

นมและผลิตภัณฑ์

ลำดับ	ชนิดของนม/ชื่อผลิตภัณฑ์	ปริมาณไอโอดีน* (ไมโครกรัม)	ภาพประกอบ
1.	นม, พาสเจอร์ไรส์, รสธรรมชาติ (Milk, whole, pasteurised, plain)	9.0	
2.	นม, พาสเจอร์ไรส์, รสหวาน (Milk, whole, pasteurised, sweetened)	9.0	
3.	นม, ยูเอชที, รสธรรมชาติ (Milk, whole, UHT, plain)	7.0	
4.	นม, ยูเอชที, รสหวาน (Milk, whole, UHT, sweetened)	6.0	
5.	นม, สเตอริไลส์, รสธรรมชาติ (Milk, whole, sterilized, plain)	7.0	
6.	นมข้นคีนรูป, หวาน, สูตรน้ำมันปาล์ม (Sweetened recombined with palm oil condensed milk)	32.0	
7.	นมข้นคีนรูป, หวาน, สูตรมันเนย (Sweetened recombined with butter fat condensed milk)	20.0	
8.	นมข้นคีนรูป, ไม่หวาน, สูตรน้ำมันปาล์ม (Unsweetened recombined with palm oil condensed milk)	11.0	
9.	นมผง (Milk, powder, full cream)	57.0	
10.	นมผง, ขาดมันเนย (Milk, powder, non fat)	65.0	

ลำดับ	ชนิดของนม/ชื่อผลิตภัณฑ์	ปริมาณไอโอดีน* (ไมโครกรัม)	ภาพประกอบ
11.	นมพร่องมันเนย, พาสเจอร์ไรส์, รสธรรมชาติ (Milk, low fat, pasteurised, plain)	5.0	
12.	นมพร่องมันเนย, ยูเอชที, รสธรรมชาติ (Milk, low fat, UHT, plain)	10.0	
13.	นมเปรี้ยวพร้อมดื่ม, พาสเจอร์ไรส์, รสธรรมชาติ (Drinking yoghurt, pasteurised, plain)	7.0	
14.	นมเปรี้ยวพร้อมดื่ม, พาสเจอร์ไรส์, สตรนผล, รสผลไม้รวม (Drinking yoghurt, pasteurised, fruits flavour)	12.0	
15.	นมเปรี้ยวพร้อมดื่ม, ไขมันต่ำ, ยูเอชที, รสธรรมชาติ (Drinking yoghurt, low fat, UHT, plain)	6.0	
16.	นมเปรี้ยวพร้อมดื่ม, ไขมันต่ำ, ยูเอชที, รสผลไม้รวม (Drinking yoghurt, low fat, UHT, fruits flavour)	6.0	
17.	นมแพะ, พาสเจอร์ไรส์ (Goat milk, pasteurised)	23.4	

* ปริมาณไอโอดีนต่ออาหาร 100 กรัม

อ้างอิงจาก ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย (Food Composition Table of Thai foods)

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย 2561

