

สารไอโอดีน



เป็นส่วนประกอบที่สำคัญของฮอร์โมน



ร่างกายไม่สามารถสะสมได้



จำเป็นต้องกินอาหารที่มีสารไอโอดีน
ในปริมาณที่เหมาะสมทุกวัน

ไอโอดีนแค่เล็กน้อยที่
ต้องได้รับ **ไม่จริง!**



ปริมาณไอโอดีนที่ควรได้รับ

แต่แท้จริงแล้ว...

คนทุกเพศทุกวัยจำเป็นต้องได้รับ
โดยเฉพาะหญิงมีครรภ์และหญิงให้นมบุตร
ต้องได้รับในปริมาณที่มากกว่าคนทั่วไป

หากร่างกายได้รับปริมาณ
สารไอโอดีนไม่เพียงพอ



สตรีมีครรภ์ เด็กที่เกิดมาอาจมีปัญหา
การเจริญเติบโต
ระบบประสาทและสมอง

การป้องกันการขาดสารไอโอดีน



รับประทานอาหาร
ที่มีไอโอดีนทุกวัน



ใช้เครื่องปรุงที่
เสริมไอโอดีน

ก่อนซื้ออ่านฉลากที่มีเลขสารบบอาหาร
ในกรอบเครื่องหมาย อย. และระบุคำว่า “เสริมไอโอดีน”



สำนักงานคณะกรรมการอาหาร
และยา Food and Drug Administration

LINE Facebook Twitter YouTube /FDATHAI