



เพิ่มไอโอดีน เพิ่มไอคิว คนไทยไม่ขาดสารไอโอดีน



สำหรับผู้ที่ต้องจำกัดการบริโภคไอโอดีน

1. ประกาศกระทรวงสาธารณสุขเรื่องเกลือบริโภค กำหนดให้เกลือบริโภคทุกชนิดที่บริโภคและที่ใช้เป็นวัตถุดิบในการผลิตอาหารจะต้องเป็นเกลือบริโภค เสริมไอโอดีน โดยมีปริมาณไอโอดีนไม่น้อยกว่า 20 มิลลิกรัม และไม่เกิน 40 มิลลิกรัม ต่อเกลือบริโภค 1 กิโลกรัม แต่มีข้อยกเว้นสำหรับเกลือบริโภคที่มีวัตถุประสงค์ใช้ในอุตสาหกรรมอื่นที่มีใช้อาหาร
2. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่องน้ำปลา (ฉบับที่ 2) เรื่องน้ำเกลือปรุงอาหารและผลิตภัณฑ์ปรุงรสที่จากการย่อยโปรตีนของถั่วเหลือง (ฉบับที่ 2) กำหนดให้น้ำปลา/น้ำเกลือปรุงอาหาร/ผลิตภัณฑ์ปรุงรสที่ได้จากการย่อยโปรตีนของถั่วเหลืองมีปริมาณไอโอดีนไม่น้อยกว่า 2 มิลลิกรัมและไม่เกิน 3 มิลลิกรัมต่อลิตร กรณีที่มีการเติมไอโอดีนในกระบวนการผลิตแต่มีข้อยกเว้นสำหรับน้ำปลา/น้ำเกลือปรุงอาหาร/ผลิตภัณฑ์ปรุงรสที่ได้จากการย่อยโปรตีนของถั่วเหลืองที่ผลิตเพื่อส่งออกและสำหรับผู้ที่ต้องจำกัดการบริโภคไอโอดีน



ข้อกฎหมายที่ควรรู้ ?

หากฝ่าฝืนมีโทษอย่างไร
 หากผู้ประกอบการรายใดฝ่าฝืนไม่ปฏิบัติตามประกาศดังกล่าว ถือว่ามีความผิดฐานเป็นผู้ผลิต นำเข้าเพื่อจำหน่าย หรือจำหน่ายอาหารผิดมาตรฐาน ต้องระวางโทษปรับไม่เกิน 50,000 บาท และถ้าผลวิเคราะห์ พบว่าปริมาณสารไอโอดีนขาดหรือเกินร้อยละ 30 จากเกณฑ์ที่กฎหมายกำหนด ถือว่ามีความผิดฐานเป็นผู้ผลิตนำเข้าเพื่อจำหน่าย หรือจำหน่ายอาหารปลอม ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่ 6 เดือน ถึง 10 ปี และปรับตั้งแต่ 5,000 บาท ถึง 100,000 บาท



กองสุขาภิบาลอาหาร สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร
 โทรศัพท์ 0 2640 9981, 0 2580 0955
www.foodsanitation.bangkok.go.th



สารไอโอดีน คืออะไร?

ไอโอดีนเป็นเกลือแร่ที่จำเป็นต่อการสังเคราะห์ฮอร์โมนไทรอกซินซึ่งหลังโดยต่อมไทรอยด์เมื่อร่างกายขาดไอโอดีนปริมาณของไทรอกซินจะลดลงมีผลให้ต่อมพิทูอิทารี (Pituitary) หลั่งฮอร์โมนกระตุ้นการเพิ่มจำนวนเซลล์ของต่อมไทรอยด์ให้มากขึ้น ถ้าต่อมนี้โตมากๆจะกดหลอดอาหารและหลอดลมทำให้กลืนอาหารและหายใจได้ลำบากซึ่งเป็นอาการของโรคคอพอกถ้าเป็นในหญิงตั้งครรภ์หรือให้นมลูกจะมีผลทำให้ลูกขาดไอโอดีนจะทำให้เด็กมีลักษณะเตี้ยแคระปัญญาอ่อน และหูหนวกเป็นไปแต่กำเนิดได้



ไอโอดีนมีประโยชน์อย่างไร ?

1. ช่วยพัฒนาระบบประสาทและสมองของเด็กทารก โดยเฉพาะช่วง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์
2. ช่วยในการทำงาน และเจริญเติบโตของต่อมไทรอยด์ ให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. ช่วยให้ร่างกายผลิตพลังงานได้ตามปกติ
4. ช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโต และกระตุ้นอัตราการเผาผลาญ
5. กระตุ้นให้หัวใจทำงานได้ดีขึ้น
6. เพิ่มการเคลื่อนย้ายแคลเซียม และ ฟอสฟอรัส จากกระดูก
7. ช่วยในการขับถ่ายปัสสาวะและควบคุมการกระจายของน้ำตามอวัยวะต่างๆ
8. กระตุ้นให้มีการหลั่งน้ำนมมากขึ้น
9. ควบคุมประสาทให้ไม่กำลั้งคล่องแคล่วกระฉับกระฉ่างตลอดถึงการพูดทั้งหมดนี้ขึ้นอยู่กับความมีประสิทธิภาพของต่อมไทรอยด์



ไอโอดีนมีโทษหรือไม่ ?

จากรายงานการวิจัย พบว่าในคนปกติ ถ้าได้รับไอโอดีนประมาณ 150 มิลลิกรัม ต่อวัน ติดต่อกันเป็นเวลาเกิน 2-3 อาทิตย์ พบว่าต่อมไทรอยด์จะลดการสร้างฮอร์โมน ส่งผลให้ระดับฮอร์โมนผิดปกติ ซึ่งอาจจะเป็นโรคของต่อมไทรอยด์ทำงานผิดปกติได้อย่างไรก็ตามการได้รับไอโอดีนมากเกินไปขนาดจากการรับประทานอาหารที่มีไอโอดีนเป็นองค์ประกอบตามธรรมชาติคงเป็นไปได้ยากเนื่องจากอาหารจากธรรมชาติมีไอโอดีนน้อยมากอยู่ในระดับไมโครกรัมกล่าวคือต้องรับประทานอาหารเหล่านี้พร้อมกันทีเดียวหลายกิโลกรัมจึงจะได้รับไอโอดีนในระดับมิลลิกรัม

ไอโอดีนมีในอาหารประเภทใดบ้าง ?

- อาหารทะเลทุกชนิด ปลาทะเล ปู หอย สาหร่ายทะเล หรือ ฟิชชอยริมหทะเล
- เกลือบริโภค น้ำปลา น้ำเกลือ ปรงอาหารผลิตภัณฑ์ปรุงรสที่ได้จากการย่อยโปรตีนของถั่วเหลืองที่ผสมไอโอดีน
- อาหารประเภทอื่นๆ เช่น สับปะรด ลูกแพร์ ส้ม แอปเปิ้ล ผักโขม กระฉับ กระเทียม มันฝรั่ง หน่อไม้ฝรั่ง มะเขือเทศ ไข่แดง และ เนยแข็ง

