

# มารู้จัก...ไอโอดีนกันดีกว่า

โดย กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น



## ไอโอดีน

คือสารอาหารที่มีส่วนสำคัญในการสร้างไทรอยด์ ฮอร์โมน ซึ่งจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและพัฒนาการของสมอง

### ...อาหารที่มีไอโอดีนสูง...



### ...ประโยชน์ของไอโอดีน...

- ป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน, โรคคอพอก, โรคเอ๋อ
- เสริมสร้างการเจริญเติบโตของร่างกาย
- พัฒนาสมองและสติปัญญา



### ...การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีนที่มีคุณภาพ...

น้ำปลา เกลือปรุงอาหาร และผลิตภัณฑ์ปรุงรส ต้องระบุว่า "ใส่เกลือบริโภคเสริมไอโอดีน" หรือ "ผสมไอโอดีน" หรือ "เกลือบริโภคเสริมไอโอดีน...%"



### ...เกลือเสริมไอโอดีน...

#### การเลือกซื้อเกลือ

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

#### การเก็บรักษาเกลือ

- เก็บที่อุณหภูมิห้องปกติ หรือในถุง/ภาชนะที่ปิดสนิท
- เก็บให้ห่างจากความชื้น

#### การใช้เกลือที่ถูกต้อง

เขย่าภาชนะบรรจุเกลือก่อนใช้งานเพื่อไม่ให้ไอโอดีนตกตะกอน

#### รู้หรือไม่ ??

เกลือเสริมไอโอดีน 1 ช้อนชา มีไอโอดีน 150 ไมโครกรัม



ในขณะที่เกลือทะเล 1 ช้อนชา มีไอโอดีนเพียง 10-15 ไมโครกรัม