

## ผลของการขาดสารไอโอดีน



เด็ก



คอพอก

เชื้อง้ำ และ  
เซาปัญญาด้วย



ปัญญาอ่อน  
ไม่สามารถแก้ไขได้

ทารกแรกเกิด  
ถึง 3 ปี

“ภาวะไทรอยด์ฮอร์โมนต่ำ”  
ในทารกแรกเกิด (โรคเอ๋อ)



แม่ที่ขาดไอโอดีนขณะมีครรภ์  
ลูกจะเป็นโรคเอ๋อ ถ้ารุนแรงมาก  
อาจทำให้ทารกตายได้

หญิงมีครรภ์

เกียจคร้าน อ่อนเพลีย เรื่องช้า ว่างซิม  
ท้องผูก ปวดเมื่อยตามตัว

ผู้ใหญ่

## การป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน

บริโภคอาหารทะเลเป็นประจำ

เช่น ปลาทู หอย ปู กุ้งทะเล



## การป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน



บริโภคเกลือเสริมไอโอดีน

เลือกซื้อ โดยดูจากฉลากของที่เขียนว่า  
“เกลือบริโภคเสริมไอโอดีน” และมีเลข อย.

ประชาชนทั่วไป วันละไม่เกิน 1 ช้อนชา  
(เกลือ 1 ช้อนชา เท่ากับ 5 กรัม มีไอโอดีนประมาณ  
150 ไมโครกรัม)

หญิงมีครรภ์และหญิงให้นมบุตร บริโภคเกลือ  
เสริมไอโอดีนเหมือนประชาชนทั่วไป และจำเป็นต้อง  
กินยาเม็ดเสริมไอโอดีน วันละ 1 เม็ด ทุกวัน ตั้งแต่เริ่ม  
ตั้งครรภ์จนถึงหลังคลอดให้นมบุตร 6 เดือน

บริโภคอาหารที่เติมสารไอโอดีน เช่น



น้ำปลา

ซีอิ้ว

น้ำเกลือปรุงรส

Salt

ซอส

บะหมี่  
กึ่งสำเร็จรูป

# “ไอโอดีน”

เกลือเสริมไอโอดีน จ.ป.



สารอาหาร

# ที่ร่างกายขาดไม่ได้



องค์การบริหารส่วนตำบลต้นหมิงตาล  
อำเภอห้วยหริ่ง จังหวัดปัตตานี

## “ไอโอดีน” คืออะไร..?

แร่ธาตุที่เกิดขึ้นเองในธรรมชาติ มีมากน้อย แตกต่างกันในแต่ละพื้นที่ แต่จะพบมากในสัตว์ และพืชทะเล เช่น ปลา กุ้ง หอย ปู และสาหร่ายทะเล



## ทำไมเราจึงต้องการ “ไอโอดีน”

ไอโอดีน เป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย ช่วยสร้างไทรอยด์ฮอร์โมน ซึ่งมีบทบาทในการควบคุม การเผาผลาญอาหารในร่างกาย

ที่สำคัญ คือควบคุมการเจริญเติบโตของสมอง ระบบประสาท และอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย ให้มีการพัฒนา ที่สมวัยและเต็มศักยภาพ



เซลล์สมองลูกที่แม่ขาดไอโอดีน



เซลล์สมองลูกที่แม่ขาดไอโอดีน

## ปริมาณที่ร่างกายต้องการ

ร่างกายต้องการไอโอดีนปริมาณเพียงเล็กน้อย แต่จำเป็นต้องได้รับอย่างสม่ำเสมอทุกวัน

หากได้รับไม่เพียงพอ ทำให้เป็น “โรคขาดสารไอโอดีน” คือ ภาวะร่างกายได้รับสารไอโอดีน ไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายเป็นประจำ ซึ่งมีผลต่อการสร้างไทรอยด์ฮอร์โมน ทำให้เกิดการเสีย สมดุลในการควบคุมการทำงานของต่อมไทรอยด์

ทั้งนี้ โรคขาดสารไอโอดีน เป็นโรคทางโภชนาการที่สามารถป้องกัน และควบคุมได้ โดยการบริโภคอาหารที่มีไอโอดีน เช่น อาหารทะเล เกล็ดเสริมไอโอดีนหรืออาหารเสริมไอโอดีนอื่นๆ

แต่ละช่วงวัยต้องการปริมาณไอโอดีน ดังนี้



เด็กแรกเกิด - 5 ปี	90 ไมโครกรัม/วัน
เด็กอายุ 6 - 12 ปี	120 ไมโครกรัม/วัน
เด็กวัยรุ่น - ผู้ใหญ่	150 ไมโครกรัม/วัน
หญิงมีครรภ์	250 ไมโครกรัม/วัน
หญิงให้นมบุตร	

## แหล่งอาหารที่มีไอโอดีน

ไอโอดีนพบมากในพืช และสัตว์ทะเล เช่น ปลาทะเล กุ้งทะเล สาหร่ายทะเล ยกเว้นเกล็ดทะเล

\*\*เกล็ดทุกประเภทมีไอโอดีนน้อยมาก จึงจำเป็นต้องเสริมไอโอดีนในเกล็ดเกือบทุกประเภท

ตัวอย่าง แหล่งอาหารที่มีไอโอดีน

อาหาร	ปริมาณอาหาร	ปริมาณไอโอดีน (ไมโครกรัม)
ปลาสีทูน	2 ช้อนกินข้าว	20.7
ปลาทูน่า	2 ช้อนกินข้าว	14.4
ปลากะบอก	2 ช้อนกินข้าว	7.8
กุ้งทะเลตัวเล็ก	2 ช้อนกินข้าว	19.9
สาหร่าย (แกงจืด)	2 ช้อนกินข้าว	105
ไข่ไก่ (ไม่ได้เสริมไอโอดีน)	1 ฟอง	22
ไข่เป็ด (ไม่ได้เสริมไอโอดีน)	1 ฟอง	26
ไข่เสริมไอโอดีน	1 ฟอง	50
เกล็ดทะเล (ไม่ได้เสริมไอโอดีน)	1 ช้อนชา	20
เกล็ดเสริมไอโอดีน	1 ช้อนชา	150
น้ำปลาเสริมไอโอดีน	1 ช้อนชา	16.6