

## ประโยชน์ของไอโอดีน

1. ช่วยพัฒนาสมองควบคุมระบบประสาท ทำให้ความคิดความอ่านไวขึ้น
2. ช่วยในการควบคุมน้ำหนักตัว โดยการเผาผลาญไขมันส่วนเกิน
3. ช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตของร่างกาย
4. ช่วยทำให้ร่างกายมีพลังงาน เพิ่มความกระตือรือร้นได้
5. ช่วยบำรุงสุขภาพเส้นผม เล็บ ผิวพรรณ และฟัน ให้มีความแข็งแรง
6. ช่วยกระตุ้นการทำงานของหัวใจให้ดีขึ้น
7. ช่วยกระตุ้นให้มีการหลั่งน้ำนมของมารดาให้มากขึ้น
8. ช่วยในการขับถ่ายปัสสาวะ ควบคุมการกระจายตัวของน้ำตามร่างกาย
9. ป้องกันไม่ให้เด็กพิการ หดงอแท้งบุตรง่าย และอาการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศในผู้ชาย



## อาหารที่มีไอโอดีนสูงได้แก่

1. อาหารทะเลทุกชนิด อย่างเช่น ปลาทะเลสากร่ายทะเล กุ้ง ปู หอย ปลาแซลมอน ปลากระพง ปลาทู ปลาทูน่า (เพราะในน้ำทะเลมีไอโอดีนสูง สัตว์ทะเลทุกชนิดจึงเป็นอาหารที่มีไอโอดีนสูงไปด้วย)
2. ผลิตภัณฑ์นม นมวัว
3. ไข่
4. น้ำมันตับปลา
5. กระเทียม
6. ผักกาดเขียว ผักขม
7. โยเกิร์ต
8. เมล็ดงา ถั่วเมล็ดแบน
9. สตรอเบอร์รี่
10. เกลือทะเล
11. ผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีนทุกชนิด เช่น  
เกลือเสริมไอโอดีน  
น้ำดื่มเสริมไอโอดีน  
น้ำปลาเสริมไอโอดีน  
ซีอิ๊วขาวเสริมไอโอดีน  
บะหมี่เสริมไอโอดีน  
ไข่สดเสริมไอโอดีน  
กล้วยตากเสริมไอโอดีน



งานกองทุนหลักประกันสุขภาพ  
และงานส่งเสริมสุขภาพ  
เทศบาลตำบลไม้ยา  
อำเภอพญาเม็งราย  
จังหวัดเชียงราย  
โทร. 0-5367-2072

**ไอโอดีน (Iodine)** หรือ **ไอโอดีน** แร่ธาตุที่มีความสำคัญอย่างมากต่อการทำงานของต่อมไทรอยด์ ซึ่งช่วยควบคุมระบบเผาผลาญอาหารในร่างกาย โดยไอโอดีนที่อยู่ในอาหารที่เรารับประทาน มักจะอยู่ในรูปของเกลือไอโอดีน หรือ เกลือไอโอดีน ซึ่งร่างกายไม่สามารถสร้างเองได้

สำหรับผู้ที่ขาดไอโอดีนจะส่งผลกระทบต่อร่างกายหลายอย่าง เช่น ความคิดความอ่านช้าลง เชื่องช้า ง่วงซึม น้ำหนักตัวเพิ่ม ร่างกายขนาดพลังงาน หนาวง่าย ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ และเป็นโรคคอพอก

แหล่งที่พบไอโอดีนตามธรรมชาติ ได้แก่ สาหร่ายทะเลสีน้ำตาล อาหารทะเลทุกชนิด ปลาทะเล ปู หอย หัวหอม ผักที่ปลูกในดินที่มีแร่ธาตุไอโอดีนสูง เป็นต้น

ผลเสียของการรับประทานเกินขนาด ปัจจุบันยังไม่พบว่ามีผลเสียต่อร่างกายหากรับประทานในปริมาณมากติดต่อกัน แต่อย่างไรก็ตามก็ไม่ควรรับประทานเกิน 2 มิลลิกรัม หรือ 2,000 ไมโครกรัม ต่อวัน และไอโอดีนที่อยู่ในรูปของยาอาจจะเป็นโทษก็ได้หากใช้ผิดวิธี

โรคจากการขาดไอโอดีน ได้แก่ โรคคอพอก ต่อมไทรอยด์ทำงานน้อยไป (ไฮโป

ไทรอยด์) และศัตรูของไอโอดีน ได้แก่ กระบวนการแปรรูปอาหาร

จากการสำรวจของกระทรวงสาธารณสุขพบว่า..ในปี 2552 พบตัวเลขน่าตกใจว่าเด็กไทยไอคิวต่ำลง เฉลี่ยที่ 91 จุดถือว่าต่ำมาก ซึ่งตามมาตรฐานสากลไอคิวเฉลี่ยอยู่ที่ 90-110 จุด สาเหตุสำคัญองค์การอนามัยโลกและยูนิเซฟสรุปตรงกันว่า คนไทยหรือเด็กไทยขาดไอโอดีน ดังนั้นจึงต้องเร่งแก้ไขปัญหาในกลุ่มเสี่ยง 3 กลุ่ม



กลุ่มแรกคือ หญิงตั้งครรภ์หากหญิงตั้งครรภ์ขาดไอโอดีน ลูกที่คลอดออกมามีโอกาสเสี่ยงพิการหรือปัญญาอ่อน จึงกำหนดนโยบายชัดเจนว่า ตั้งแต่เดือนตุลาคม 2553 เป็นต้นไป กระทรวงสาธารณสุขให้สถานบริการสาธารณสุข ให้ไอโอดีนในหญิงตั้งครรภ์ที่ไปฝากครรภ์ ฟรี

กลุ่มที่ 2 คือ กลุ่มทารกแรกเกิด ซึ่งมีปีละประมาณ 8 แสนคน จะต้องตรวจเลือดทุกคนเพื่อดูระดับไทรอยด์ฮอร์โมน ซึ่งจะมีผลต่อความเฉลียวฉลาด และการเจริญเติบโตของเด็ก หากพบว่าไทรอยด์ฮอร์โมนต่ำ ให้รับรักษาทันที โดยฮอร์โมนไทรอยด์จะสัมพันธ์กับไอโอดีน



กลุ่มที่ 3 คือ กลุ่มเด็กเล็กจนถึงประชาชนทั่วไป เนื่องจากไอโอดีนมีความจำเป็นสำหรับคนทุกเพศทุกวัย สำหรับเด็กหากโตขึ้นและขาดไอโอดีนระดับไอคิวจะพร่อง ซึ่งองค์การอนามัยโลกกำหนดให้ทุกประเทศเติมไอโอดีนในเกลือ แต่ประเทศไทยยังไม่ได้บังคับ

