

ข้อแนะนำร่วมเรื่องการบริโภคไอโอดีน สำหรับประชาชนทั่วไป

ไอโอดีนเป็นสารอาหารรองที่สำคัญสำหรับการทำงานของต่อมไทรอยด์ การเจริญเติบโตและการพัฒนาตามปกติ การรับประทานอาหารที่ไม่เพียงพอทำให้เกิดภาวะขาดสารไอโอดีน ซึ่งอาจทำให้เกิดโรคคอพอกและภาวะไทรอยด์ทำงานต่ำ รวมถึงความผิดปกติของการขาดสารไอโอดีน และการทำงานของจิตบกพร่อง

ใครคือกลุ่มเสี่ยง?

การสำรวจไอโอดีน (2019) และการสำรวจสุขภาพของประชากรปี 2020-22 ให้ข้อมูลเชิงลึกที่เป็นประโยชน์เกี่ยวกับการบริโภคไอโอดีนของประชากร ยกเว้นผู้ที่มีอายุ 15 ถึง 34 ปี พบว่าการบริโภคไอโอดีนในกลุ่มอายุสูงอายุนั้นไม่เพียงพอ แม้ว่าการบริโภคไอโอดีนในกลุ่มเด็กวัยเรียนจะถือว่าเพียงพอ แต่สำหรับสตรีมีครรภ์และให้นมบุตรยังไม่เพียงพอ เว้นแต่สตรีมีครรภ์ที่รับประทานอาหารเสริมที่มีไอโอดีนในปริมาณเฉลี่ยต่อวันเท่ากับหรือสูงกว่า 150 µg/วัน

วิธีการปริมาณสารไอโอดีนให้เพียงพอ ทำได้อย่างไร?

1 ทานอาหารที่มีไอโอดีนสูง



ทานอาหารที่อุดมด้วยไอโอดีน ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการรับประทานอาหารที่สมดุลและดีต่อสุขภาพ สำหรับทะเล อาหารทะเล ปลาทะเล ไข่ นม ผลิตภัณฑ์จากนมเป็นแหล่งอาหารที่อุดมไปด้วยไอโอดีน

เมื่อเลือกของขบเคี้ยวที่มีไอโอดีนสูง ให้หลีกเลี่ยงของที่มีเกลือหรือไขมันสูง

2 ใช้เกลือเสริมไอโอดีน

ใช้เกลือเสริมไอโอดีนแทนเกลือแกงทั่วไป โดยรักษาปริมาณเกลือทั้งหมดให้ต่ำกว่า 5 g (1 ช้อนชา) ต่อวัน เพื่อลดความเสี่ยงต่อความดันโลหิตสูง



เนื่องจากปริมาณไอโอดีนในเกลือเสริมไอโอดีนอาจได้รับผลกระทบจากความชื้น ความร้อน และแสงแดด ดังนั้นควรเก็บเกลือเสริมไอโอดีนไว้ในภาชนะทึบแสงที่แน่นหนา และเก็บไว้ในที่แห้งและเย็น

เพื่อลดการสูญเสียไอโอดีนระหว่างกระบวนการปรุงอาหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากการต้มเป็นเวลานานและการปรุงอาหารโดยใช้แรงดัน ให้เติมเกลือเสริมไอโอดีนในอาหารให้ใกล้กับเวลาเสิร์ฟมากที่สุด



3 มาตรการเพิ่มเติมสำหรับสตรีมีครรภ์และให้นมบุตร

ทานอาหารเสริมที่มีไอโอดีน โดยควรได้รับไอโอดีนอย่างน้อย 150 µg ในแต่ละวัน

ขอคำแนะนำจากแพทย์ หากมีข้อสงสัย

ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพหรือปัญหาต่อมไทรอยด์ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพและรับประทานอาหารเสริมตามคำแนะนำ



ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับต่อมไทรอยด์ควรขอคำแนะนำจากแพทย์เกี่ยวกับการใช้เกลือเสริมไอโอดีน

คำแนะนำเหล่านี้จะได้รับการทบทวนและแก้ไขปรับปรุงตามผลการวิจัยใหม่

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาเยี่ยมชมเว็บไซต์ของกระทรวงสาธารณสุข: รายงานเฉพาะประเด็นเกี่ยวกับภาวะไอโอดีน (การสำรวจสุขภาพประชากรปี 2020-22): <https://www.chp.gov.hk/en/features/37474.html> การสำรวจสารไอโอดีน (2019): <https://www.chp.gov.hk/en/static/101168.html>