

大脖子・風土病

甲狀腺位於喉結下方的一個扁平盾形腺體，其重量大約18至40公克，由於製造原料不足如碘缺乏，或是家族性不明原因的製造過程障礙，都會促使甲狀腺腫大，俗稱大脖子。在德國由於食鹽未加碘，直到今天，仍有大部分的地區，有甲狀腺腫盛行（5%以上人口患有甲狀腺腫之意）。台灣位於海邊，且食鹽在20多年前已加碘，目前大部分縣市，已經低於5%的盛行率。目前這些大脖子求診者在門診中常會因為某歌星或新聞報導而大增，因為平時大脖子沒有病痛，直到別人提起，自己往鏡子一照，才一窩蜂求診。其實這其中又有許多人不是甲狀腺腫，只是脖子的脂肪組織，肌肉，喉結，大一點而已，病人自誤為甲狀腺腫大。

甲狀腺素

我們每天所吃的碘與食物的成分極大相關，吃海產動物（魚蝦、貝、蟹）及海藻（海帶、海苔、紫菜）多的人，他攝食的碘也多，相反地，多吃陸地上食物的人，他所攝食的碘也較少，但人體會微妙自行調整，長期而言，還能維持血中甲狀腺素的濃度。

在台灣我們每天至少有150微克的碘攝取量，又有接近這數量的碘從尿中排出。而甲狀腺就利用這碘來當核心，每天製造了100微克的『四碘甲狀腺素』，10微克的『三碘甲狀腺素』，以及1微克的『反三碘甲狀腺素』。其中每天又有三分之一的『四碘甲狀腺素』轉為『反三碘甲狀腺素』，以及26微克轉為『三碘甲狀腺素』。

海藻

海帶、海菜、髮菜對於極大部分的中國人是陌生的，但卻是日本傳統的美食。海藻類的營養更是無與倫比。

海藻的熱量極低，是減肥病人的好食物。由於它含有豐富的植物纖維，可以幫助排便，預防大腸癌。而且生物體本身源自海洋

，不斷吸收礦物質也是人體生命的泉源，海藻的鈣、鎂、鉀比陸上食物豐沛，所以在礦物質的補充上是最好的來源。正值青春期的青少年，更是絕好的食物。它比傳統補品還重要，因為傳統補品比較注重蛋白質的補充，礦物質較被忽略，而目前台灣地區蛋白質不是問題，礦物質的缺乏比較嚴重。

對於礦物質中的鉀，目前又有新解，研究顯示，高鉀食物會降低血壓；海藻中的礦物質與膠質構成的『離子交換樹脂』，可以在腸中與鈉作交換，而人體的鈉吸收就減少了，鈉減少血壓就降低了。

另外一些稀有元素與碘，就是掌管身體新陳代謝速率的激素——甲狀腺素的重要原料。碘在大陸地區相當缺乏，由於只存在於海洋，所以大陸（包括世界任何陸塊）的羊、牛等動物也有甲狀腺腫大的流行。有了海藻食品，所有碘缺乏情形改善了，甲狀腺腫大也漸漸消失了。

碘

碘因與甲狀腺功能關係密切而聞名。它分布於海洋中與土壤中，在許多地區，由於長年雨水的沖刷，造成了土壤當中的碘含量降低，比如歐洲的阿爾卑斯山地區，就是一個嚴重的碘缺乏地區，在瑞士山區中，19世紀以前，不只看到了許多大脖子的人，也看到許多的牛隻有了大脖子，這都是由於人類與牛隻的食物中缺乏碘，而造成甲狀腺製造時原料不夠的緣故。所以阿爾卑斯山的植物也缺碘，牛羊也缺碘，人也缺碘。

這個問題經20世紀的公共衛生與醫學的專家研究結果後，在食鹽或麵包裡加適量的碘，人類的碘原料一充實，甲狀腺工廠不必再擴充，所以年輕的瑞士人已經沒有大脖子了，現在瑞士沒有大脖子的風土病流行了。

一旦甲狀腺腫大，再怎樣吃碘也不會消下去了，這時應找內分泌科醫師診治了。

