

แหล่งอาหารที่มีไอโอดีน

ไอโอดีน พบมากในพืช และสัตว์ทะเล เช่น
ปลาทะเล กุ้งทะเล สาหร่ายทะเล เป็นต้น

ตัวอย่างแหล่งอาหารที่มีไอโอดีน

อาหาร	ปริมาณอาหาร	ปริมาณไอโอดีน (ไมโครกรัม)
ปลาสีgun	2 ช้อนกินข้าว	20.7*
ปลาทูน่า	2 ช้อนกินข้าว	15**
ปลากระบอก	2 ช้อนกินข้าว	8.4**
กุ้งทะเลตัวเล็ก	2 ช้อนกินข้าว	19.9*
สาหร่ายทะเล (สำหรับทำแกงจืด)	2 ช้อนกินข้าว	105*
ไข่ไก่ (ที่ไม่ได้เสริมไอโอดีน)	1 ฟอง	24.5**
ไข่เป็ด (ที่ไม่ได้เสริมไอโอดีน)	1 ฟอง	26**
ไข่เสริมไอโอดีน	1 ฟอง	50*
เกลือทะเล (ที่ไม่ได้เสริมไอโอดีน)	1 ช้อนชา	20*
เกลือเสริมไอโอดีน	1 ช้อนชา	150*
น้ำปลาเสริมไอโอดีน	1 ช้อนชา	16.6*

*หมายเหตุ

* ข้อมูลจากตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย พ.ศ.2544

** ข้อมูลจากตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย พ.ศ.2561

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ไอโอดีนพบมากในผลิตภัณฑ์จากทะเล ยกเว้นเกลือทะเล เกลือทุกประเภท
มีไอโอดีนน้อยมาก จำเป็นต้องเสริมไอโอดีนในเกลือทุกประเภท