

มารู้จัก...ไอโอดีนกันดีกว่า

โดย องค์การบริหารส่วนตำบลแก้มอัน



ไอโอดีน

คือสารอาหารที่มีส่วนสำคัญในการสร้างไทรอยด์ ฮอร์โมน ซึ่งจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและพัฒนาการของสมอง

...อาหารที่มีไอโอดีนสูง...



...ประโยชน์ของไอโอดีน...

- ป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน, โรคคอพอก, โรคเอ๋อ
- เสริมสร้างการเจริญเติบโตของร่างกาย
- พัฒนาสมองและสติปัญญา



...การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีนที่มีคุณภาพ...

น้ำปลา เกลือปรุงอาหาร และผลิตภัณฑ์ปรุงรส ต้องระบุว่า
“ใช้เกลือบริโภคเสริมไอโอดีน” หรือ **“ผสมไอโอดีน”**
หรือ **“เกลือบริโภคเสริมไอโอดีน....%”**



...เกลือเสริมไอโอดีน...

การเลือกซื้อเกลือ

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

การเก็บรักษาเกลือ

- เก็บที่อุณหภูมิห้องปกติ หรือในถุง/ภาชนะที่ปิดสนิท
- เก็บให้ห่างจากความร้อน

การใช้เกลือที่ถูกต้อง

เขย่าภาชนะบรรจุเกลือก่อนใช้งานเพื่อให้ไอโอดีนตกตะกอน

รู้หรือไม่ ??

เกลือเสริมไอโอดีน 1 ช้อนชา
มีไอโอดีน 150 ไมโครกรัม



ในขณะที่เกลือทะเล 1 ช้อนชา
มีไอโอดีนเพียง
10-15 ไมโครกรัม