

การป้องกัน การขาดไอโอดีน จะต้องทำอย่างไรบ้าง

1

ใช้เกลือบริโภคเสริมไอโอดีนในการประกอบอาหาร โดยตรวจดูฉลากบนซองเกลือที่ระบุว่ามีการเสริมไอโอดีน มีที่อยู่ของ ผู้ผลิตชัดเจน และมีเลข อย.



2
บริโภคอาหารทะเลเป็นประจำ เช่น ปลาหู หอย กุ้ง ปู เป็นต้น

3

นอกจากบริโภคเกลือเสริมไอโอดีน และบริโภคอาหารทะเลเป็นประจำแล้วยังสามารถเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีน เช่น น้ำปลา ซอส ซีอิ๊วเสริมไอโอดีน เป็นต้น



4

ในพื้นที่ห่างไกลที่ไม่มีผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีนเข้าไปถึง อาจใช้การเสริมไอโอดีนในน้ำดื่ม โดยใช้สารละลายไอโอดีน เข้มข้น 2 หยด ในน้ำดื่ม 10 ลิตร จะทำให้ได้รับไอโอดีน 200 ไมโครกรัม ต่อน้ำดื่ม 1 ลิตร หรือเท่ากับ 40 ไมโครกรัม ต่อน้ำ 1 แก้ว (200 cc.)



ซึ่งปัจจุบันดำเนินการในโรงเรียนพื้นที่ทุรกันดาร ตามโครงการพัฒนาเด็กและเยาวชน ในถิ่นทุรกันดาร ตามพระราชดำริ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

7