



ไอคิวดี ไอโอดีนช่วยได้

สุxonันต์ เบิกบาน
กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

เมื่อพูดถึง “ไอโอดีน” คนไทยส่วนใหญ่จะนึกถึง “โรคคอพอก” เนื่องจากถูกถ่ายทอดกันมารุ่นสู่รุ่นว่า ถ้าขาดสารไอโอดีนจะทำให้เกิดโรคคอพอก ถ้าไม่อย่าง เป็นโรคคอหอยพอกต้องบริโภคอาหารทะเล เช่น ปลาทะเล ปู หอยทะเล แต่ใครจะรู้บ้างว่าสารไอโอดีนนั้นมีผลต่อระดับสติปัญญาหรือไอคิวของเราด้วย และในปัจจุบันคนไทยเสี่ยงเป็นโรคเอ๋หรือโรคปัญญาอ่อนกันมากขึ้น ส่วนหนึ่งมาจากการได้รับปริมาณสารไอโอดีนไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน และคนไทยเองก็ยังขาดความรู้ในเรื่องของไอโอดีน จึงไม่ค่อยให้ความสำคัญกับสารตัวนี้เท่าที่ควร หากอยากรู้ว่า ไอโอดีนนั้นมีความสำคัญอย่างไรกับเราบ้าง ติดตามอ่านกันเลยค่า

ความสำคัญของไอโอดีนต่อร่างกาย

ไอโอดีน คือ ธาตุที่เกิดในธรรมชาติ มีมากในสัตว์ และพืชในทะเล เป็นธาตุที่จำเป็นแก่ร่างกาย แม้ต้องการเพียงเล็กน้อยแต่ก็ขาดไม่ได้ เพราะเป็นส่วนประกอบที่จำเป็นในการผลิตฮอร์โมนของต่อมธัยรอยด์ ซึ่งต่อมธัยรอยด์จำเป็นต้องใช้ไอโอดีนเพื่อสร้างฮอร์โมน ชื่อว่า “ธัยร็อกซิน” ฮอร์โมนนี้จำเป็นสำหรับควบคุมการทำงานที่และเสริมความเจริญเติบโตตามปกติของสมอง ประสาท และเนื้อเยื่อของร่างกาย โดยเฉพาะช่วง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ ถ้าขาดสารไอโอดีนแล้วจะส่งผลให้สมองเจริญเติบโตไม่เต็มที่ ระดับสติปัญญาของเด็กก็จะลดลง ที่สำคัญถ้าหญิงตั้งครรภ์ขาดสารไอโอดีนอาจทำให้ทารกตายตั้งแต่อยู่ในครรภ์ แท้ง พิการ หรือปัญญาอ่อน และเป็นเด็กเอ๋ได้

ไอโอดีนกับโรคเอ๋...

ปัจจุบันโรคปัญญาอ่อนที่เกิดกับมนุษย์มีสาเหตุเกิดได้หลายประการด้วยกันเช่น อาจเกิดจากพันธุกรรมที่เรียกว่า Down's syndrome หรือ Mongolism โรคนี้เกิดจากมีจำนวนโครโมโซมผิดปกติ ป้องกันได้ยาก เนื่องจากเกี่ยวข้องกับยีนส์ และการมาจับคู่กันของยีนส์ ส่วนโรคปัญญาอ่อนอีกชนิดหนึ่ง เราเรียกว่า **โรคเอ๋** เป็นโรคปัญญาอ่อนที่เกิดขึ้นเนื่องจากมารดาไม่มีความรู้เกี่ยวกับด้านโภชนาการ เมื่อตั้งครรภ์และแม่ขาดไอโอดีนจะมีผลกระทบไปถึงทารกที่อยู่ในครรภ์ด้วย ทำให้ทารกที่คลอดมาเป็นโรคปัญญาอ่อน เนื่องจากร่างกายของแม่ ในช่วงตั้งครรภ์ขาดสารไอโอดีน จึงทำให้ขาดฮอร์โมนธัยร็อกซินซึ่งมีผลเกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของร่างกายและสมองทารก เมื่อคลอดออกมาจึงปัญญาอ่อน

ภาวะผิดปกติจากการขาดสารไอโอดีน สามารถแบ่งได้ตามช่วงอายุดังนี้

- **ทารกในครรภ์** จะทำให้เกิดการแท้งหรือตายก่อนกำหนดได้ง่าย อัตราตายของแม่ในการคลอดสูง หากรอดชีวิตเมื่อโตขึ้นจะมีอาการทางประสาท ปัญหาเสื่อม เป็นไข้ หูหนวก ขาแข็ง กระตุก ตาเหล่ ร่างกายแคระแกรน
- **ทารกแรกเกิด** การทำหน้าที่ของต่อมธัยรอยด์ต่ำกว่าปกติ แต่กำเนิด มีอัตราป่วยและตายสูง
- **เด็กและวัยรุ่น** มีความเจริญทางสมองสติปัญญา และการเจริญเติบโตทางร่างกายช้า เป็นคนปัญญาอ่อน
- **ผู้ใหญ่** คอพอกและมีอาการแอบแฝง ทำให้การทำหน้าที่ของร่างกายด้อยลง ทั้งทางร่างกายจิตใจ และสมรรถภาพในการทำงาน ร่างกายและจิตใจเสื่อมถอย หากเป็นเพศชายจะมีอาการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ สำหรับผู้หญิงประจำเดือนอาจมาไม่ปกติ

บริโภคไอโอดีนเท่าไร?? ถึงจะพอดี

โดยปกติร่างกายคนเราต้องการสารไอโอดีนรวมกันแล้วไม่เกิน 1 ซ่อนซา หรือเฉลี่ยแล้วในวัน หนึ่ง ๆ แม้ว่าร่างกายต้องการสารไอโอดีนเพียงแค่ 150 ไมโครกรัมเท่านั้น แต่ก็ขาดไม่ได้แม้แต่วันเดียว เพราะร่างกายไม่สามารถสะสมไว้ได้ สารไอโอดีนบางส่วนจะถูกนำไปใช้ในการสร้างฮอร์โมนสำหรับการเติบโตของร่างกายและสมอง ส่วนที่เหลือจะถูกขับออกจากร่างกาย เราจึงจำเป็นต้องกินอาหารที่มีสารไอโอดีนทุกวัน

ที่ผ่านมาเราจะได้รับสารไอโอดีนจากการรับประทานอาหารที่มีสารไอโอดีน เช่น อาหารทะเล ไม่ว่าจะเป็นปลาทะเล ปู สาหร่ายทะเล หรือหอยทะเล มีประชาชนจำนวนมากที่ไม่ได้รับสารไอโอดีนที่เพียงพอ เนื่องจากฐานะทางเศรษฐกิจหรือที่อยู่อาศัยไม่เอื้ออำนวยให้ซื้อหาอาหารดังกล่าวมารับประทาน

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) จึงเพิ่มโอกาสให้ผู้บริโภคได้รับไอโอดีนมากขึ้น โดยได้ออกกฎหมายปรับปรุงประกาศกระทรวงสาธารณสุขจำนวน 4 ฉบับ ได้แก่ เกลือบริโภค น้ำปลา น้ำเกลือปรุงอาหาร และผลิตภัณฑ์ปรุงรสที่ได้จากการย่อยโปรตีนของถั่วเหลือง เช่น ซีอิ้ว ซอสปรุงรส โดยผลิตภัณฑ์ดังกล่าวที่กล่าวมาข้างต้น จะต้องมีส่วนไอโอดีนเป็นส่วนผสมตามที่ อย. กำหนด ซึ่ง อย. หวังเป็นอย่างยิ่งว่าการออกประกาศดังกล่าวจะทำให้ผู้บริโภคได้รับปริมาณสารไอโอดีนที่เพียงพอ โดยประกาศดังกล่าวเริ่มบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 31 ธันวาคม 2553



เลือกอย่างไร “ผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีน”

ผู้บริโภคสามารถสังเกตว่าผลิตภัณฑ์ที่มีการเสริมไอโอดีนลงไป จะมีคำว่า “ผสมเกลือเสริมไอโอดีน” หรือ “ใช้ไอโอดีนเป็นส่วนผสม” หรือ “ผสมไอโอดีน” บนฉลาก ฉลากจะต้องแสดงข้อความเป็นภาษาไทย โดยระบุ ชื่ออาหาร (ถ้ามี) มีเลขสารบบอาหารในกรอบเครื่องหมาย อย. แสดงชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิตหรือผู้แบ่งบรรจุเพื่อจำหน่าย น้ำหนักสุทธิ ระบุข้อความ “ควรบริโภคก่อน” และมีข้อความว่า “ควรเก็บในที่ร่มและแห้ง” อย่างลึมนะคะ บริโภคไอโอดีนให้เพียงพอในแต่ละวัน เพื่อเสริมสร้างสติปัญญา ไอคิวดี ไอโอดีนช่วยได้จริง ๆ
