



กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ



การควบคุมและป้องกัน โรคขาดสารไอโอดีน

ไอโอดีนคืออะไร

ไอโอดีน คือ แร่ธาตุที่เกิดขึ้นเองในธรรมชาติ มีมากน้อยแตกต่างกันในแต่ละพื้นที่ พบมากในดินที่ราบลุ่มปากแม่น้ำ และในทะเล ทำให้พบมากในสัตว์และพืชทะเล เช่น ปลา กุ้ง หอย ปู และสาหร่ายทะเล **ถึงแม้ว่าในแต่ละวัน ร่างกายของเรา จะต้องการไอโอดีนในปริมาณที่เล็กน้อย แต่ก็ขาดไม่ได้** เพราะไอโอดีนเป็นส่วนประกอบสำคัญของฮอร์โมนจากต่อมไทรอยด์ ที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและสมอง



ทำไมเราจึงต้องการไอโอดีน

ไอโอดีนจำเป็นต่อร่างกาย ใช้สร้างไทรอยด์ฮอร์โมน ซึ่งมีบทบาทในการควบคุมการเผาผลาญอาหารในร่างกาย จึงมีผลต่อการใช้พลังงานของร่างกายอย่างมาก **ที่สำคัญคือควบคุมการเจริญเติบโตของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย และการเจริญเติบโตของสมอง**

