ไอโอดีน

วันนี้คุณรับไอโอดีนพอหรือไม่

...สารไอโอดีนนี้มีความสำคัญต่อสุขภาพอนามัย และคุณภาพชีวิต ทั้งทางร่างกายและสติปัญญา มันสมอง การเรียนรู้ และการปฏิบัติหน้าที่การงานต่างๆ ทุกด้าน ในปัจจุบันการขาดไอโอดีนเป็นปัญหาที่กว้างขวาง หากเราไม่พยายามศึกษาให้เข้าใจปัญหาอย่างถ่องแท้ พร้อมทั้งชี้แจงให้ประชาชนทราบ ตระหนักถึงปัญหา และอันตรายของโรค กับทั้งร่วมมือกันช่วยเหลือป้องกันควบคุมการแพร่ขยายอย่างพร้อมเพรียงจริงจังแล้ว คนจำนวนนับล้านเหล่านั้นก็จะมีคุณภาพชีวิตที่ดีไม่ได้ และจะเป็นสาเหตุทำให้การพัฒนาเศรษฐกิจ สังคม และความมั่นคงของชาติบ้านเมือง ต้องประสบอุปสรรค...

(พระราชดำรัสของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี
เนื่องในพิธีเปิดการประชุมสัมมนาระดับชาติ เรื่องการควบคุมโรคขาดสารไอโอดีนในประเทศไทย
ณ โรงแรมเชียงใหม่พลาซ่า วันที่ 3 มีนาคม 2535)

ไอโอดีน คืออะไร?

ไอโอดีน (Iodine) หรือ ไอโอไดด์ แร่ธาตุที่มีความสำคัญอย่างมากต่อการทำงานของต่อมไทรอยด์ ซึ่งช่วยควบคุมระบบเผาผลาญอาหารในร่างกาย โดยไอโอดีนที่อยู่ในอาหารที่เรารับประทาน มักจะอยู่ในรูปของเกลือไอโอไดด์หรือเกลือไอโอเดต ซึ่งร่างกายไม่สามารถสร้างเองได้ **แร่ธาตุที่เกิดขึ้นเองในธรรมชาติ พบมากในพืชและสัตว์ เช่น ปลา กุ้ง หอย ปู และสาหร่าย ยกเว้นเกลือทะเล มีไอโอดีนน้อยมาก**

ทำไม เราจึงต้องการไอโอดีน

✓ ร่างกายต้องการไอโอดีนทุกวัน แม้ต้องการปริมาณ เพียงเล็กน้อย แต่ก็ขาดไม่ได้

✓ ไอโอดีนเป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย ใช้สร้างธัยรอยด์ฮอร์โมน ควบคุมการเผาผลาญสารอาหารต่าง ๆ ในร่างกาย จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและสมอง

ร่างกายของเราต้องการไอโอดีนในปริมาณเท่าไหร่

ร่างกายต้องการไอโอดีนปริมาณเล็กน้อย แต่จำเป็นต้องได้รับอย่างสม่ำเสมอทุกวัน หากได้รับไม่พอ การสร้างธัยรอยด์ฮอร์โมนจะลดลงจะทำให้เป็น **"โรคขาดสารไอโอดีน"**

ความต้องการไอโอดีนในแต่ละวัย

1. **หญิงมีครรภ์ หญิงให้นมบุตร**
   ต้องการประมาณ 250 ไมโครกรัม/วัน
2. **เด็กแรกเกิด – 5 ปี**
   ต้องการประมาณ 90 ไมโครกรัม/วัน
3. **เด็กอายุ 6 – 12 ปี**
   ต้องการประมาณ 120 ไมโครกรัม/วัน
4. **เด็กวัยรุ่น – ผู้ใหญ่**
   ต้องการประมาณ 150 ไมโครกรัม/วัน

ทำอย่างไร จึงจะได้รับไอโอดินเพียงพอ

ในประชาชนทั่วไปใช้เกลือเสริมไอโอดีนที่มีคุณภาพวันละไม่เกิน 1 ช้อนชา (เกลือ 1 ช้อนชา เท่ากับ 5 กรัม มีไอโอดีนประมาณ 150 ไมโครกรัม) หรือผลิตภัณฑ์เครื่องปรุงรสที่เสริมไอโอดีนตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขร่วมกับการกินอาหารที่มีไอโอดีนตามธรรมชาติ เช่น อาหารทะเล

ในหญิงตั้งครรภ์ซึ่งมีความต้องการไอโอดีนมากกว่าปกติ นอกจากการปฏิบัติเหมือนประชาชนทั่วไปแล้ว จำเป็นต้องกินยาเม็ดเสริมไอโอดีนวันละ 1 เม็ด ตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์จนถึงหลังคลอด และขณะให้นมบุตร 6 เดือน

แหล่งอาหาร

ที่มีไอโอดีน

ไอโอดีนพบมากในพืชและสัตว์ทะเล เช่น ปลาทะเล กุ้งทะเล สาหร่ายทะเล เป็นต้น

อาหาร	ปริมาณอาหาร	ปริมาณไอโอดีน (ไมโครกรัม)*
ปลาสีกุน	2 ช้อนกินข้าว	20.7
ปลาทูนึ่ง	2 ช้อนกินข้าว	14.4
ปลากระบอก	2 ช้อนกินข้าว	7.8
กุ้งทะเลตัวเล็ก	2 ช้อนกินข้าว	19.9
สาหร่าย (สำหรับทำแกงจืด)	2 ช้อนกินข้าว	105
ไข่ไก่ (ที่ไม่ได้เสริมไอโอดีน)	1 ฟอง	22
ไข่เป็ด (ที่ไม่ได้เสริมไอโอดีน)	1 ฟอง	26
ไข่เสริมไอโอดีน	1 ฟอง	50
เกลือทะเล (ที่ไม่ได้เสริมไอโอดีน)	1 ช้อนชา	20
เกลือเสริมไอโอดีน	1 ช้อนชา	150
น้ำปลาเสริมไอโอดีน	1 ช้อนชา	16.6

ผล ของการขาดไอโอดีน

1. การขาดสารไอโอดีนในหญิงตั้งครรภ์ ส่งผลอย่างรุนแรงต่อทารกในครรภ์ คือ ทารกตายตั้งแต่อยู่ในครรภ์หรือแท้ง ทารกพิการแต่กำเนิด ปัญญาอ่อน เมื่อโตขึ้นจะมีความบกพร่องทางสติปัญญา การเรียนรู้ช้า การเจริญเติบโตของร่างกายช้า ร่างกายแคระแกรน

2. ผู้ใหญ่ที่ขาดไอโอดีน จะมีภาวะธัยรอยด์ฮอร์โมนต่ำทำให้เกียจคร้าน อ่อนเพลีย เฉื่อยชา ประสิทธิภาพการทำงานลดลง

สาเหตุ ของการขาดไอโอดีน

1. ประชาชนที่อาศัยห่างไกลทะเลมีโอกาสบริโภคอาหารที่มีไอโอดีนน้อยกว่าประชาชนที่อยู่ใกล้ทะเล

2. ประชาชนส่วนใหญ่คิดว่าตนเองไม่ขาดสารไอโอดีนเพราะไม่เป็นคอพอก

3. ประชาชนส่วนมากเข้าใจผิดคิดว่าเกลือทะเลตามธรรมชาติมีไอโอดีนเพียงพอโดยไม่ต้องเสริมไอโอดีน

4. ประชาชนขาดความรู้ ความเข้าใจ และความตระหนัก ถึงความสำคัญของไอโอดีน ที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย สติปัญญา และการเรียนรู้

การป้องกัน

การขาดไอโอดีนทำอย่างไร

1. ใช้เกลือเสริมไอโอดีนในการปรุงอาหาร โดยตรวจดูฉลากบนซองเกลือที่ระบุว่ามีการเสริมไอโอดีน มีที่อยู่ของผู้ผลิตชัดเจน และมีเลข อย. (XX-X-XXXXX-Y-YYYY)

2. รับประทานอาหารทะเลเป็นประจำ เช่น ปลาทู หอย กุ้ง ปู เป็นต้น

3. นอกจากบริโภคเกลือเสริมไอโอดีนและบริโภคอาหารทะเลเป็นประจำแล้ว ยังสามารถเลือกผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีน เช่น น้ำปลา ซอส ซีอิ้วที่เสริมไอโอดีนปรุงอาหาร

4. พื้นที่ห่างไกลที่ไม่มีผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีนเข้าถึงอาจใช้การเสริมไอโอดีนในน้ำดื่ม ใช้สารละลายไอโอดีนเข้มข้น 2 หยด ในน้ำดื่ม 10 ลิตร จะทำให้ได้รับไอโอดีน 200 ไมโครกรัม ต่อน้ำดื่ม 1 ลิตร ปัจจุบันดำเนินการในโรงเรียนพื้นที่ทุรกันดาร ตามโครงการพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร ตามพระราชดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

การเลือกซื้อเกลือเสริมไอโอดีน

ข้อควรสักเกตที่ฉลากซองเกลือเสริมไอโอดีน

ชื่อเกลือ...

ที่อยู่ของผู้ผลิตหรือจำหน่าย.....

วัน/เดือน/ปี ที่ผลิต...

มีข้อความ “ควรบริโภคก่อน ”กำกับด้วย

น้ำหนักสุทธิ...กรัม

ควรมีข้อความว่า“ควรเก็บไว้ในที่ร่มและแห้ง”

ประโยชน์ 9 ข้อ
ของไอโอดีน

“ป้องกัน คอพอก บริโภค ไอโอดีน”