

ปีที่ 40 ฉบับที่ 14344 วันจันทร์ที่ 19 มิถุนายน พ.ศ. 2560 หน้า 22



เปิดโลกสุขภาพ

## “ไอโอดีน” สารอาหารที่ขาดไม่ได้

**๖๖** มีในแต่ละวันร่างกายคนเรา มีความต้องการสารไอโอดีน ในปริมาณไม่มาก แต่แร่ธาตุชนิดนี้กลับเป็นสารอาหารชนิดหนึ่งที่มีความจำเป็นต่อร่างกายตั้งแต่เกิดจวบจนวันสุดท้ายของชีวิต ขณะเดียวกันในปัจจุบันโรคร้ายที่เกิดจากขาดสารไอโอดีนยังปรากฏให้เห็นอยู่ไม่น้อย ด้วยเหตุนี้รัฐบาลจึงกำหนดให้วันที่ 25 มิ.ย. ที่ใกล้จะถึงนี้เป็น “วันไอโอดีนแห่งชาติ” โดยมีจุดมุ่งหมายในประชาสัมพันธ์เพื่อสร้างความร่วมมือที่เข้มแข็งระหว่างภาครัฐ เอกชน และประชาชนในการขจัดปัญหาขาดไอโอดีนให้หมดไปอย่างแท้จริง

ไอโอดีน คือแร่ธาตุที่เกิดขึ้นเองในธรรมชาติ พบได้ในดินที่ราบลุ่มปากแม่น้ำ และได้ในสัตว์ทะเล เช่น ปลา กุ้ง หอย ปู และสาหร่ายทะเล ดังนั้น วิธีหลักในการรับไอโอดีนเข้าสู่ร่างกาย

อย่างได้ผลคือ การรับประทานอาหารทะเล รวมถึงไข่ไก่ นมสด และขนมปังบางชนิดที่มีสารไอโอดีน วันหนึ่งๆ แม้ร่างกายต้องการไอโอดีนเพียง 0.1 มิลลิกรัม แต่สารชนิดนี้ก็จำเป็นอย่างยิ่งต่อร่างกาย เพราะทำหน้าที่มากมาย เช่น ช่วยในการเจริญเติบโตของต่อมไทรอยด์ และเป็นส่วนประกอบของฮอร์โมนไทรอกซิน ผลิตโดยต่อมไทรอยด์ ซึ่งทำหน้าที่ควบคุมอัตราเมแทบอลิซึมของร่างกาย ช่วยให้การดูดซึมอาหารทำงานอย่างเป็นปกติ นอกจากนี้ ยังมีผลต่อการทำงานของต่อมไทรอยด์ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับต่อสภาพจิตใจ สภาพของผม ผิวหนัง เล็บ และ ฟันของร่างกาย การเปลี่ยนของแคโรทีนเป็นวิตามินเอ การสังเคราะห์โปรตีนโดยไรโบโซม และการดูดซึมน้ำตาลจากลำไส้เล็ก ทั้งหมดนี้จะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นต้น

ในทางตรงกันข้าม หากไม่ได้รับสารอาหารชนิดนี้เพียงพออาจก่อให้เกิดโรคที่เกี่ยวข้องกับต่อมไทรอยด์ เช่น โรคคอพอก และหากร่างกายขาดไอโอดีนเป็นระยะเวลานานอาจทำให้ไทรอยด์ฮอร์โมนทำงานผิดปกติ ก่อให้เกิดการผิดปกติของร่างกาย เช่น อ้วนจุ เชื่องช้า หัวใจเต้นผิดปกติ บวมเท้า ฯลฯ ยิ่งไปกว่านั้น การขาดไอโอดีนจะแสดงผลร้ายที่สุดในกลุ่มทารกตั้งแต่อยู่ในครรภ์ เพราะทำให้เด็กบางรายคลอดออกมาพิการแต่กำเนิด คือ หูหนวก ขาแข็ง กระตุก ตาเหล่ รูปร่างแคระแกร็น และสติปัญญาเสื่อมจนถึงปัญญาอ่อน ดังนั้น พ่อแม่ผู้ปกครองจึงต้องตระหนักอยู่เสมอว่า ไอโอดีนมีความสำคัญต่อการพัฒนาสมองของทารกในครรภ์เป็นอย่างมาก โดยเฉพาะในสัปดาห์แรกของการตั้งครรภ์จนถึงอายุ 2 ขวบ เด็กจะมีพัฒนาการทางสมองถึงร้อยละ 80 ที่สำคัญช่วงก่อนระยะ 12 สัปดาห์ ทารกในครรภ์ต้องการสารไอโอดีนจากมารดาในการเพิ่มจำนวนและขนาดเซลล์สมอง และต้องการสารนี้เพื่อช่วยในการสร้างโครงข่ายใยประสาทต่อเชื่อมถึงกัน การสร้างปลอกหุ้มเซลล์ใยประสาท ซึ่งจะเกิดต่อเนื่องไปจนถึงระยะ 2 ขวบ ด้วยเหตุนี้ แม่ที่กำลังตั้งครรภ์และให้นมลูกควรรับประทานอาหารที่ให้ไอโอดีนเป็น 2 เท่าของคนทั่วไป คิดเป็นปริมาณราวๆ 2.9 มิลลิกรัม เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดความผิดปกติของทารกในครรภ์

ในปัจจุบันการรับประทานเพื่อรับสารอาหารที่ต้องการไม่ใช่เรื่องยากเย็นเช่นในอดีต เนื่องจากปัจจุบันผลิตภัณฑ์อาหารที่ได้มาตรฐาน ซึ่งวางจำหน่ายอยู่ในท้องตลาดของไทย ส่วนใหญ่มี "ฉลากโภชนาการ" ที่แสดงข้อมูลทางโภชนาการของอาหารชนิดนั้นๆ กำกับไว้ เพื่อให้ผู้บริโภคได้เลือกบริโภคตามความเหมาะสม และความต้องการทางสภาวะโภชนาการของตนเองได้ สำหรับครอบครัวที่ไม่นิยมบริโภคอาหารสำเร็จรูปกรรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุขก็แนะนำให้รับประทาน แกงเหลือง ปลากระพง 1 ถ้วย ได้ไอโอดีนประมาณ 0.5 มิลลิกรัม ใครที่ไม่ทานอาหารทะเล ก็มีไข่ต้ม 1 ฟอง ได้ไอโอดีนประมาณ 0.50 มิลลิกรัม แชนวิชทูน่า 1 ชิ้น กับนมสดพร่องมันเนย 1 แก้ว ได้ไอโอดีนประมาณ 0.46 มิลลิกรัม แกงจืดใส่สาหร่ายทะเล ได้ไอโอดีนประมาณ 0.75 มิลลิกรัม เหล่านี้ล้วนเป็นอาหารที่ซื้อหาได้ง่ายสามารถนำไปเป็นเมนูเพื่อเพิ่มไอโอดีนบำรุงเด็กในครรภ์ได้เป็นอย่างดี

ทั้งนี้ก็เพราะร่างกายมนุษย์ไม่สามารถสะสมไอโอดีนเอาไว้ใช้งานได้ ท้ายที่สุดจึงระลึกอยู่เสมอว่า "ความสม่ำเสมอ" คือสิ่งสำคัญที่สุดในการเสริมสร้าง "ไอโอดีน" เพื่อป้องกันโรคภัย