

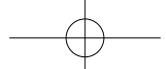
讓平淡變有味，使用加碘的鹽，讓滋味中充滿愛。

「碘」是什麼？聽來很陌生吧！碘為人體必需的微量礦物質，臺灣自民國 56 年起，針對居家用鹽，實施全國食鹽加碘政策。但於 93 年鹽品開放自由貿易後，市售的食鹽並非全為加碘鹽，且外食餐飲業者也多不使用碘鹽，導致可能有碘營養攝取不足的情形，根據國民營養健康狀況變遷調查尿碘分析計畫結果顯示，國人尿液碘濃度中位數僅達世界衛生組織建議充足標準之下限。從今天起，餐餐選碘鹽，讓健康、聰明零缺碘。



## 目錄

|               |    |
|---------------|----|
| 認識碘營養素        | 3  |
| 嬰幼兒篇          | 4  |
| 兒童篇           | 5  |
| 成年篇           | 6  |
| 育齡婦女篇         | 7  |
| 碘過量的問題        | 8  |
| 天然「尚好」是真的嗎    | 9  |
| 補充碘三招撇步報你知    | 10 |
| 1 餐餐選碘鹽健康零缺碘  | 10 |
| 2 適量攝取含碘食物    | 12 |
| 3 輕度烹調保持最佳碘營養 | 12 |
| 買鹽多看一碘 解除缺碘警報 | 13 |



## 認識碘營養素

碘是人體必需的礦物質營養素，但是人體無法自行合成，因此需要每天攝取足夠的碘，才能維持正常生理機能。

甲狀腺利用碘合成甲狀腺素，調節許多生理功能，例如胎兒的腦神經系統發育、成長和成熟，以及能量代謝。碘營養若是攝取不足，將導致甲狀腺素分泌不足，嚴重者導致呆小症、聾啞和癱瘓，輕微者使智能發育遲滯，生育力異常，也可能與肥胖和某些癌症的風險有關。



### 甲狀腺素

- 腦神經系統發展
- 智能發展
- 能量代謝

## 嬰幼兒篇

國人對碘的最大印象，應該是缺碘會「大脖子」，事實上，缺碘將影響胎兒與幼兒的腦部發育，這個嚴重性遠超過甲狀腺腫威脅。缺碘已經成為國際上公認是影響兒童發育與智商的主要風險因素。

腦部功能發展最重要的時期，在於胎兒 3 個月到幼兒 3 歲階段進行。許多國際研究已經證實，碘充足與嚴重缺碘地區學童的智商，有顯著差異，嚴重缺碘地區學童的智商分數明顯低落 12 到 13 分；如果有補碘但是不充足時，智商仍會低落 8.7 分。

腦神經發育  
智力發育





## 兒童篇

碘營養不足會導致甲狀腺素製造不足，造成常見的甲狀腺低能症和甲狀腺腫，兒童碘營養不足會造成心智功能障礙、身體發展遲緩等問題。

因此，國健署也建議在國中小的營養午餐，使用碘鹽做為烹調用鹽，以確保學童能攝取到足夠的碘。



## 成年篇

成年人缺乏碘時，會導致甲狀腺功能低下，除了造成甲狀腺腫大外，更可能會有疲倦、畏寒、水腫及代謝趨緩等問題，影響日常生活及工作表現。





## 育齡婦女篇

育齡婦女計畫懷孕時，就要特別注意碘的攝取，足夠的碘營養才可以供給胎兒發育。孕婦缺乏碘，胎兒發育也會受阻，造成新生兒生長遲滯、神經發育不全，甚至提高胎兒流產、畸形等風險，且也可能出現新生兒呆小症、聾啞與認知功能障礙。

孕婦與哺乳的女性應以碘鹽取代一般食鹽，並適量攝取含碘食物，如海帶、紫菜等海藻類食物，並應與醫師討論是否需要服用補充劑強化碘營養的攝取。

懷孕後，除了媽媽自己的碘營養需求，還要供給胎兒生長發育之用。所以孕媽咪對於碘的需求會增加。



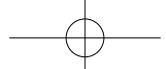
## 碘過量的問題：

碘攝取過量時，可能會抑制甲狀腺的功能，造成甲狀腺腫大的問題，因此若大量攝食富含碘的海帶、紫菜、海苔等食物，也會導致身體機能的受損。日本曾有相關案例，研究者發現某些甲狀腺腫大的病患，每日攝取的乾紫菜達 10-50 克，換算碘的攝取量已超過建議量的 100 倍，當這些病患限制碘的攝取量之後，甲狀腺腫大的情形有明顯改善。



### 不適合吃碘鹽 的族群

含碘鹽適合一般民衆，若患有甲狀腺相關疾病，需先徵詢相關醫師意見。



## 天然「尚好」是真的嗎？

臺灣因地理環境因素，坡陡流急，土壤中的碘含量非常低，所以作物中含碘量極少，因此臺灣民眾很難從天然食物中攝取足夠的碘；而海帶、紫菜、海苔等食物，則會因產地不同，使得碘含量有差異，有的碘含量微乎其微，而有的又含量極高，不適合作為每日碘營養的主要來源。

加碘的食鹽，是碘營養最穩定的來源，加上每日鹽的攝取量有一定限制，所以不用太擔心過量或不足的問題。市面上標榜的天然鹽，例如：天然海鹽、玫瑰鹽、岩鹽、竹鹽等，幾乎不含碘，若長期食用未加碘的食鹽，可能造成碘的攝取量不足，影響甲狀腺機能和正常的生理代謝。



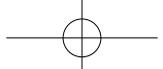
## 補充碘 三招撇步報你知

### 1 餐餐選**碘鹽** 健康零缺**碘**

天然的海鹽中雖然含碘，但濃度非常低，早期臺灣為了預防甲狀腺腫大的問題，實行食鹽中加碘，增加了食鹽中碘的含量，顯著改善國人『大脖子』的問題。但自從民國 93 年鹽品開放自由貿易後，市面上的食鹽種類增加，許多進口鹽品也並未添加碘，導致臺灣民眾失去了碘的重要來源，讓民眾落入碘營養不足的危機。

接下來，我們一起看看食鹽的標示，教你如何選購加碘的食鹽。



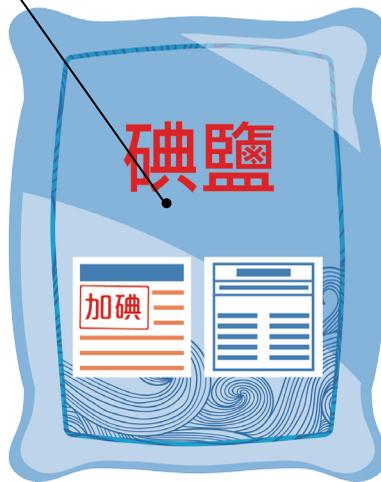


## 辨識碘鹽的方式

認品名確認是否有加碘：

加碘鹽品名應以碘鹽 / 含碘鹽 / 加碘鹽命名。

應註明「碘為必需營養素。本產品加碘。但甲狀腺病人應諮詢相關醫師意見。」



## 2 適量攝取含碘食物

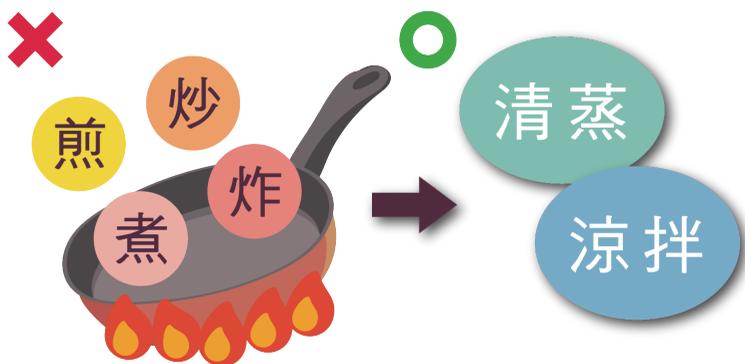
海帶、紫菜、海苔等食物都是富含碘的食物，但這些食物的碘含量並不穩定，不建議作為主要的碘來源，且攝取過多時也可能造成碘過量的危害，因此建議以「碘鹽」作為主要的碘來源。

只要日常用鹽都用碘鹽，就不用  
過度擔心碘不足或過量的問題。



## 3 輕度烹調保持最佳碘營養

碘會因為烹煮而流失至湯汁中，因此建議食材避免長時間煎、炒、煮、炸，改採清蒸、涼拌等烹調方式，且在起鍋前再放碘鹽調味，能減少碘的流失。





## 買鹽多看一碘 解除缺碘警報

鹽讓平淡變有味，使用加碘的鹽，讓滋味中充滿愛。「碘」是每個人不可或缺的营养素，國民健康署提醒您，買鹽多看一碘，選用碘鹽取代不含碘的食鹽，照顧全家人的健康。



想得到更多資訊嗎？掃一下就對了！



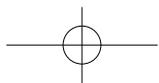
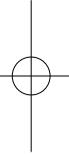
餐餐選**碘鹽** 健康零缺**碘**

## MEMO



餐餐選**碘鹽** 健康零缺**碘**

## MEMO





書名：缺碘拉警報 買鹽多看一碘

出版機關：衛生福利部國民健康署

地址：10341 台北市大同區塔城街 36 號

電話：(02)2522-0888

網址：衛生福利部國民健康署

<http://www.hpa.gov.tw/Home/Index.aspx>

發行人：王英偉

主編：聯合報股份有限公司洪淑惠、吳佩蓉、韋麗文、蔡彥如

好食課林世航、楊哲雄

編審：游麗惠、林莉茹、陳秀玫、謝佩君、黃莉婷

美編：陳昱維、林琦玉

版(刷)次：初版

出版年月：中華民國 107 年 12 月

工本費：新台幣 50 元

GPN：

ISBN：

著作財產權人：衛生福利部國民健康署

本書保留所有權利。欲利用本書全部或部分內容者，須徵求著作財產權人衛生福利部國民健康署同意或書面授權。請洽衛生福利部國民健康署（電話：02-29978616）。

©All rights reserved. Any forms of using or quotation, part or all should be authorized by copyright holder Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare. Please contact with Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare. (TEL: 886-2-29978616)

本出版品經費由國民健康署菸害防制及衛生保健基金支應。

This publication is funded by the Tobacco Hazards Prevention and Health Protection Funds of Health Promotion Administration.