

อย. แนะนำบริโภคเกลือและผลิตภัณฑ์ปรุงรสเสริมไอโอดีน ย้ำ อ่านฉลากก่อนซื้อ

อย. แนะนำคนไทยทุกเพศทุกวัยใช้เกลือบริโภคเสริมไอโอดีน และผลิตภัณฑ์ปรุงรสเสริมไอโอดีน ในการปรุงอาหาร

เภสัชกรเลิศชาย เลิศวุฒิ รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา เปิดเผยว่า วันที่ 25 มิถุนายนของทุกปี เป็น “วันไอโอดีนแห่งชาติ” ซึ่งปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันทั่วไปแล้วว่า โรคขาดสารไอโอดีน เป็นปัญหาสาธารณสุขระดับชาติ ที่พบในประชาชนที่กินอาหารที่ไม่มี หรือมีสารไอโอดีนน้อยเป็นประจำ หากทารกขาดสารไอโอดีน จะส่งผลให้สมองเจริญเติบโตไม่เต็มที่ ระดับสติปัญญาจะลดลง พิการ หรือปัญญาอ่อนได้ และอาจรุนแรงถึงขั้นทำให้ทารกเสียชีวิตตั้งแต่อยู่ในครรภ์ ส่วนผู้ใหญ่อาจเป็นโรคคอพอก เชื่องช้า ผิวหนังแห้ง และท้องผูก เนื่องจากไอโอดีน ใช้สร้างไทโรซีนฮอร์โมนที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและการพัฒนาสมองของทารกตั้งแต่อยู่ในครรภ์ รวมถึงการเสริมสร้างสติปัญญา โดยไอโอดีนเป็นแร่ธาตุตามธรรมชาติ พบมากในอาหารทะเล ปริมาณไอโอดีนที่ต้องการต่อวัน สำหรับเด็กประมาณ 90-120 ไมโครกรัม ผู้ใหญ่ 150 ไมโครกรัม ขณะที่หญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร จะมีความต้องการที่ มากขึ้นคือ 200 ไมโครกรัม ดังนั้นเพื่อการควบคุมและป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน อย. จึงขอแนะผู้บริโภคใช้ผลิตภัณฑ์อาหารที่เสริมสารไอโอดีนในการปรุงประกอบอาหาร เช่น เกลือบริโภค น้ำปลา น้ำเกลือปรุงอาหาร และผลิตภัณฑ์ปรุงรสที่ได้จากการย่อยโปรตีนของถั่วเหลือง

รองเลขาธิการฯ ขอให้ผู้บริโภคตระหนักในความสำคัญของไอโอดีนโดยเลือกซื้อและใช้เกลือเสริมไอโอดีน หรือผลิตภัณฑ์ปรุงรสเสริมไอโอดีน โดยดูได้จากฉลากผลิตภัณฑ์ที่ระบุว่า มีการเสริมไอโอดีน มีชื่อที่อยู่ของผู้ผลิต ชัดเจน และมีเลข อย. บนฉลากด้วย ทั้งนี้ การบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีนขอให้ใช้เพียงเพิ่มรสชาติอาหาร อย่าใส่ในปริมาณมากจะเกิดผลเสียต่อร่างกาย หากมีข้อสงสัยสามารถค้นหาข้อมูลความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับเกลือบริโภคและผลิตภัณฑ์ปรุงรสที่เสริมไอโอดีน ได้ที่เว็บไซต์กองอาหารของ อย. <https://food.fda.moph.go.th/> หมวดบริการข้อมูลสำหรับผู้ประกอบการ หัวข้อหลักเกณฑ์/ข้อกำหนด เรื่องเกลือบริโภค และผลิตภัณฑ์ปรุงรสที่ผสมไอโอดีน หรือทาง QR Code นี้



วันที่เผยแพร่ข่าว 24 มิถุนายน 2567 / ข่าวแจก 197 ปีงบประมาณ พ.ศ. 2567