

ชีวิตขาดไอโอดีนไม่ได้ ถึงไม่ตายก็เสี่ยงไม่โต

เซลล์สมองไม่พัฒนา
เกิดมาตึ๋มแคะแกรน

อัตราแท้ง
หรือการรกลายสูง

ไอคิวต่ำ
ต่อสติปัญญา
สมองไม่พัฒนา

มีอาการคอพอก
ร่างกายอ่อนแอ ไม่สดชื่น
ชายเสี่ยงสมรรถภาพ
ทางเพศเสื่อม

หญิงประจำเดือน
จะผิดปกติ

เกลือ
เสริมไอโอดีน
1 ช้อนชา

มี 150
ไมโครกรัม

น้ำปลา
เสริมไอโอดีน
1 ช้อนชา
มี 16.6
ไมโครกรัม



จะซื้ออาหารกินหรือทำกินเองทุกครั้ง
เลือกที่มีเสริมเกลือไอโอดีนด้วยนะ

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี