食用加碘鹽健康多一點

根據106-109年國民營養調查，不論男女65歲以上長者，碘缺乏率皆超過50%。

缺乏碘對身體的影響？

碘是合成甲狀腺素的重要營養素，調節許多生理功能，成人若攝取不足，會導致甲狀腺功能低下，除了造成甲狀腺腫大外，更可能會有疲倦、畏寒、水腫等情形。

調味要用「天然」的鹽比較好？

市面上標榜的天然鹽，例如：天然海鹽、玫瑰鹽、岩鹽、竹鹽等，幾乎不含碘！

補「碘」撇步報你知

1 選用加碘鹽

產品品名：「碘鹽」或「加碘鹽」或「含碘鹽」
成分標示：「碘酸鉀」或「碘化鉀」

2 食用含碘豐富的食物

海水魚、貝類、海帶、紫菜、海苔等，皆爲含碘豐富的天然食物。

3 避免長時間烹煮

碘會因爲烹煮而流失至湯汁中，因此建議避免長時間烹煮，在起鍋前再放碘鹽調味即可。

臺北市社區營養推廣中心
Taipei City Community Nutrition Promotion Center

資料來源：衛生福利部國民健康署《碘營養手冊》
經費來源：長照服務發展基金