

就懷孕及哺乳的婦女攝取碘質的共同建議

碘質是維持甲狀腺正常功能、生長和發育必需的微量營養素。如果在妊娠中期至嬰兒出生後第三年的關鍵時期碘質不足，兒童的大腦和中樞神經系統便可能受到不可逆轉的損害。由於懷孕及哺乳期間對碘質的需求增加，孕婦和哺乳期婦女特別容易患上碘缺乏疾病。從兒童營養和健康的角度，我們對孕婦和哺乳的婦女攝取足夠碘質達至每天所需的250微克提出以下建議：

每天服用含碘的補充劑

- 建議懷孕及哺乳的婦女定期服用含碘的補充劑，查看補充劑的碘含量以確保每天能夠從補充劑攝取最少150微克的碘。如有疑問，應諮詢醫護人員
- 患病或有甲狀腺問題的婦女應諮詢醫護人員，並跟從其建議服用補充劑

選吃碘質豐富的食物

- 食用碘質豐富的食物作為均衡飲食的一部分。碘質豐富的食物包括紫菜、海帶、海產、海魚、雞蛋、牛奶及奶製品等
- 若未能服用含碘的補充劑，懷孕及哺乳的婦女可以透過增加日常飲食中的碘質，以達至每天攝取250微克碘的需要

使用加碘的食鹽

- 使用加碘食鹽代替一般食鹽
- 注意成人每天從膳食攝入的鹽分不應多於5克（不多於1茶匙）
- 由於加碘食鹽內的碘質可能會受濕氣、高溫及陽光影響，加碘食鹽應儲存於密封的有色容器內及放置在陰涼乾燥的地方，並在上菜時才加入菜肴中

請瀏覽衛生署網頁獲取更多資訊：

碘質調查: https://www.chp.gov.hk/files/pdf/iodine_survey_report_tc.pdf

你攝取足夠碘嗎?: https://www.fhs.gov.hk/english/health_info/woman/30146.html

