



ไอโอดีนสำคัญ:

ไอโอดีนเป็นสารอาหารสำคัญในการพัฒนาสมองเพิ่มไอคิว และมีความจำเป็นสำหรับการผลิตไทรอยด์ฮอร์โมน ซึ่งทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตและควบคุมระบบเผาผลาญพลังงานในร่างกาย ร่างกายเราไม่สามารถผลิตไอโอดีนได้ ต้องได้รับจากอาหารเท่านั้น ถึงแม้ว่าสารไอโอดีนมีความจำเป็นต่อร่างกายมาก แต่ในประเทศไทยกลับพบว่า คนไทยมีปัญหาขาดสารไอโอดีน ทำให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพร่างกาย โดยเฉพาะเด็กไทยจากผลสำรวจจากสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข พบว่า ปัจจุบันเด็กไทยได้รับสารไอโอดีนในปริมาณที่น้อยทำให้มีระดับไอคิว 91 จุด ในขณะที่มาตรฐานสากลอยู่ที่ 90-110 จุด ซึ่งไอคิวเด็กไทยอยู่ในมาตรฐานขั้นต่ำสุด และในส่วนของหญิงตั้งครรภ์ พบว่า 60% มีระดับไอโอดีนต่ำเช่นกัน ภาวะการขาดสารไอโอดีนอาจทำให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพร่างกายจากน้อยจนถึงขั้นรุนแรง ดังนั้นเพื่อการมีสุขภาพดีไม่ขาดสารไอโอดีน เราจำเป็นต้องรู้ว่าไอโอดีนมีประโยชน์และสำคัญอย่างไร

คำถามที่ 1 ไอโอดีนคืออะไร

ไอโอดีนเป็นแร่ธาตุสำคัญสำหรับร่างกายของเรา ระบบการทำงานของร่างกายบางส่วนจำเป็นต้องใช้ไอโอดีนในการควบคุมการทำงาน ถึงแม้ว่าร่างกายจะใช้ไอโอดีนในปริมาณน้อย แต่หากบริโภคไม่เพียงพอก็อาจส่งผลต่อการดำเนินชีวิตได้

คำถามที่ 2 หากได้รับไอโอดีนไม่เพียงพอจะเกิดอะไรขึ้น

การขาดสารไอโอดีนจะก่อให้เกิดความผิดปกติทางร่างกายและสติปัญญา ในเด็กที่ขาดสารไอโอดีนจะมีไอคิวต่ำกว่าเด็กที่ได้รับไอโอดีนอย่างเพียงพอ พัฒนาการทางสมองช้าและมีพัฒนาการสมวัยลดลง ในผู้ใหญ่อาจมีอาการคอพอก ง่วงซึม ใจจุกจิก ร้อนชื้น ผิวน้ำแห้ง ทนความหนาวเย็นไม่ค่อยได้ เสียงแหบ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ และท้องผูก ในหญิงมีครรภ์อาจมีปัญหาการแท้งบุตร แต่เนื่องจากอาการที่เกิดขึ้นไม่แน่นอน วิธีที่ดีที่สุดที่จะรู้ว่าอยู่ในภาวะขาดไอโอดีนหรือภาวะพร่องไทรอยด์ฮอร์โมนหรือไม่ คือ การตรวจเลือด



คำถามที่ 3 ผลกระทบจากการขาดไอโอดีนต่อสมอง

เด็กทารกในครรภ์มารดาต้องการสารไอโอดีนในปริมาณที่เพียงพอสำหรับการพัฒนาทางสมองและร่างกาย ซึ่งถ้าหากแม่ขาดสารไอโอดีน ก็จะทำให้ลูกขาดสารไอโอดีนด้วยเช่นกัน และในกรณีที่แม่ขาดสารไอโอดีนในขั้นรุนแรง จะส่งผลให้สมองของทารกในครรภ์หยุดการเจริญเติบโต และเติบโตมาเป็นเด็กแคระแกร็น เอ๋อ ไม่สามารถเดิน พูด หรือ คิดได้ตามปกติ สำหรับแม่ที่ขาดสารไอโอดีนในระดับไม่รุนแรง เด็กที่เกิดมาอาจจะดูปกติ แต่มีปัญหาสมองที่บซึ่งส่งผลในด้านการเรียนหรือทำงานในภายหลัง

คำถามที่ 4 คอพอกเกิดจากอะไร

คอพอก เกิดขึ้นจากการที่ต่อมไทรอยด์ในร่างกายของเราที่ทำหน้าที่ผลิตไทรอยด์ฮอร์โมน ดึงเอาไอโอดีนจากกระแสเลือดมาทำการผลิตไทรอยด์ฮอร์โมน ถ้าปริมาณไอโอดีนในกระแสเลือดมีน้อยปริมาณไทรอยด์ฮอร์โมนก็จะน้อยลงไปด้วยทำให้ร่างกายสั่งให้ต่อมไทรอยด์ขยายใหญ่ขึ้น และมีอาการบวมของคอที่โตเกินขนาดเพราะได้รับสารไอโอดีนไม่เพียงพอ ทำให้การหายใจและการกลืนอาหารลำบาก

คำถามที่ 5 คอพอกอันตรายไหม

ถึงแม้ว่าขนาดของคอพอกจะไม่ได้มีอันตรายมากนัก แต่ผู้ป่วยมักมีอาการอื่นอันเกิดจากการขาดสารไอโอดีนที่อาจมองไม่เห็นจากภายนอก แต่มีความรุนแรงมากกว่า

คำถามที่ 6 ปริมาณไอโอดีนที่ควรได้รับในแต่ละวัน

ผู้ใหญ่

ปริมาณไอโอดีนสำหรับผู้ใหญ่ คือ 150 ไมโครกรัมต่อวัน (1,000,000 ไมโครกรัม = 1 กรัม)

เด็ก

เด็กต้องการ 90-120 ไมโครกรัมต่อวัน หญิงมีครรภ์ และหญิงให้นมบุตร หญิงมีครรภ์ต้องการ 250 ไมโครกรัมต่อวัน และ หญิงให้นมบุตรต้องการ 220 ไมโครกรัมต่อวัน

ตลอดชีวิตของมนุษย์ต้องการไอโอดีนน้อยกว่า 1 ช้อนชา แต่เนื่องจากไอโอดีนไม่สามารถสะสมในร่างกายได้นาน จึงต้องบริโภคไอโอดีนเป็นประจำ ดังนั้น เราจึงต้องรับสารไอโอดีนผ่านการรับประทานเกลือบริโภคเป็นประจำทุกวัน



คำถามที่ 7 หากได้รับไอโอดีนมากเกินไปจะเป็นอย่างไร

คนปกติสามารถขับไอโอดีนที่ได้รับเกินความต้องการของร่างกายออกทางปัสสาวะได้ สำหรับคนสูงอายุ คนที่เป็นโรคคอพอก โรคไทรอยด์เป็นพิษ หากได้รับไอโอดีนมากเกินไปจะทำให้เกิดโรคไทรอยด์เป็นพิษ หรือโรคหัวใจ หรือโรคมะเร็ง หรืออาจเสียชีวิตได้

คำถามที่ 8 อาการเบื้องต้นของการได้รับไอโอดีนมากเกินไปเป็นอย่างไร

ผู้ที่ได้รับไอโอดีนมากเกินไป จะมีอาการใจสั่น มือสั่น ตื่นเต้น กระจกวาม นอนไม่หลับ เครียด เป็นต้น

คำถามที่ 9 เราจะได้รับสารไอโอดีนได้จากที่ใดบ้าง

ไอโอดีนมีอยู่ในสาหร่ายและปลาทะเลบางประเภท และในพืชผักที่เติบโตในดินที่มีไอโอดีน ในปัจจุบันมีประชาชนกว่า 1.6 พันล้านคนทั่วโลกที่อาศัยในบริเวณที่ขาดสารไอโอดีน สำหรับประเทศไทยผลการสำรวจล่าสุดของกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุขในปี 2552 พบว่า **ทุกจังหวัด** เป็นพื้นที่ที่ประชากรประสบปัญหาขาดสารไอโอดีน

คำถามที่ 10 กระทรวงสาธารณสุขมีแนวทางแก้ไขปัญหาการขาดสารไอโอดีนอย่างไร

กระทรวงสาธารณสุขได้ออกมาตรการทางกฎหมายกำหนดให้เกลือบริโภคและเกลือที่เป็นวัตถุดิบในการผลิตอาหาร ต้องมีไอโอดีนไม่น้อยกว่า 30 มิลลิกรัมต่อเกลือ 1 กิโลกรัม และน้ำปลา น้ำเกลือปรุงอาหาร และเครื่องปรุงรสที่ได้จากการย่อยโปรตีนของถั่วเหลือง เช่น ซอส ซีอิ๊ว ต้องมีไอโอดีน 2-3 มิลลิกรัมต่อผลิตภัณฑ์ 1 ลิตร โดยมีผลบังคับใช้แล้วตั้งแต่วันที่ 31 ธันวาคม 2553

คำถามที่ 11 ทำไมต้องเติมไอโอดีนในเกลือบริโภคหรือเครื่องปรุงรสที่ให้รสเค็ม

เพราะเกลือบริโภคหรือเครื่องปรุงรสที่ให้รสเค็มนั้นมีความเค็ม ซึ่งจะเป็นการจำกัดปริมาณการบริโภคไอโอดีนไม่ให้เกินขนาดได้

คำถามที่ 12 มีข้อสังเกตอย่างไรในการเลือกผลิตภัณฑ์เกลือและเครื่องปรุงรสที่ผสมไอโอดีน

ผู้บริโภคสามารถสังเกตที่ฉลากเพราะจะมีการแสดงข้อความว่า “เกลือบริโภคเสริมไอโอดีน” หรือ “ใช้เกลือเสริมไอโอดีน” หรือ “ผสมเกลือไอโอดีน” เป็นต้น



Fact Sheet อาหาร / ฉบับที่ 31 / วันที่ 12 มกราคม 2554