

## การศึกษาปริมาณไอโอดีนในอาหารที่ประชาชนบริโภค

ปัทมาภรณ์ อักษรชู\*, ภัทริรา ยิ่งเลิศรัตนกุล, ณิชาพัฒน์ ฐิระโกมลพงศ์, จุฬารัตน์ สุภาณวัฒน์, สไบ อินทโชติ  
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000

**คำนำ:** ไอโอดีนเป็นแร่ธาตุสำคัญในการสร้างไทรอยด์ฮอร์โมน (Thyroid hormone) ซึ่งมีความสำคัญต่อการทำงานของของกลไกต่างๆในร่างกาย ช่วยในการพัฒนาระบบประสาทและสมองของทารกในครรภ์และหลังคลอด ปัจจุบันกระทรวงสาธารณสุขกำหนดให้เกลือบริโภคและผลิตภัณฑ์ปรุงรสบางชนิดต้องมีการเสริมไอโอดีนในปริมาณที่กำหนด ควบคู่กับการบริโภคอาหารที่มีไอโอดีนเป็นส่วนประกอบ

**วัตถุประสงค์:** เพื่อหาปริมาณของไอโอดีนในแหล่งอาหารตามธรรมชาติ เพื่อประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพให้แก่ประชาชนไทยทุกกลุ่มวัย

**วิธีดำเนินการ:** สุ่มและเก็บตัวอย่างอาหารระหว่างเดือนตุลาคม 2562 - กรกฎาคม 2563 โดยเก็บตัวอย่างแต่ละชนิดจากแหล่งจำหน่าย 3 แหล่งในจังหวัดกรุงเทพมหานคร ปทุมธานี และสมุทรสาคร จากนั้นวิเคราะห์ปริมาณน้ำในอาหารโดยวิธี drying method และปริมาณไอโอดีนโดยวิธี ICP-MS

**ผลการวิจัย:** ไข่นกกระทามีปริมาณไอโอดีนสูงสุดคือ  $130.3 \pm 24.7 \mu\text{g}/100\text{g}$  รองลงมาคือ ไข่เป็ดและไข่ไก่ มีปริมาณไอโอดีน  $58.7 \pm 18.7$  และ  $47.5 \pm 1.9 \mu\text{g}/100\text{g}$  ตามลำดับ ปริมาณไอโอดีนในปลาหนึ่งมีค่า  $44.8 \pm 21.8 \mu\text{g}/100\text{g}$  ซึ่งมากกว่าปลาสด ( $28.8 \pm 17.3 \mu\text{g}/100\text{g}$ ) กลุ่มปลาทะเลชนิดอื่นมีปริมาณไอโอดีนในช่วง  $10.5-20.9 \mu\text{g}/100\text{g}$  กลุ่มหมึกและกุ้งพบว่ามีปริมาณไอโอดีนในช่วง  $4.1-9.6 \mu\text{g}/100\text{g}$

**วิจารณ์และสรุปผล:** ไข่เป็นแหล่งที่ดีของไอโอดีนตามธรรมชาติ เมื่อเทียบปริมาณไอโอดีนต่อหนึ่งหน่วยบริโภคพบว่า การบริโภคไข่นกกระทา 4 ฟอง ไข่เป็ด 1 ฟอง และไข่ไก่ 1 ฟอง จะได้รับปริมาณไอโอดีนร้อยละ 34.7, 23.5 และ 15.8 ของปริมาณไอโอดีนที่ควรได้รับประจำวันตามลำดับ ผลการศึกษานี้เป็นข้อมูลพื้นฐานปริมาณไอโอดีนในแหล่งอาหารตามธรรมชาติ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ทำเมนูอาหารเพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยได้รับสารไอโอดีน

**คำสำคัญ:** ไอโอดีน ไข่ อาหารทะเล ปริมาณที่แนะนำ

---

\*Corresponding author: ปัทมาภรณ์ อักษรชู/ E-mail: pattamaporn.a@anamai.mail.go.th