

## 用餐加碘鹽智力元素加分 健康零缺碘

「營養師~我的脖子異常腫大，是不是長了不好的東西？」營養師問李阿姨平常在家煮菜都會使用什麼鹽？李阿姨回答說：「我聽說低鈉鹽、玫瑰鹽、天然海鹽都很好，所以家中煮菜都會用這些鹽輪流來料理」，營養師說：「可以選擇碘鹽，可以調味又顧健康」。

碘是什麼呢？碘是人體必需的微量礦物質營養素，幫助甲狀腺的作用包括調節能量代謝、胚胎發育、腦神經系統及認知功能發展等。因此每天攝取足夠的碘，不只可以預防甲狀腺腫大(大脖子)，也可以避免發育不良，因此"碘"又稱為智力元素。當身體缺乏碘時，會降低合成甲狀腺素的效能，產生甲狀腺腫大的現象。懷孕時期缺碘可能導致胎兒神經系統發育不全，出現身高矮小與智力低落的病徵，稱為「呆小症」。嚴重時會有胎兒流產或畸形的風險。

根據國健署「國人膳食營養素參考攝取量資料」，建議7至18歲的兒童、青少年每日碘攝取量為100至150微克、19歲以上年齡層每日碘攝取150微克，孕婦則為225微克。國健署建議成人每日碘鹽的攝取量上限為6公克(約標準量匙1茶匙)，即能攝取到約120至198微克的碘。此外，購買調味鹽時，您有看仔細嗎？南投縣社區營養推廣中心營養師表示加碘鹽品應以碘鹽／含碘鹽／加碘鹽命名，並選擇包裝成分標示有「碘酸鉀」或「碘化鉀」的鹽巴。市面上常見的天然鹽，如進口海鹽、玫瑰鹽、岩鹽、竹鹽等，並沒有額外添加碘，若長期食用未加碘的鹽，就容易造成碘攝取量不足。

除了選用碘鹽，透過攝取含碘食物也可以補充碘元素，例如：海帶、海苔、紫菜等食物或海魚及貝類，但這些食物的碘含量並不穩定，因此仍然建議民眾烹調使用含碘鹽作為攝取碘的來源。最後社區營養師提供烹調小撇步，好碘不流失。透過輕度烹調例如清蒸、涼拌等方式，並在起鍋前再放碘鹽調味就能保持碘營養素。

南投縣政府衛生局陳南松局長提醒民眾，只要日常選用碘鹽，就不用過度

擔心碘不足或過量的問題，但甲狀腺功能異常者應諮詢相關醫師意見，另外也要提醒民眾食鹽本身是鈉的主要攝取來源，飲食中的鈉攝取過多是導致血壓升高以及高血壓的主要原因之一，成人每日食鹽總攝取量不宜超過 6 公克(約標準量匙 1 茶匙)，只要將平日使用的食鹽改為加碘鹽，不可為了補充碘而多攝取食鹽！