


ตัวอย่าง


อาหารที่มี ไอโอดีน





ปลาหนึ่ง 2 ซ่อนกินข้าว

มีไอโอดีน 14.4 ไมโครกรัม



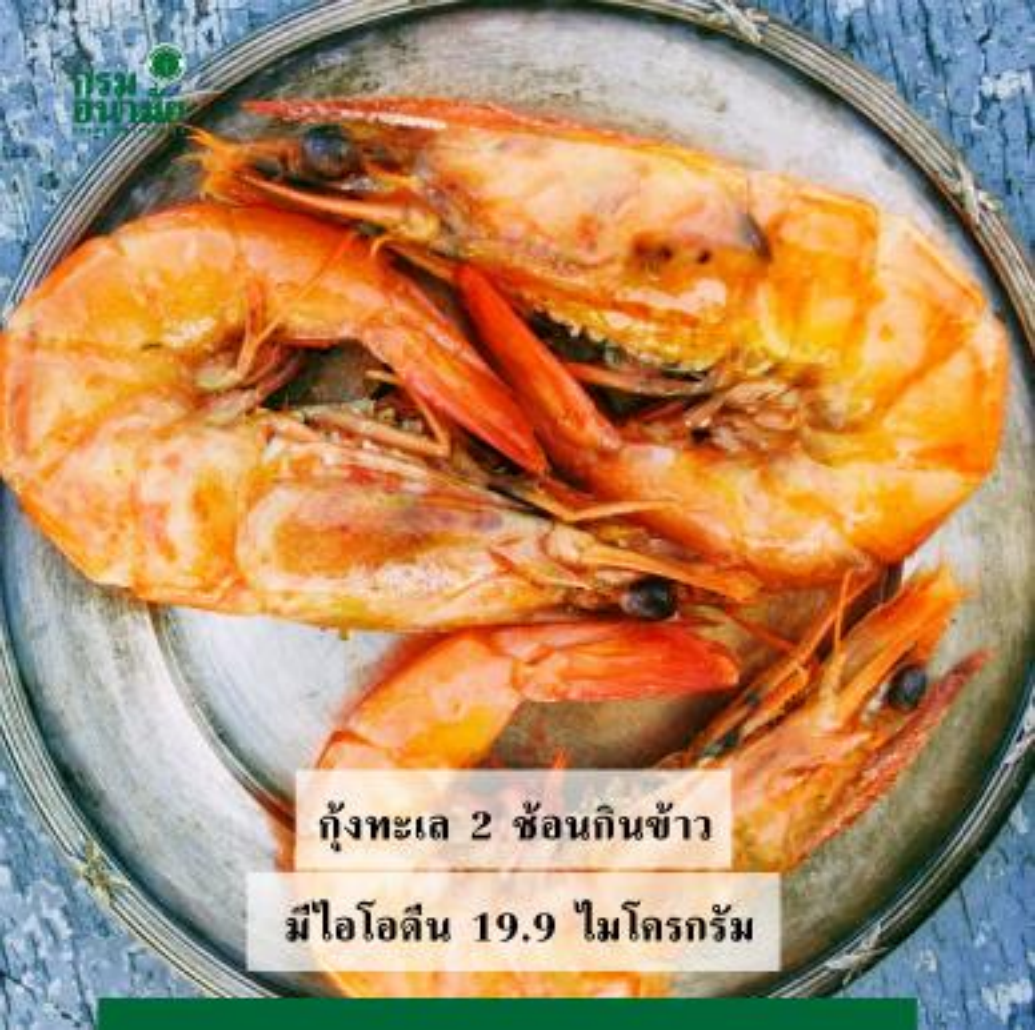
ปลากระบอก 2 ซ่อนกินข้าว

มีไอโอดีน 7.8 ไมโครกรัม



สาหร่ายสำหรับทำแกงจืด 2 ซ้อนกินข้าว

มีไอโอดีน 105 ไมโครกรัม



กุ้งทะเล 2 ซ่อนกินข้าว

มีไอโอดีน 19.9 ไมโครกรัม



ไข่ไก่ 1 ฟอง มี 22 ไมโครกรัม

ไข่เป็ด 1 ฟอง มี 26 ไมโครกรัม

(ไม่เสริมไอโอดีน)

เกลือ
เสริมไอโอดีน
1 ช้อนชา
มี 150
ไมโครกรัม

น้ำปลา
เสริมไอโอดีน
1 ช้อนชา
มี 16.6
ไมโครกรัม

เกลือ
เสริมไอโอดีน

น้ำปลา
เสริมไอโอดีน

เกลือ

หรือเลือกกินอาหารที่ใช้เกลือเสริมไอโอดีน