

รู้หรือไม่ว่า? เราต้องรับสารไอโอดีน อย่างน้อยเพียงใด

กระป๋องเกลือ

เกลือไอโอดีน
เกลือไอโอดีน
เกลือไอโอดีน
เกลือไอโอดีน
เกลือไอโอดีน
เกลือไอโอดีน
เกลือไอโอดีน
เกลือไอโอดีน

สารไอโอดีน คืออะไร?

เป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายทุกคน และต้องได้รับทุกวันเป็นส่วนประกอบสำคัญของฮอร์โมนจากต่อมธัยรอยด์ที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกายโดยเฉพาะสมอง และระบบประสาท

ร่างกายต้องได้รับ "ไอโอดีน" ปริมาณเท่าไร



เด็ก

90-120 ไมโครกรัม/วัน



ผู้ใหญ่

150 ไมโครกรัม/วัน



หญิงตั้งครรภ์
และให้นมบุตร

250 ไมโครกรัม/วัน

แหล่งอาหารที่สำคัญ

จากปลาที่อยู่ในทะเล เกลือ น้ำปลา นอกจากนั้นยังมี ในเนื้อสัตว์ ไก่ และยังมีอยู่ในผัก เช่น ผักกาด ทะเลสาบ ถั่วต่างๆ ผักคะน้า มันสำปะหลัง เป็นต้น

แต่ต้องไม่เกิน 500 ไมโครกรัม/วัน



เกลือ



น้ำปลา



ปลาที่อยู่ในทะเล

ด้วยความปราณณาติจาก สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ