


ตัวอย่างรายการอาหารที่มีไอโอดีน

รายการอาหาร	ส่วนผสม	ปริมาณ ไอโอดีน (µg) ต่อ 100 กรัม	ปริมาณไอโอดีน(µg) ต่อ 1 serving	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
ไข่ต้ม 	ไข่เสริมไอโอดีน (ต้ม) 1 ฟอง	50	50	75
	รวม			
แกงจืดเต้าหู้หมูสับ ใส่สาหร่าย 	สาหร่าย 3 กรัม	350	28	-
	เนื้อหมู 4 ช้อนโต๊ะ(60 กรัม)	16	9.6	200
	เต้าหู้หลอด ครึ่งหลอด			75
	เกลือเสริมไอโอดีน ¼ ช้อนชา	3,000	37.5	-
รวม				275
แกงเหลืองปลากะพง 	แกงเหลืองปลากะพง ปลากะพง 4 ช้อนโต๊ะ (60 กรัม)	86	51.6	70
	ยอดมะพร้าวอ่อน (50กรัม)			25
	น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา			20
รวม				115
ผัดบวบใส่กุ้ง 	กุ้ง 2 ช้อนโต๊ะ (4 ตัว)	36	10.8	35
	บวบ 60 กรัม			-
	น้ำมัน 2 ช้อนชา			90
	น้ำตาล 1 ช้อนชา			20
รวม				145

รายการอาหาร	ส่วนผสม	ปริมาณ ไอโอดีน (µg) ต่อ 100 กรัม	ปริมาณไอโอดีน(µg) ต่อ 1 serving	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
ยำปลาทู 	ปลาทูหนึ่ง 2 ตัว (80 กรัม)	50	40	108.8
	พริกขี้หนูซอย 1 ช้อนกินข้าว (10 กรัม)			-
	หอมแดงซอย 1 ถ้วยตวง (80 กรัม)			-
	น้ำมะนาว 3 ช้อนกินข้าว (45 กรัม)			-
	น้ำปลาเสริมไอโอดีน 1 ช้อนกินข้าว (15 กรัม)	0.3	0.045	-
	ต้นหอมซอย 3 ต้น (40กรัม)			-
	ผักชีซอย 3 ต้น (40 กรัม)			-
รวม			40.05	108.80
แซนวิชทูน่า 	ปลาทูน่า 4 ช้อนโต๊ะ (60กรัม)	23	13.8	70
	ขนมปังโฮลวีล 45 กรัม (1.5 แผ่น)			120
	น้ำสลัด 1 ช้อนโต๊ะ			45
รวม			13.80	235
ไข่ตุ๋นเสริมไอโอดีน 	ไข่ไก่เสริมไอโอดีน 1 ฟอง	50	50	143
	แครอท 1 ช้อนชา (5 กรัม)			-
	ซีอิ๊วขาวเสริมไอโอดีน ½ ช้อนชา (2 กรัม)	0.3	0.006	-
	น้ำซุป ¼ ถ้วยตวง (50 กรัม)			-
รวม			50.01	143

รายการอาหาร	ส่วนผสม	ปริมาณ ไอโอดีน (µg) ต่อ 100 กรัม	ปริมาณไอโอดีน(µg) ต่อ 1 serving	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
ปลาทอดขมิ้น 	ปลาทอดทอด 1 ตัว (60 กรัม)	50	30	141.60
	ไขมันสดโขลก 1 ช้อนชา (5 กรัม)			-
	กระเทียม 1 ช้อนชา (5 กรัม)			5.4
	เกลือป่นเสริมไอโอดีน (2 กรัม)	3,000	60	-
	พริกไทยดำป่น (2 กรัม)	5	0.1	6.44
รวม			90.10	153.44

เอกสารอ้างอิง

1. นันทยา จงใจเทศ และคณะ. ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย(Food Composition Table of Thai Foods). สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพฯ: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; 2561.
2. สายพิน โชติวิเชียร และคณะ. เมนูอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับทุกวัย ในช่วง COVID-19. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพฯ: คิว แอดเวอร์ตีไทซิ่ง; 2563.
3. Program Thai Nutrition Version 1.0. กรมอนามัย และ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

นางสาวสุภนิตา เรืองประดับ
นักโภชนาการ
กลุ่มส่งเสริมโภชนาการเด็กวัยเรียน