

**คุณรู้จัก  
เกลือเสริมไอโอดีน  
แล้วหรือยัง**





## 1. เกลือเสริมไอโอดีนไม่ใช่เกลือธรรมดา ?

เป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่า **เกลือ** เป็นเครื่องปรุงรสเค็มที่ได้จากธรรมชาติ ปัจจุบันในตลาดบ้านเรามีเกลือบริโภคอยู่ 2 ชนิด คือ เกลือสินเธาว์ และ เกลือทะเล ซึ่งเป็นเกลือธรรมดา มีทั้ง ชนิดเกลือป่น และเกลือเม็ด โดยเฉพาะเกลือสินเธาว์ ไม่มีไอโอดีนอยู่เลย ส่วนเกลือทะเลก็มี ไอโอดีนอยู่น้อยมาก จนไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

**เกลือไอโอดีน หรือเกลืออนามัย** เป็นการนำเกลือสินเธาว์ และเกลือทะเล มาเติมสารไอโอดีน 50 ส่วนต่อเกลือล้านส่วน ก็จะได้เกลือที่มีสารไอโอดีนเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย (ประมาณ 150-200 ไมโครกรัม/วัน หรือบริโภคเกลือเสริมไอโอดีน ประมาณ 1-2 ช้อนชา/วัน) โดยที่ไม่ทำให้ รูป รส กลิ่น และสี เปลี่ยนแปลงไป เมื่อนำมาปรุงอาหารทุกวันร่างกายก็จะได้รับสารไอโอดีนเพียงพอ



## 2. ท่านจะได้ประโยชน์อะไรจากการบริโภคเกลือเสริมไอโอดีน ?

- ★ ป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน / โรคคอพอก / เอื้อ
- ★ เสริมสร้างการเจริญเติบโตของร่างกาย ทำให้มีการพัฒนาของสมอง และสติปัญญาอย่างเต็มศักยภาพ





### 3. การเลือกซื้อเกลือเสริมไอโอดีนที่มีคุณภาพควรดูจากอะไรบ้าง?

1. ให้สังเกตจากฉลากของเกลือบริโภค ต้องมีข้อความดังนี้

- ฉลากที่มีข้อความ ชื่อเกลือเป็นภาษาไทย
- ชื่อ / ที่อยู่ของผู้ผลิต หรือจำหน่าย
- เดือน และปี ที่ผลิต โดยมีข้อความว่า “ผลิต” กำกับไว้ด้วย
- มีข้อความว่า “ควรบริโภคก่อน.....” กำกับไว้ด้วย
- น้ำหนักสุทธิเป็นระบบเมตริก (กรัม หรือ กิโลกรัม)
- มีข้อความว่า “ควรเก็บไว้ในที่ร่ม และแห้ง”



ตัวอย่างฉลากเกลือบริโภค

### 4. จะตรวจสอบคุณภาพเกลือเสริมไอโอดีนได้อย่างไร?

ตรวจสอบโดยใช้ ชุดตรวจสอบสารไอโอดีน โดยอ่านวิธีการตรวจจากกล่อง หรือสอบถามจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ถึงวิธีการตรวจสอบหรือยี่ห้อเกลือ ที่ควรซื้อ และได้มาตรฐานแล้ว

## 5. จะหาซื้อเกลือเสริมไอโอดีนได้ที่ไหน?

1. ร้านค้าใกล้บ้าน ตลาด ตลอดจนถึงห้างสรรพสินค้า หรือร้านค้าทั่วไป  
ทั้งในเขตเมือง และเขตชนบท ราคาจะไม่แตกต่างจากเกลือ  
ไม่เสริมไอโอดีน มากนัก
2. หน่วยงานของกระทรวงสาธารณสุข เช่นโรงพยาบาลอำเภอ / สำนักงาน  
สาธารณสุขอำเภอ สถานีอนามัย และศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชน



กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ถนนพหลโยธิน 11000 โทรศัพท์ 590-4329 โทรสาร 591-8162-3  
E - mail : Nutritio @ health.moph.go.th  
พิมพ์ที่ โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์ พ.ศ. 2543