

# หารู้จัก...ไโอลอตีนกันดีกว่า

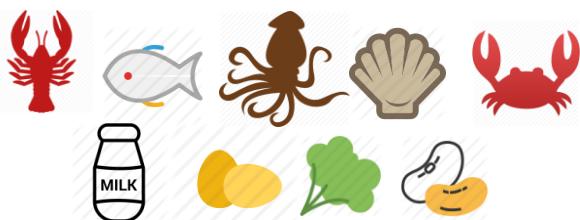
โดย กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น



## ไโอลอตีน

คือสารอาหารที่มีส่วนสำคัญในการสร้างไทรอยด์ ฮอร์โมน ซึ่งจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและพัฒนาการของสมอง

### ...อาหารที่มีไโอลอตีนสูง...



### ...ประโยชน์ของไโอลอตีน...

- ป้องกันโรคขาดสารไโอลอตีน, โรคคอพอก, โรคเอื้อง
- เสริมสร้างการเจริญเติบโตของร่างกาย
- พัฒนาสมองและสติปัญญา



### ...การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เสริมไโอลอตีนที่มีคุณภาพ...

นำปลา เกลือปรุงอาหาร และผลิตภัณฑ์ปรุงรส ต้องระบุว่า "ใช้เกลือบริโภคเสริมไโอลอตีน" หรือ "ผสมไโอลอตีน" หรือ "เกลือบริโภคเสริมไโอลอตีน....%"



### ...เกลือเสริมไโอลอตีน...

#### การเลือกซื้อเกลือ

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

รู้หรือไม่ ??

เกลือเสริมไโอลอตีน 1 ข้อน้ำ  
มีไโอลอตีน 150 ไมโครกรัม



ในแต่ละก้อนจะมีไโอลอตีนเพียง 10-15 ไมโครกรัม

#### การใช้เกลือที่ถูกวิธี

เขย่าภาชนะบรรจุเกลือก่อนใช้งานเพื่อไม่ให้ไโอลอตีนตกตะกอน