



เรื่อง ไอโอดีนสำคัญ กับ คนท้อง



- มีความสำคัญ
พัฒนาระบบประสาท
ของทารกในครรภ์
- ช่วยลดความเสี่ยง
ความพิการทางสมอง

ผลของการขาดไอโอดีน

- ทารกอาจตายตั้งแต่อยู่ในครรภ์หรือแท้ง
- ทารกเกิดพิการตั้งแต่กำเนิด
- เด็กมีการเจริญเติบโตของร่างกายช้า
- เด็กโตขึ้นมีความบกพร่องทางสติปัญญา
เรียนรู้ช้า

ผลของการขาดไอโอดีน

- ต่อมไทรอยด์ทำงานได้ไม่ดี
- ร่างกายอ่อนเพลีย
- เสี่ยงเกิดโรคคอหอยพอก

หญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร
ต้องการไอโอดีนประมาณ

250 ไมโครกรัม

เครื่องปรุง

เลือกใช้ผลิตภัณฑ์
ที่เสริมไอโอดีน
โดยสังเกต
จากฉลากของ
ผลิตภัณฑ์



อาหารสด

เลือกกินอาหาร
ที่มีไอโอดีน เช่น ปลาทู
หอย ปู กุ้งทะเล

