# 出生体重和食品安全问题

据法国科学家2007年10月24日在《环境健康》（*Environmental Health*）印刷之前网络版的一篇文章报道，女性在怀孕前食用过多贝类，尤其是螃蟹和龙虾，可能增加生产低体重儿（SGA）的几率。然而，吃鱼却似乎有相反的作用。这项发现进一步引发了关于吃多少数量、什么种类的鱼和其它海产品对准妈妈有益的争论。

“有些研究显示鱼类和海产品中含有的ω-3脂肪酸对胎儿生长及出生体重有益”，雷恩大学（University of Rennes）国家卫生与医学研究所的流行病学家，第一作者Laurence Guldner解释说，“但另些研究却说没有益处或着甚至有负面影响”。这篇新的报道能够帮助解释这些矛盾，因为在早先的研究中，对鱼类和贝壳类，甚至更为特殊的海产食品之间进行区别的工作从未做过。

这项研究包括来自法国布列塔尼（Brittany）的2398名孕妇，她们是Pélagie队列调查的一部分，该队列是为了研究环境污染物对妊娠、出生结局以及孩子健康和发展的影响。研究者收集了怀孕前一年内海水鱼（如鲑鱼）、软体动物（如牡蛎）、大型甲壳类（如龙虾）和小型甲壳类（如小虾）的消费量。

现在吃，以后偿付？一个关于海产品的研究显示大量摄入甲壳类食物可能致出生儿低体重，但是现在将龙虾视为糟粕还为时过早。

调整了一些潜在的混杂因素后，统计分析显示，那些每周食用两次或两次以上贝类的女性，与每月食用贝类少于一次的妇女比较，生产低出生体重儿（低出生体重儿的定义是比相同胎龄及性别的正常新生儿体重低十个百分点）的可能性大2.14倍，有统计学意义。而那些每周食用两次或更多鱼类的女性生产低出生体重儿的可能性是每月食用鱼类少于一次的女性的一半（无统计学意义）。

Guldner解释说：“海产品对于低出生体重儿的负面影响绝大部分都与食用螃蟹和龙虾这类大型甲壳类有关。”他指出，这些动物机体组织中持续存在的高浓度有机污染物，例如二氧（杂）芑和多氯联苯，可能抵消了所含ω-3脂肪酸的潜在益处。

的确，其他一些研究的结果已经表明，低水平宫内暴露这类污染物对于出生重量可能产生不良影响。但迄今为止，这些证据还不是决定性的。

“遗憾的是，这项研究对所食用的鱼种类未作出区别。”丹麦哥本哈根国家血清研究所的研究人员Thorhallur Ingi Halldorsson警告说，“因此，对于把鱼作为对胎儿发育有益的食物我们还应该谨慎对待。含油鱼类是ω-3脂肪酸一个很好的来源，但过量食用可能导致有机污染物带给机体的更多负担，这会影响发育。”Halldorsson还补充说，所以应该鼓励经常食用不同品种的鱼类。

西班牙Complutense的马德里大学的营养学教授Rosa Ortega说：“确保她们食用的海产品是来自有保障的清洁水源，对于女性来说，这无疑是个好主意。只要适度，一位准妈妈想满足晚餐吃龙虾的愿望，可能还是安全的。”

–Adrian Burton

译自 *EHP* 116:A20 (2008)

# 关注碘缺乏

1924年碘盐出现之前，数百万的美国人患有碘缺乏。现在，在碘盐有效消除美国人碘缺乏的80年后，美国人的这种必需元素的摄入量再次减少，其降低的程度已促使某些科学家提出新的举措，以保证美国人有足够的摄入量。

甲状腺需要碘以生成可调节机体代谢、生长和发育的甲状腺素。在孕期和哺乳期，碘对婴儿神经系统的发育至关重要。母体碘缺乏与新生儿智力低下和克汀病有关。

在20世纪70年代早期进行的第一次国家健康与营养调查研究（NHANES Ⅰ）中，只有1%的孕妇被检查出尿碘水平低于50 μg/L（尽管这个水平提示为中度缺乏，但仅从一次尿样来确定碘缺乏是不妥的）。2000~2001年NHANES时，有7.3%的孕妇尿碘值低于50 μg/L。

碘去了哪里？根据弗吉尼亚州食盐研究所的资料，今天只有20%的食盐加碘，其中大部分在食品商店出售。在美国食盐加碘是自愿的。食盐研究所所长Morton Satin说，由于缺乏硬性规定，大多数食品加工企业和饭店从不采用碘盐。美国人多食用方便食品和去餐厅就餐，因此很多人的饮食中未碘化的盐已经取代了碘盐。Satin说，他们的组织已经公开呼吁食品和餐厅行业多使用碘盐。碘曾经一度在乳制品和面包中使用，但是已经被更有效的替代物所取代。

德克萨斯州大学Arlington分校的一位

LibbyH/Creative Commons