



ส ม อ ง ดิ

เริ่มที่ ไอ โอ ดิน

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



ไอโอดีน

คืออะไร

ไอโอดีน คือ แร่ธาตุที่เกิดขึ้นเองในธรรมชาติ พบมากในพืชและสัตว์ทะเล เช่น ปลา กุ้ง หอย ปู และสาหร่ายทะเล ในแต่ละวันร่างกายของเราต้องการไอโอดีนในปริมาณเพียงเล็กน้อย แต่ก็ขาดไม่ได้ เพราะไอโอดีนเป็นส่วนประกอบสำคัญของฮอร์โมนจากต่อมธัยรอยด์ ที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย และสมอง



ทำไม

เราจึงต้องการ ไอโอดีน

ไอโอดีนจำเป็นต่อร่างกายช่วยสร้างธัยรอยด์ฮอร์โมนซึ่งมีบทบาทในการควบคุมการเผาผลาญอาหารในร่างกายจึงมีผลต่อการให้พลังงานของร่างกายมากที่สำคัญคือควบคุมการเจริญเติบโตของอวัยวะต่างๆในร่างกายและการเจริญเติบโตของสมอง





ร่างกาย คนเรา

ต้องการไอโอดีน ในปริมาณเท่าไร

ร่างกายต้องการไอโอดีนปริมาณเล็กน้อย แต่จำเป็นต้องได้รับอย่างสม่ำเสมอทุกวัน หากได้รับไม่พอ การสร้างธัยรอยด์ฮอร์โมนจะลดลงจะทำให้เป็น “โรคขาดสารไอโอดีน”

ความต้องการไอโอดีนในแต่ละวัย

1. หญิงมีครรภ์ หญิงให้นมบุตร
ต้องการประมาณ 250 ไมโครกรัม/วัน
2. เด็กแรกเกิด - 5 ปี
ต้องการประมาณ 90 ไมโครกรัม/วัน
3. เด็กอายุ 6 - 12 ปี
ต้องการประมาณ 120 ไมโครกรัม/วัน
4. เด็กวัยรุ่น - ผู้ใหญ่
ต้องการประมาณ 150 ไมโครกรัม/วัน





ทำอย่างไร

จึงจะได้รับไอโอดีน เพียงพอ

ในประชาชนทั่วไปใช้เกลือเสริมไอโอดีนที่มีคุณภาพ วันละไม่เกิน 1 ช้อนชา (เกลือ 1 ช้อนชา เท่ากับ 5 กรัม มีไอโอดีนประมาณ 150 ไมโครกรัม) หรือผลิตภัณฑ์ เครื่องปรุงรสที่เสริมไอโอดีนตามประกาศกระทรวง- สาธารณสุขร่วมกับการกินอาหารที่มีไอโอดีนตามธรรมชาติ เช่น อาหารทะเล



ในหญิงตั้งครรภ์ซึ่งมี ความต้องการไอโอดีน มากกว่าปกติ นอกจาก การปฏิบัติเหมือน ประชาชนทั่วไปแล้ว จำเป็นต้องกินยาเม็ด เสริมไอโอดีนวันละ 1 เม็ด ตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์จนถึง หลังคลอด และขณะให้นมบุตร 6 เดือน



แหล่ง อาหาร

ที่มีไอโอดีน

ไอโอดีนพบมากในพืช
และสัตว์ทะเล เช่น ปลาทะเล
กุ้งทะเล สาหร่ายทะเล เป็นต้น

ตัวอย่างแหล่งอาหารที่มีไอโอดีน

อาหาร	ปริมาณ อาหาร	ปริมาณ ไอโอดีน (ไมโครกรัม)*
ปลาสิ่กุน	2 ช้อนกินข้าว	20.7
ปลาทูนึ่ง	2 ช้อนกินข้าว	14.4
ปลากระบอก	2 ช้อนกินข้าว	7.8
กุ้งทะเลตัวเล็ก	2 ช้อนกินข้าว	19.9
สาหร่าย (สำหรับทำแกงจืด)	2 ช้อนกินข้าว	105
ไข่ไก่ (ที่ไม่ได้เสริมไอโอดีน)	1 ฟอง	22
ไข่เป็ด (ที่ไม่ได้เสริมไอโอดีน)	1 ฟอง	26
ไข่เสริมไอโอดีน	1 ฟอง	50
เกลือทะเล (ที่ไม่ได้เสริมไอโอดีน)	1 ช้อนชา	20
เกลือเสริมไอโอดีน	1 ช้อนชา	150
น้ำปลาเสริมไอโอดีน	1 ช้อนชา	16.6

*หมายเหตุ ข้อมูลจากตารางแสดงคุณค่าอาหารไทย พ.ศ. 2544
กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

สารไอโอดีนพบมากในผลิตภัณฑ์จากทะเล
ยกเว้นเกลือทะเล เกลือทุกประเภทมีไอโอดีนน้อยมาก
จำเป็นต้องเสริมไอโอดีนในเกลือทุกประเภท

ผลของการขาดไอโอดีน

1. การขาดสารไอโอดีนในหญิงตั้งครรภ์ ส่งผลอย่างรุนแรงต่อทารกในครรภ์ คือ ทารกตายตั้งแต่อยู่ในครรภ์หรือแท้ง ทารกพิการแต่กำเนิด ปัญญาอ่อน เมื่อโตขึ้นจะมีความบกพร่องทางสติปัญญา การเรียนรู้ช้า การเจริญเติบโตของร่างกายช้า ร่างกายแคระแกรน

2. ผู้ใหญ่ที่ขาดไอโอดีน จะมีภาวะธัยรอยด์ฮอร์โมนต่ำทำให้เกิดโรคอ้วน อ่อนเพลีย เหนื่อยซา ประสิทธิภาพการทำงานลดลง

ไอโอดีน

มีผลต่อการพัฒนาสมองอย่างไร

สมองของทารกต้องได้รับสารไอโอดีนเพื่อช่วยในการพัฒนาระบบประสาทและเซลล์สมองตั้งแต่อยู่ในครรภ์จนถึงเด็กทารกอายุ 2 - 3 ปี หากไม่ได้รับสารไอโอดีนเพียงพอจะทำให้เซลล์สมองเกิดขึ้นน้อยและไม่หนาแน่น ซึ่งจะทำให้เกิดผลกระทบต่อระบบสมองและประสาท ไปจนตลอดชีวิต

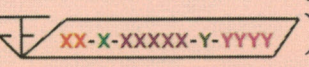


การพัฒนาและการเจริญเติบโตของสมองเด็กในครรภ์และทารกแรกเกิดจำเป็นต้องได้รับธัยรอยด์ฮอร์โมนที่เพียงพอจากมารดาเป็นช่วงชีวิตที่กำลังมีการพัฒนาการเจริญเติบโตของสมองมากที่สุดคือเมื่อเด็กในครรภ์ อายุ 8 สัปดาห์ จนถึงช่วงอายุ 3 ปี หลังคลอด

1. ประชาชนที่อาศัยห่างไกลทะเลไม่มีโอกาสบริโภคอาหารที่มีไอโอดีนน้อยกว่าประชาชนที่อยู่ใกล้ทะเล
2. ประชาชนส่วนใหญ่คิดว่าตนเองไม่ขาดสารไอโอดีนเพราะไม่เป็นคอพอก
3. ประชาชนส่วนมากเข้าใจผิดคิดว่าเกลือทะเลตามธรรมชาติมีไอโอดีนเพียงพอโดยไม่ต้องเสริมไอโอดีน
4. ประชาชนขาดความรู้ ความเข้าใจ และความตระหนัก ถึงความสำคัญของไอโอดีน ที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย สติปัญญา และการเรียนรู้

การป้องกัน

การขาดไอโอดีน
ทำอย่างไร

1. ใช้เกลือเสริมไอโอดีนในการปรุงอาหาร โดยตรวจดูฉลากบนซองเกลือที่ระบุว่ามีการเสริมไอโอดีน มีที่อยู่ของผู้ผลิตชัดเจน และมีเลข อย. ()
2. รับประทานอาหารทะเลเป็นประจำ เช่น ปลา กุ้ง ปู เป็นต้น
3. นอกจากบริโภคเกลือเสริมไอโอดีนและบริโภคอาหารทะเลเป็นประจำแล้ว ยังสามารถเลือกผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีน เช่น น้ำปลา ซอส ซีอิ๊วที่เสริมไอโอดีนปรุงอาหาร
4. พื้นที่ห่างไกลที่ไม่มีผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีน เข้าถึงอาจใช้การเสริมไอโอดีนในน้ำดื่ม ใช้สารละลายไอโอดีนเข้มข้น 2 หยด ในน้ำดื่ม 10 ลิตร จะทำให้ได้รับไอโอดีน 200 ไมโครกรัม ต่อน้ำดื่ม 1 ลิตร ปัจจุบันดำเนินการในโรงเรียนพื้นที่ทุรกันดาร ตามโครงการพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร ตามพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

การตรวจ



เกลือบริโภคเสริมไอโอดีน

ชุดตรวจสอบเกลือบริโภคเสริมไอโอดีน
ใช้สำหรับตรวจเกลือบริโภคในครัวเรือน
ว่ามีไอโอดีนตามที่กระทรวงสาธารณสุข
กำหนดหรือไม่

กระทรวงสาธารณสุขกำหนดให้เกลือบริโภค
ต้องมีไอโอดีนไม่ต่ำกว่า 20 มิลลิกรัม และไม่เกิน
40 มิลลิกรัมต่อเกลือบริโภค 1 กิโลกรัม



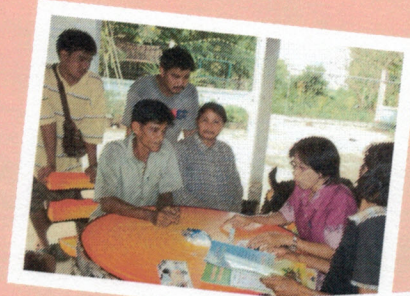
ชุมชน/หมู่บ้านไอโอดีน

แนวคิด : เป็นการวางรากฐานและสร้างพลังที่เข้มแข็งของประชาชนในการดูแลตนเองด้านการควบคุมและป้องกันโรคขาดสารไอโอดีนอย่างยั่งยืน



เกณฑ์การพัฒนา “ชุมชน/หมู่บ้านไอโอดีน”

1. ชุมชน/หมู่บ้าน มีนโยบายและมาตรการควบคุมและป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน



2. ผู้นำชุมชน แกนนำชุมชน/หมู่บ้านและประชาชน มีความรู้ และปฏิบัติเรื่องการควบคุมและป้องกันโรคขาดสารไอโอดีนได้



3. มีการสุ่มตรวจคุณภาพเกลือเสริมไอโอดีน ณ แหล่งผลิต สถานที่จำหน่าย ร้านอาหาร ครั้วเรือน ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก และโรงเรียน

4. หญิงตั้งครรภ์ทุกคนที่มาฝากครรภ์ในสถานบริการสาธารณสุข ได้รับยาเม็ดเสริมไอโอดีน

แกนหลักในการขับเคลื่อน
ชุมชน/หมู่บ้านไอโอดีนสู่ความสำเร็จ
อสม. (“ทูตไอโอดีน”)
ร่วมกับเครือข่ายชุมชน





ที่ปรึกษา

นายแพทย์วีระ เฟื่องจันทร์

อธิบดีกรมอนามัย

นายแพทย์อรุณพล แก้วสัมฤทธิ์

รองอธิบดีกรมอนามัย

แพทย์หญิงแสงโสม สีนะวัฒน์

ที่ปรึกษากรมอนามัย

ผู้จัดทำ

แพทย์หญิงนภาพรณ วิริยะอุตสาหกุล

ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย

กลุ่มส่งเสริมโภชนาการวัยเรียน

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

โทรศัพท์ 02-590-4334

พิมพ์ครั้งที่ 2 จำนวนพิมพ์ 20,000 เล่ม



สมองดี เริ่มที่ ไอโอดีน



ไอโอดีน มีคุณค่า
เสริมปัญญา
คนทุกวัย



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

มารู้จัก...ไอโอดีนกันดีกว่า

โดย กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น



ไอโอดีน

คือสารอาหารที่มีส่วนสำคัญในการสร้างไทรอยด์ ฮอร์โมน ซึ่งจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและพัฒนาการของสมอง

...อาหารที่มีไอโอดีนสูง...



...ประโยชน์ของไอโอดีน...

- ป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน, โรคคอพอก, โรคเอ๋อ
- เสริมสร้างการเจริญเติบโตของร่างกาย
- พัฒนาสมองและสติปัญญา



...การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีนที่มีคุณภาพ...

น้ำปลา เกลือปรุงอาหาร และผลิตภัณฑ์ปรุงรส ต้องระบุว่า

"**ไอเกลือบริโภคเสริมไอโอดีน**" หรือ "**ผสมไอโอดีน**"
หรือ "**เกลือบริโภคเสริมไอโอดีน...%**"



...เกลือเสริมไอโอดีน...

การเลือกซื้อเกลือ

- ฉลากที่มีข้อความ ชื่อเกลือเป็นภาษาไทย
- ชื่อ และ ที่อยู่ของผู้ผลิตหรือจำหน่าย
- เดือน และปี ที่ผลิต โดยมีข้อความว่า "ผลิต" กำกับไว้ด้วย
- มีข้อความว่า "ควรบริโภคก่อน"

การเก็บรักษาเกลือ

- เก็บที่อุณหภูมิห้องปกติ หรือในถุง/ภาชนะที่ปิดสนิท
- เก็บให้ห่างจากความร้อน

การใช้เกลือที่ถูกต้องวิธี

เขย่าภาชนะบรรจุเกลือก่อนใช้งานเพื่อไม่ให้ไอโอดีนตกตะกอน

รู้หรือไม่??

เกลือเสริมไอโอดีน 1 ช้อนชา
มีไอโอดีน 150 ไมโครกรัม



ในขณะที่เกลือทะเล 1 ช้อนชา
มีไอโอดีนเพียง
10-15 ไมโครกรัม

สิ่งที่ส่งมาด้วย 3

<https://goo.gl/m7HRpY> หรือ QR - code

