

## เกลือบริโภคที่ดีต้องมีไอโอดีน

**เกลือ** เป็นเครื่องปรุงรสอาหารชนิดหนึ่งที่ต้องมีประจำครัวของทุกครัวเรือน ใช้ปรุงรสเค็ม ในการประกอบอาหารและใช้ถนอมอาหาร เช่น การหมัก การดอง เพื่อเก็บไว้รับประทานใน ยามขาดบางท่านอาจจะคิดว่าน้ำปลาก็สามารถใช้ปรุงรสอาหารให้ความเค็มได้ เช่นเดียวกับ เกลือและค่อนข้างสะดวกกว่าการใช้เกลือ แต่อย่างไรก็ตามน้ำปลาอาจจะทำให้รสชาติของ อาหารเสียไปได้หรือทำให้อาหารเหม็นคาวไม่น่าบริโภค อีกทั้งไม่สามารถนำน้ำปลามาถนอม อาหารโดยการหมัก การดอง ได้ เกลือจึงเป็นเครื่องปรุงรสอาหารที่นิยมใช้ในการบริโภค กันมาก และมีราคาถูกกว่าน้ำปลาอีกด้วย ลองมาติดตามเกร็ดความรู้เกี่ยวกับเกลือบริโภค กันเถอะ

### **ความหมายเกลือบริโภค**

'เกลือบริโภค' ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 153 (พ.ศ.2537) เรื่อง เกลือ

บริโภค หมายถึง เกลือแกงที่ใช้ปรุงหรือแต่งรสอาหาร ซึ่งบรรจุอยู่ในภาชนะที่พร้อมจำหน่าย โดยตรงต่อผู้บริโภค

### **ไอโอดีน คืออะไร?**

'ไอโอดีน' คือ ธาตุที่เกิดในธรรมชาติ มีมากในสัตว์และพืชในทะเล เป็นธาตุที่จำเป็นแก่ ร่างกาย แม้ร่างกายจะต้องการเพียงเล็กน้อยแต่ก็ขาดไม่ได้เช่นกัน

### **ความสำคัญของไอโอดีนต่อร่างกาย**

'ไอโอดีน'เป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายใช้ในการสร้างฮอร์โมนซึ่งชื่อว่า' thyroxine' ฮอร์โมนนี้จะกระตุ้นให้เกิดการเจริญเติบโต และพัฒนาการของอวัยวะต่าง ๆ โดยเฉพาะระบบ สมองและระบบประสาท พร้อมทั้งควบคุมอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายได้อย่างปกติ นอกจากนี้ยังมี ผลต่อการสร้างโปรตีนของกล้ามเนื้อในส่วนต่างๆของร่างกาย การเปลี่ยนแปลงและการเผา ผลาญคาร์โบไฮเดรต ไขมัน และวิตามิน หากเกิดภาวะที่ร่างกายได้รับสารไอโอดีนไม่เพียงพอ กับ

ความต้องการของร่างกายเป็นประจำ จะมีผลต่อการสร้าง thyroxine เกิดการเสียสมดุล ในควบคุมการทำงานของต่อม thyroxine ทำให้เป็นโรคขาดสารไอโอดีนขึ้นได้

## โรคขาดสารไอโอดีน

โรคขาดสารไอโอดีน พบในประชากรที่อาศัยอยู่บนพื้นที่สูง และท้องถิ่นที่ห่างไกลทะเล เนื่องจากในดินและในน้ำมีสารไอโอดีนต่ำ ทำให้ผู้ที่อาศัยอยู่ในบริเวณดังกล่าวมีโอกาสเป็นโรค

ขาดสารไอโอดีนได้ง่าย และในปัจจุบันการขาดสารไอโอดีนเป็นปัญหาที่กว้างขวาง ครอบคลุมพื้นที่เกินกว่า 50 จังหวัด หากคิดเป็นจำนวนครอบคลุมประชากรก็สูงกว่า 14 ล้านคน หรือประมาณ 1 ใน 4 ของประชากรทั้งประเทศ จะเห็นได้ว่าโรคขาดสารไอโอดีนเป็นปัญหาระดับประเทศ ประชากรที่เป็นโรคนี้จะมีคุณภาพชีวิตที่ต่ำ เป็นเหตุทำให้การพัฒนาทางเศรษฐกิจ สังคม และความมั่นคงของชาติบ้านเมืองต้องประสบอุปสรรค

## อาการของโรคขาดสารไอโอดีน

ผู้ที่เป็นโรคเนื่องจากขาดสารไอโอดีน จะมีลักษณะดังต่อไปนี้

1. คอพอก เกิดเนื่องจากต่อมธัยรอยด์มีขนาดโตกว่าปกติ ถ้าโตมากจะกดหลอดลม ทำให้ไอ  
    สำลัก หายใจลำบาก กลืนอาหารลำบาก
2. ภาวะธัยรอยด์ฮอร์โมนต่ำ
  - ในผู้ใหญ่ มีอาการเกือบจراثัน เชื่องช้า ง่วงซึม ผิวหนังแห้ง ทนความหนาวเย็น  
    ไม่ค่อยได้ เสียงแหบ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ท้องผูก
  - ในเด็ก มีอาการเหมือนผู้ใหญ่ แล้วยังพบอาการเชื่องช้าทางจิตใจและ  
    เซาว์ปัญญา  
    โดยเฉพาะในเด็กวัยแรกเกิด จะมีอาการรุนแรงทำให้เกิดภาวะปัญญา  
    อ่อน  
    ไม่สามารถแก้ไขได้
3. ในแม่ที่ขาดไอโอดีนขณะตั้งครรภ์ ลูกที่ออกมาจะเป็นโรคเอ๋อ แต่ถ้าขาดไอโอดีนรุนแรง  
    อาจจะแท้งหรือลูกออกมาพิการได้ โรคเอ๋อมี 2 ลักษณะ คือ  
    ลักษณะที่ 1 มีสติปัญญาต่ำรุนแรง หูหนวก เป็นใบ้ ระบบประสาทผิดปกติ

ทำให้เกิดอาการกระตุก ตาเหล่ ทำเดินผิดปกติ และกล้ามเนื้อทำงานไม่ประสานกัน

ลักษณะที่ 2 สติปัญญาต่ำมาก การเจริญเติบโตทางร่างกายช้ามาก เตี้ยแคระแกร็น ผิวหนังแห้ง การเจริญเติบโตทางเพศช้า แต่หูไม่หนวก ไม่เป็นไข้ การเคลื่อนไหว

ไหวช้า โดยทั่วไปต่อมธัยรอยด์ไม่โต

โรคขาดสารไอโอดีนมีความรุนแรงและมีผลกระทบโดยตรงต่อทรัพยากรบุคคลของประเทศชาติ จึงจำเป็นต้องรีบแก้ไข ด้วยเหตุนี้กระทรวงสาธารณสุขจึงมีประกาศกระทรวงฯ ฉบับที่

153 (พ.ศ.2537) เรื่อง เกลือบริโกล กำหนดให้เกลือบริโกล ซึ่งหมายถึง เกลือแกงที่ใช้ปรุงหรือ

แต่งรสอาหารซึ่งบรรจุอยู่ในภาชนะที่พร้อมจำหน่ายโดยตรงต่อผู้บริโภคเท่านั้นมีปริมาณไอโอดีน ไม่น้อยกว่า 30 มิลลิกรัมต่อเกลือบริโกล 1 กิโลกรัม

ร่างกายของมนุษย์...จะได้รับไอโอดีนจากที่ใดบ้าง

โดยปกติร่างกายของมนุษย์เราสามารถรับไอโอดีนจากการรับประทานอาหารที่รับประทาน

ในแต่ละวัน ดังต่อไปนี้

1. อาหารทะเลทุกชนิด เช่น สัตว์ทะเลและพืชทะเล ได้แก่ กุ้ง หอย ปู ปลา สาหร่ายทะเล ฯลฯ
2. พืชผักที่ขึ้นบนดินที่มีไอโอดีนสูง
3. เนื้อสัตว์ต่าง ๆ นมและไข่ของสัตว์บก ซึ่งขึ้นอยู่กับอาหารที่สัตว์กินเข้าไปว่ามีปริมาณไอโอดีนมากหรือน้อยเพียงใด

ทำอย่างไร?..... จึงจะปลอดภัยจากโรคขาดสารไอโอดีน

หากจะให้ปลอดภัยจากการเป็นโรคขาดสารไอโอดีนแล้วละก็ ควรปฏิบัติดังนี้

1. การบริโภคอาหารที่มีสารไอโอดีนสูง เช่น อาหารทะเล และพืชผักที่มีไอโอดีนสูง  
ดั่งได้กล่าวมาข้างต้น
2. การบริโภคเกลือเสริมไอโอดีน หรือเรียกอีกอย่างว่า 'เกลืออนามัย' ซึ่งหาง่าย  
ราคาถูก
3. การลดปริมาณการบริโภคผักดิบบางชนิด เช่น ผักตระกูลกะหล่ำปลี, ถั่วเคลือบ  
ดิบ  
ถั่วลิสงดิบ, หัวผักกาดเหลือง เนื่องจากมีสารที่ขัดขวางการใช้ไอโอดีนสร้าง  
ฮอร์โมนไทรอยด์

### เกลือเสริมไอโอดีน

เนื่องจากมีประชากรในบางพื้นที่ที่อยู่ห่างไกลจากทะเล ทำให้หาอาหารที่ได้จากทะเลมา  
บริโภคลำบาก ดังนั้น เพื่อให้ประชาชนได้สารไอโอดีนอย่างเพียงพอและทั่วถึง กระทรวง  
สาธารณสุข จึงได้ออกประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 153 (พ.ศ.2537) เรื่อง เกลือ  
บริโภค เป็นอาหารที่กำหนด คุณภาพหรือมาตรฐาน โดยจะต้องมีปริมาณไอโอดีนไม่น้อยกว่า  
30 มิลลิกรัมต่อเกลือบริโภค 1 กิโลกรัม ดังนั้นในการปรุงอาหารควรใช้เกลือเสริมไอโอดีน  
ทุกครั้ง จะได้ไม่เป็นโรคขาดสารไอโอดีน

### การเลือกซื้อเกลือบริโภค

ในการเลือกซื้อเกลือบริโภค ควรเลือกซื้อเกลือที่เสริมไอโอดีน และดูฉลากต้องมีข้อความ  
ดังนี้

1. ชื่ออาหาร
2. ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต หรือของผู้แบ่งบรรจุเพื่อจำหน่าย แล้วแต่กรณี
3. เดือนและปีที่ผลิต โดยมีข้อความว่า 'ผลิต' กำกับไว้
4. เดือนและปีที่อาหารยังมีคุณภาพหรือมาตรฐานดี โดยมีข้อความว่า 'ควรบริโภค  
ก่อน'  
กำกับไว้ด้วย
5. น้ำหนักสุทธิเป็นระบบเมตริก

6. ข้อความว่า 'ควรเก็บในที่ร่มและแห้ง' เพื่อป้องกันตัวคุณและคนที่คุณรักให้ปลอดภัยจากโรคขาดสารไอโอดีนควรหันมา บริโภคเกลือเสริมไอโอดีนโดยซื้อเกลือเสริมไอโอดีนมาใช้ปรุงอาหารในครัวเรือนและก่อนซื้อควรดูฉลาก ว่ามีชื่ออาหาร ชื่อที่ตั้งผู้ผลิต เดือนปีที่ผลิต และเดือนปีที่อาหารยังมีคุณภาพมาตรฐานดี ท่านก็จะได้เกลือบริโภคที่ถูกต้องอนามัย