街交叉路口北(金诺大厦10楼),购票咨询电话:13053651998。

今年5月15日是第21个防治碘缺乏病日,潍坊举行“科学补碘,保护智力正常发育”现场活动,向市民普及科学用盐知识。专家提醒,由于人体对碘的储存能力有限,因此补碘应坚持长期、适量、日常和生活化的原则。

本报记者 韩杰杰

## 1问

### 沿海居民也要吃碘盐吗?

“我住在滨海区,靠着莱州湾,也常吃海带、紫菜,这样的话,还需要吃加碘盐吗?”在活动现场,市民王先生询问。

市盐务局局长尹延明解释,碘缺乏病的本质在于人们生活的外环境碘缺乏,潍坊由于地质构造原因,沿海以滩涂为主,常驻居民比较少,本地也不产紫菜、海带等,居民平时对海藻类等高碘食物和海鱼的摄入量并不高,饮食结构并无特别明显之处。多年的检测表明,潍坊全市均属碘缺乏地区,沿海也非高碘地区,这就意味着居民仍要坚持食用碘盐。

而且,此前卫生部曾在福建、上海、浙江、辽宁等开展了沿海地区居民膳食碘摄入量调查,这些地区在未考虑烹调损失的情况下,膳食中的碘84.2%来自于加碘食盐,来自于各类食物的碘仅占13.1%(其中海带、紫菜和海鱼共占2.1%),如果食用无碘盐,97%以上的居民碘摄入量低于推荐数值,居民碘缺乏的风险将增大。

## 2问

### 我们食用的碘过量了吗?

尹延明局长介绍,由于国家也会对碘摄入情况进行动态监测,以便及时调整碘补充量。2012年,山东地区食盐中的含碘量已由35毫克/千克调整到目前的25毫克/千克。在潍坊地区,人们食用碘盐就可以保证对碘营养的需求,不用额外补充碘制剂。

据了解,不同人群碘需求量有所不同,《中国居民膳食营养素参考摄入量》推荐的数值是:0-3岁为每人每天50微克,4-10岁为每人每天90微克,11-13岁为每人每天120微克,14岁以上为每人每天150微克,折合成标准食盐为6克。孕妇和哺乳期妇女等碘需求量比较大的人群为每人每天250微克,折合成标准食盐为10克,市民可结合自身需求,科学食用碘盐。

此外,碘摄入量轻度过量,不会造成太大的危害,因为人体具有调节功能,会自动代谢掉过多的碘。世界卫生组织认为,碘摄入量上限为每人每天1000微克。再者,从世界上首次采用食盐加碘措施至今约90年,没有发生因吃碘盐而引起碘中毒的事件。

## 3问

### 普通人能否吃无碘盐?

为方便甲亢等特殊疾病人群,潍坊不断加大无碘食盐商业供应网点,如今在各大超市的货架上,市民就可以轻松买到无碘盐。一些市民因为觉得本身没有任何甲状腺病,就购买无碘盐长期食用,此举是否合适?

潍坊市疾控中心工作人员介绍,碘是人体必须的微量元素,在停止碘摄入的情况下,体内储存的碘仅够维持2-3个月。潍坊是碘缺乏地区,水、饮食并不能补充身体所需足够的碘,如果不能持续地补碘,碘缺乏病就会开始显现。国外也有经验表明要持续补碘:在印度坎格拉区实施食盐加碘措施后甲状腺肿的患病率明显下降,2000年暂停食盐加碘政策,随后几年后,碘缺乏病又重现,该地区2005年再次实施食盐加碘政策。

## 4问

### 碘缺乏有什么危害?

“今年4月份,潍坊在八个县市区对1600名8-10岁的小孩进行了检测,从尿碘情况来看,甲状腺肿大率为0。”潍坊市疾控中心人员介绍,检测中,既没有孩子碘营养水平不足,也没有孩子碘营养水平十分过量。从近几年的检测数据来看,甲状腺肿大率符合国家要求,这说明潍坊碘盐普及率很高,仍需要继续保持。

据介绍,之所以选择少年儿童群体进行检测,主要是因为儿童和青少年对碘缺乏比较敏感,碘缺乏会对生长发育包括智力发育和体格发育造成损害。在我国普及加碘食盐前,碘缺乏病病区出生和生活的学龄儿童智商较非病区儿童低10-15个百分点。因此,常说防治碘缺乏的重点人群是育龄妇女、孕妇、哺乳妇女、儿童和青少年。如果母亲摄入碘不足,也会导致胎儿缺碘,造成脑发育障碍。

## 5问

### 低钠盐有何好处

由于人体每天对碘的需求量是有限的,所以并非吃盐越多越好,而且大量研究表明,过高的食盐摄入量是导致高血压病的重要原因之一。

据了解,低钠盐是以碘盐为原料,添加了20-30%的食用氯化钾,使得碘盐中氯化钠的含量只有60%-70%左右,而普通碘盐,氯化钠的含量高达99%。作为减盐防控高血压的重要措施,潍坊也将低钠盐作为主要的防控措施。

不过低钠盐虽好,但不是对所有消费者都适合,如肾脏病患者就不宜食用,有疾患的市民,最好遵从医嘱,科学用盐。

## 6问

### 加碘盐食用有何讲究

由于碘元素易挥发,因此市民购买碘盐后要妥善保存。盛放碘盐的器皿应该为棕色遮光的瓶或陶瓷罐并有盖。碘盐应放在阴凉、干燥、远离炉火,避免潮湿、日晒和高温影响。再者,碘盐存放时间不宜过长,应随买随用,适当储备。

为防止碘丢失,在炒菜做饭时应注意,不能过早放盐,要等到汤、菜快熟了的时候在放,以便碘受热而挥发。再者不要把碘盐放在锅里炒,更不要放在油锅里煎炸。