



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา บทสารคดีวิทยุ 5 นาที



หมวดอาหาร



เสริมไอโอดีนให้เด็กไทย ป้องกัน...ไอคิวต่ำ

สวัสดีค่ะคุณผู้ฟัง พบกับดิฉันและสาระน่ารู้อีกเช่นเคยนะคะ ในรายการ.....
วันนี้ขอเสนอเรื่อง “เสริมไอโอดีนให้เด็กไทย ป้องกัน...ไอคิวต่ำ” โดยการสนับสนุนข้อมูลจาก
กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) กระทรวงสาธารณสุข ค่ะ

คุณผู้ฟังคะ ช่วงนี้เมื่อดิฉันบริโภคข่าวสารตามสื่อต่าง ๆ พบแต่ข่าวการรณรงค์ให้มีการเติม
สารไอโอดีนในเกลือบริโภค น้ำปลา น้ำเกลือปรุงอาหาร และผลิตภัณฑ์ปรุงรสที่ได้จากการย่อย
โปรตีนของถั่วเหลืองบ่อยครั้ง เพื่อแก้ปัญหาคนไทยขาดสารไอโอดีน ไอคิวต่ำกว่าเกณฑ์ ทำให้อยากไป
ลองวัดไอคิวดูสักครั้ง และสิ่งที่สนับสนุนแนวคิดนี้ก็คือ ผลสำรวจจากสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข
พบว่า ปัจจุบันเด็กไทยมีไอคิว 91 จุด ในขณะที่มาตรฐานสากลอยู่ที่ 90-110 จุด ซึ่งไอคิวเด็กไทย
อยู่ในมาตรฐานขั้นต่ำสุด และในส่วนของหญิงตั้งครรภ์ พบว่า 60% มีระดับไอโอดีนในปัสสาวะต่ำ
กว่า 150 ไมโครกรัมต่อลิตร ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่องค์การอนามัยโลกกำหนด คือ ไม่เกินร้อยละ 50
ซึ่งการขาดไอโอดีนจะทำให้ทารกที่คลอดมา เสี่ยงพิการ และเสี่ยงปัญญาอ่อนหากขาดไอโอดีนถึงขั้น
รุนแรง และจากการสำรวจพัฒนาการเด็กสมวัย โดยกรมอนามัย พบว่า ตัวเลขมีแนวโน้มต่ำลง โดย
ในปี 2542 มีเด็กที่พัฒนาการสมวัย 71% ส่วนปี 2550 ลดลงเหลือ 67% สาเหตุทั้งหมด
องค์การอนามัยโลก องค์การยูนิเซฟ และกระทรวงสาธารณสุขไทย มีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่า
สาเหตุสำคัญประการหนึ่งเกิดจากการขาดสารไอโอดีน

คุณผู้ฟังคะ ด้วยสถานการณ์เด็กขาดไอโอดีนดังกล่าว ทำให้เกิด
นโยบายและแนวทางในการควบคุมและป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน
อย่างยั่งยืน กระทรวงสาธารณสุขจึงได้ปรับปรุงประกาศกระทรวง
สาธารณสุขที่เกี่ยวข้องกับ 4 ผลิตภัณฑ์ ได้แก่ เกลือบริโภค น้ำปลา
น้ำเกลือปรุงอาหาร และผลิตภัณฑ์ปรุงรสที่ได้จากการย่อยโปรตีนของ
ถั่วเหลือง เช่น ซีอิ๊ว , ซอสปรุงรส โดยมีการกำหนดให้ เกลือบริโภค
ต้องมีปริมาณไอโอดีนไม่น้อยกว่า 30 มิลลิกรัมต่อเกลือบริโภค 1
กิโลกรัม น้ำปลา น้ำเกลือปรุงอาหาร และผลิตภัณฑ์ปรุงรสที่ได้จาก
การย่อยโปรตีนของถั่วเหลือง กำหนดให้มีปริมาณไอโอดีนไม่น้อยกว่า



2 มิลลิกรัม และไม่เกิน 3 มิลลิกรัมต่อน้ำปลา 1 ลิตร หรือ ต่อน้ำเกลือปรุงอาหาร 1 ลิตร หรือ ต่อผลิตภัณฑ์ปรุงรสที่ได้จากการย่อยโปรตีนของถั่วเหลือง 1 ลิตร และถ้าหากคุณผู้ฟังต้องการรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารที่เสริมไอโอดีน สามารถดูได้ที่ฉลากเพราะจะมีการแสดงข้อความว่า “เกลือบริโภคเสริมไอโอดีน” หรือ “ใช้เกลือเสริมไอโอดีน” หรือ “ผสมเกลือไอโอดีน” เป็นต้น



คุณผู้ฟังคะ การเพิ่มไอคิวให้เด็กไทยเริ่มต้นง่าย ๆ ได้อีกทางหนึ่ง คือ การเพิ่มปริมาณไอโอดีนให้กับร่างกาย และที่สำคัญ คือ ต้องเพิ่มการรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายทั้งในส่วนของการทำงานของสมอง และเจริญเติบโตของร่างกาย เมื่อเด็กไทยมีไอคิวสูงขึ้น พร้อมทั้งมีสุขภาพแข็งแรง เด็ก ๆ เหล่านี้ ก็จะเป็นผู้ใหญ่ที่ดี มีคุณภาพในภายภาคหน้า ค่ะ

พบสาระบันเทิง อาหารและยา คลิก www.oryor.com