

ไอโอดีนจากแม่สู่ลูก

เคล็ดลับสู่ความฉลาด
และการเจริญเติบโต

Mother
Baby
Iodine



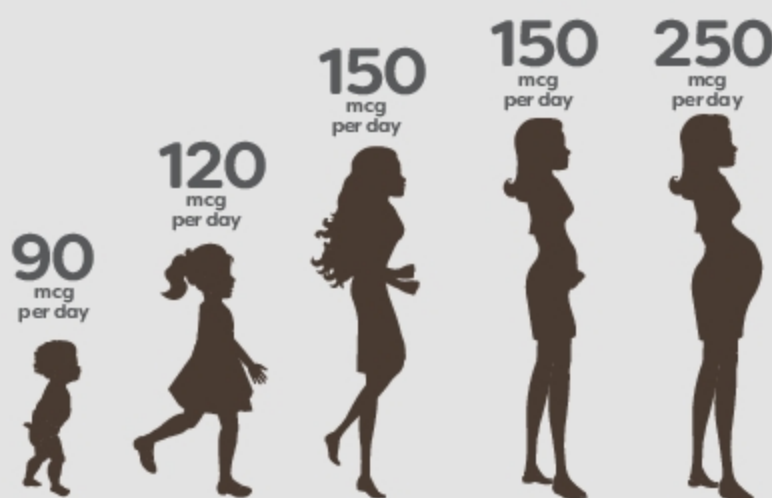
จาก ไอโอดีน สู่ความฉลาด



ไอโอดีนดีต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการ



มีหลายวิธีเพื่อให้ได้รับไอโอดีนเพียงพอ
วิธีง่ายๆ คือ การปรุงรสอาหารด้วยเกลือเสริมไอโอดีน



ความต้องการไอโอดีนแตกต่างกันไปในแต่ละช่วงชีวิต
ตั้งแต่ เด็กเล็ก วัยเด็ก วัยรุ่น จนถึงผู้ใหญ่
และผู้หญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร



วัยรุ่นหญิงและหญิงวัยเจริญพันธุ์ (อายุ 12-50 ปี) ต้องตระหนัก
ถึงความสำคัญของไอโอดีน เพราะในระหว่างตั้งครรภ์
สมองของเด็กในครรภ์จะพัฒนาได้ด้วยไอโอดีนจากแม่



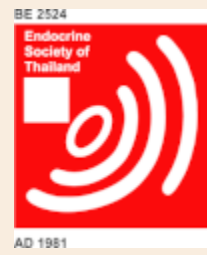
การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นวิธีที่ดีที่สุดสำหรับทารก
ที่จะได้รับไอโอดีนจากมารดาอย่างเพียงพอ



เด็กเล็กต้องการไอโอดีน แต่ไม่ควรได้รับเกลือมากเกินไป



ในขณะที่ดูแลลูก ผู้เป็นแม่ต้องคำนึงถึงความต้องการ
ไอโอดีนของตนเองด้วย แหล่งของไอโอดีนอื่นๆ
ได้แก่ สาหร่าย ปลา กุ้ง และผลิตภัณฑ์จากนมและไข่



หลังจากการปฏิสนธิ 1,000 วันแรก เป็นช่วงเวลาที่สร้างความแตกต่างของไอคิวเด็กได้ การขาดสารไอโอดีนสามารถลดไอคิวของเด็กได้ถึง 10-15 คะแนน และแม้แต่การขาดสารไอโอดีนเพียงเล็กน้อยก็อาจทำให้สูญเสียไอคิวถึง 5 คะแนน ได้อย่างมีนัยสำคัญ

แม่ที่ขาดสารไอโอดีนอย่างรุนแรงอาจให้กำเนิดเด็กที่เป็นโรคเอ๋อ หรือมีภาวะแคระแกรน

เปลี่ยนไอโอดีนให้เป็นความฉลาด!

เราได้รับไอโอดีนจากอาหารมากแค่ไหน

ไอโอดีนในอาหารสามารถช่วยเติมเต็มความต้องการไอโอดีนในแต่ละวันของเราได้ ขึ้นอยู่กับกลุ่มอายุของเรา

อาหาร	ปริมาณไอโอดีนต่ออาหารหนึ่งส่วน	ร้อยละของความต้องการต่อวัน			
		สำหรับหญิงตั้งครรภ์ (250 ไมโครกรัมต่อวัน)	สำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี (90 ไมโครกรัมต่อวัน)	สำหรับเด็กอายุ 6-12 ปี (120 ไมโครกรัมต่อวัน)	สำหรับวัยรุ่นอายุ 12-18 ปี และผู้ใหญ่ (150 ไมโครกรัมต่อวัน)
กุ้ง	90 mcg	36%	100%	75%	60%
ปลาหูฉลาม	50 mcg	20%	55%	42%	33%
นม 1 แก้ว	50 mcg	20%	55%	42%	33%
ไข่ 1 ฟอง	20 mcg	8%	22%	17%	13%
เนยแข็ง	15 mcg	6%	16%	12.5%	10%

Source: Iodine Fact Sheet (ign.org)

โครงการ MotherBabyIodine (MBI) เป็นความร่วมมือขององค์กรพัฒนาเอกชนระหว่างประเทศ 7 แห่ง เพื่อส่งเสริมการบริโภคเกลือเสริมไอโอดีน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความตระหนักและให้ความรู้แก่สาธารณชนเกี่ยวกับความปลอดภัยและประสิทธิภาพของการใช้เกลือเสริมไอโอดีนเพื่อป้องกันการขาดสารไอโอดีน

โปรดอ่านข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.motherbabyiodine.org

Mother Baby Iodine



© 2021 Thyroid Federation International

Photos by Vantha Thang from Pexels

