

ไอโอดีน คืออะไร?

ไอโอดีน เป็นธาตุเคมีที่เกิดขึ้นเองในธรรมชาติ การกระจายตัวไม่สม่ำเสมอ และมีปริมาณแตกต่างกันในแต่ละพื้นที่ โดยในภาคเหนือและภาคอีสาน พบปริมาณไอโอดีน ในธรรมชาติน้อยกว่า ภาคกลาง ส่วนใหญ่พบมากในดินและน้ำแถบที่ราบลุ่มปากแม่น้ำ ชายทะเล และทะเล อาหารที่มีปริมาณไอโอดีนสูงได้แก่ พืชผักและสัตว์จากทะเลทุกชนิด เช่น กุ้ง หอย ปู ปลา สำหรับทะเล เป็นต้น



ความสำคัญของไอโอดีน

ไอโอดีนเป็นแร่ธาตุสำคัญในการสร้างไทรอยด์ฮอร์โมน ซึ่งจำเป็นอย่างมากต่อการพัฒนาทางสติปัญญา ร่างกาย และควบคุมระบบการเผาผลาญอาหารของร่างกาย สมอของเด็กเองก็จำเป็นที่จะต้องได้รับไอโอดีนเพื่อพัฒนาเครือข่ายของระบบเซลล์ประสาท



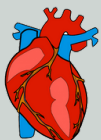
มาตรฐานเกลือเสริมไอโอดีน

ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง เกลือบริโภค เกลือบริโภคต้องมีปริมาณไอโอดีนไม่น้อยกว่า 20 มิลลิกรัม และไม่เกิน 40 มิลลิกรัมต่อเกลือบริโภค 1 กิโลกรัม โดยปกติร่างกายคนเราต้องการสารไอโอดีนรวมกันแล้วไม่เกิน 1 ช้อนชา หรือ 150 ไมโครกรัม/คน/วัน



กินเค็มนาน เสี่ยงโรค

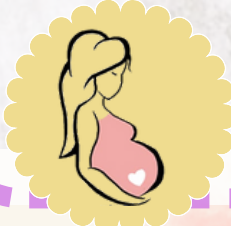
โรคความดันโลหิตสูง และ
หลอดเลือด โรคหัวใจ
โรคไตวายเรื้อรัง โรคเมะเร็ง
โรคหอบหืด โรคกระดูกพรุน
และโรคอ้วน



ผลกระทบของการขาดสารไอโอดีน

โรคขาดสารไอโอดีนเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความผิดปกติทางระบบประสาท ซึ่งการขาดสารไอโอดีนส่งผลกระทบอย่างมากต่อความสามารถในการเรียนรู้และระดับสติปัญญาของมนุษย์ (ไอคิว)

นอกจากนี้การขาดสารไอโอดีนในหญิงตั้งครรภ์จะทำให้ตัวอ่อนมีพัฒนาการช้า ทั้งยังอาจทำให้เกิดการแท้งทำให้การตายตั้งแต่อยู่ในครรภ์



@foodsantiation



สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร



Food Sanitation Division Health Department BMA



ด้วยความห่วงใยจาก กรุงเทพมหานคร