请阅读下面科普短文，并回答问题。

碘盐，吃还是不吃？

碘缺乏病是一种世界性地方病，我国曾是世界上碘缺乏病高发的国家之一。

甲状腺位于喉与气管上部的两侧，分左右两叶，能够分泌甲状腺激素。如果缺少甲状腺激素，会出现代谢缓慢、婴幼儿发育迟缓、中枢神经系统发育不全、智力低下等症状。由此可见，甲状腺激素对人体生长发育具有重要作用。而碘是甲状腺激素合成的必要原料。缺碘会导致甲状腺这一“加工厂”因为“原料” 不足而“减产”，同时机体会通过“扩大厂房”应对“产品不足”，即出现甲状腺肿大。但是由于缺少“原料”，“厂房”建得再大，“产品”仍旧无法正常合成。

如何预防碘缺乏病呢？食用加碘盐是最经济有效的方法。我国从1994年开始实施强制食盐加碘制度，大大降低了我国地方性甲状腺肿大发病率。

现在人民生活水平提高，对富含碘的食品（如海产品）的摄入增加，食盐是否还需要加碘又成了新热点。科研人员对不同地区碘含量的调查表明，有些高碘地区碘含量远远超出平均水平，患有甲状腺结节的患者也需要使用无碘盐。于是，从2012年3月15日起，我国开始执行新的食用盐碘含量标准，食盐平均加碘量由原来统一的35mg/kg，下调为20～30mg/kg，并提供20、25、30 mg/kg 三种标准，允许各省自主加碘。是否食用碘盐还需考虑实际情况，切忌盲目决定。

请回答以下问题：

（1）碘在细胞中主要以 形式存在，文中叙述说明无机盐的作用是 。

（2）甲状腺激素的作用包括 。

（3）你认为自己的家庭是否需要食用加碘盐，说明依据。 。