

鹽品聰明選，健康多一「碘」

碘的重要性及如何辨識加碘鹽

一、國人目前碘營養狀況

衛生福利部「93-97 國民營養健康狀況變遷調查之碘營養狀況評估計畫」調查結果顯示，國人尿碘中位數是 100 微克/升，僅達世界衛生組織（WHO）充足標準 100-199 微克/升的低標，依性別分析男性的碘營養又較女性充足，男性的尿碘中位數是 102 微克/升，女性是 98 微克/升。另分析 19-44 歲育齡非懷孕婦女的尿碘中位數是 103 微克/升，WHO 孕婦充足標準為 150-249 微克/升，故當這些育齡婦女懷孕時，比較容易出現碘營養不足，所以生育年齡的女性是特別值得關注的族群。

二、多一”碘”好

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。婦女懷孕時，容易出現碘營養不足，嚴重不足時有可能會影響胎兒腦部發育，造成新生兒生長遲滯和神經發育不全，甚至增加嬰兒的死亡率，而兒童碘營養不足會影響身高和運動神經功能。

三、每日需多少？

依照「國人膳食營養素參考攝取量」，碘每日建議攝取量，嬰幼兒 65 微克/升，學齡前兒童 90 微克/升，國小兒童 100-110 微克/升，國中、高中生 120-130 微克/升，成人 140 微克/升、孕婦 200 微克/升、哺乳婦女 250 微克/升。依據世界衛生組織（WHO）指引指出，於鹽品中加碘是一安全且具成本效益的政策，可確保每人攝取到足夠的碘。爰此，建議民眾除非因健康問題需限制碘攝取，應選用添加碘之碘鹽，額外補充身體

所需之碘量。惟 WHO 建議成人每日食鹽攝取仍應低於 5 克，除了食鹽選擇碘鹽外，另外，還要再從海帶及紫菜等含碘豐富食物攝取補充。此外，懷孕期的婦女因碘需求增多，建議可於懷孕期間補充孕婦專用維他命，以攝取足夠的碘。

四、如何辨識加碘鹽

我國自民國 56 年實施全國食鹽加碘政策，但 93 年開放自由進口後，鹽品種類增多，目前市面上很多鹽品並無碘含量。依食品衛生管理法第 24 條規定，食品容器或外包裝應以中文及通用符號，明顯標示食品添加物名稱，鹽品包裝上之成分標示，如有「碘酸鉀」或「碘化鉀」，即為加碘鹽，目前市面上團膳用鹽是否為加碘鹽辨識方法如下：

台鹽供食品業者使用之大包裝鹽品包裝加碘辨識

台鹽特級精鹽

(24kg)



標示含碘酸鉀

台鹽高級精鹽(24kg)



標示含碘酸鉀

台鹽高級精鹽(1kg)

標示「加碘」



台鹽普通精鹽(25kg)

無碘鹽

