



ปีที่ 40 ฉบับที่ 14350 วันอาทิตย์ที่ 25 มิถุนายน พ.ศ. 2560 หน้า 7



กอลีก  
ออฟ★กาว์  
สง่า ดามาพงษ์

## ไขปมสงสัย 'ไอโอดีน'

**ว**ันที่ 25 มิถุนายน ของทุกปี เป็นวันไอโอดีนแห่งชาติ คำว่า "แห่งชาติ" น่าจะเป็นหลักประกันได้ดีว่า ไอโอดีนเป็นเรื่องที่สำคัญ

ประเทศไทยได้ดำเนินงานควบคุมโรคขาดสารไอโอดีนมาเป็นระยะเวลาอันยาวนาน มากกว่าครึ่งศตวรรษ จนทำให้ปัญหาลดความรุนแรงลงไปได้ในระดับที่ควบคุมได้ แต่เราจะหยุดการรณรงค์ไม่ได้ มาตรการที่สำคัญในการแก้ปัญหาคือ ส่งเสริมให้ประชาชนคนไทยทุกคนได้เข้าถึงเกลือเสริมไอโอดีน และได้รับสารไอโอดีนจากอาหารทะเล โดยเฉพาะในหญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมลูก และเด็ก

แม้ว่าการรณรงค์เรื่องนี้จะดำเนินงานมาเป็นระยะเวลาอันยาวนาน แต่ประชาชนบางส่วนยังมีความเข้าใจที่ผิดๆ เกี่ยวกับไอโอดีน จนมีผลทำให้เกิดความสับสนนำไปสู่การปฏิบัติที่ผิดๆ ได้

ยังเข้าใจกันว่า ไอโอดีนเป็นสารที่อยู่ในเกลือทุกชนิดอยู่แล้ว รสเค็มคือรสไอโอดีน เป็นความเข้าใจที่ผิด เพราะสารไอโอดีนเป็นสารที่อยู่ตามธรรมชาติ มีเฉพาะบางพื้นที่ ไม่มีรส ไม่มีกลิ่น เราต้องเสริมลงไปเกลือทุกชนิด ทั้งเกลือทะเล และเกลือสินเธาว์ อย่าลืมเกลือทะเลมีไอโอดีนน้อยมากๆ ไม่เพียงพอที่จะป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน จึงต้องเสริมเข้าไป ยังเข้าใจกันว่าสารไอโอดีนจำเป็นเฉพาะกับเด็กเท่านั้น

แต่ความเป็นจริง สารนี้เป็นแร่ธาตุที่ร่างกายทุกคนต้องการทุกวัน แม้ว่าจะต้องการน้อยมากๆ แต่ขาดไม่ได้เลยแม้แต่วันเดียว แต่ถ้าขาดในหญิงตั้งครรภ์และเด็กจะเกิดความเสี่ยงสูงต่อการเป็นโรคอ้วน ถ้าผู้ใหญ่ขาดจะทำให้ประสิทธิภาพการทำงานต่ำ

หลายคนกลัวขาดสารไอโอดีนและอยากให้อาหารลด เลยเอาเกลือเสริมไอโอดีนมาละลาย  
น้ำชดกิน ซึ่งเข้าใจผิดอย่างแรง ที่ถูกต้องคือต้องใช้เกลือเสริมไอโอดีนมาปรุงและประกอบ  
อาหารทุกวัน แล้วรับประทานเข้าไป ก็จะทำให้เราได้รับสารไอโอดีนวันละ 150 ไมโครกรัม จาก  
การบริโภคเกลือเสริมไอโอดีนในการปรุงอาหาร ซึ่งควรได้รับคนละ 1 ช้อนชา หรือ 5 กรัมต่อ  
วัน นอกจากนี้ทางสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาได้ออกประกาศกระทรวงสาธารณสุข  
ให้เครื่องปรุงรสเหล่านี้ต้องเสริมไอโอดีน ถ้าฝ่าฝืนผิดกฎหมายต้องได้รับการลงโทษ อันได้แก่  
เกลือ น้ำปลา ซอส ซีอิ๊ว และเต้าเจี้ยว ดังนั้นเราจึงมีแหล่งไอโอดีนที่หลากหลายมากขึ้น

หลายคนสับสนออกมาตั้งข้อสังเกตว่า กระทรวงสาธารณสุขเคยรณรงค์ให้คนไทยลด  
กินเกลือลดเค็มมาตลอด แต่อยู่ๆ ก็ออกมาบอกให้คนไทยกินเกลือเสริมไอโอดีน ความจริง  
คือเราไม่ได้ต้องการให้คนไทยกินเกลือเพิ่ม ต้องกินเกลือในปริมาณที่เหมาะสมคือวันละไม่  
เกิน 1 ช้อนชา แต่รณรงค์ให้เปลี่ยนจากการกินเกลือธรรมดาเป็นเกลือเสริมไอโอดีนใน  
ปริมาณเท่าเดิม

เราจะรู้ได้อย่างไรว่า ในแต่ละวันเราได้รับสารไอโอดีนจากอาหารอย่างเพียงพอ เพราะ  
เราไม่สามารถจะตวงวัดออกมาเป็นไมโครกรัมและช้อนชาได้ เพียงแต่ขอให้ทุกคนมีความ  
ตระหนักดีตลอดเวลาว่า เราขาดสารไอโอดีนไม่ได้ จึงต้องใส่ใจและมั่นใจว่าแต่ละวันเรากิน  
อาหารที่ปรุงและประกอบด้วยเกลือหรือเครื่องปรุงรสที่เสริมไอโอดีน โดยดูข้างซองข้างขวด  
เครื่องปรุง ต้องมีคำว่าเสริมไอโอดีน มีเครื่องหมาย อย. รับรอง และหาโอกาสกินอาหารทะเล  
เป็นประจำ เพียงแค่นี้เราก็จะได้รับสารไอโอดีนอย่างเพียงพอ แต่สำหรับหญิงตั้งครรภ์เป็น  
กลุ่มพิเศษที่ต้องได้ไอโอดีนในปริมาณที่มากกว่าคนปกติคือ 200 ไมโครกรัม ดังนั้นต้องได้รับ  
ยาไทรเฟอรัดินจากโรงพยาบาล เพื่อมากินเสริมทุกวัน

**ไอโอดีนต้องกินทุกวันครับ**