



ตุลย์ ตะวันตก

เป็นที่ทราบกันดีแล้วว่า การขาดสารไอโอดีนในผู้ใหญ่นอกจากจะทำให้เกิดโรคคอพอกเนื่องจากต่อมไทรอยด์โตขึ้นอย่างผิดปกติแล้ว หากเกิดขึ้นในเด็กวัยเรียนจะมีผลกับสมองทำให้การเรียนรู้ไม่ดี และหากหญิงมีครรภ์ขาดสารนี้ค่อนข้างรุนแรง จะมีผลต่อเด็กทารก เมื่อคลอดออกมาแล้วจะทำให้ร่างกายและสมองหยุดชะงักการเจริญเติบโตกลายเป็นคนพิการ ร่างกายเตี้ยแคระ หูหนวก เป็นใบ้ หรือปัญญาอ่อนแต่กำเนิดที่เรียกว่า "คนเอ๋อ"

อย่างไรก็ตาม การป้องกันการขาดสารไอโอดีนสามารถป้องกันได้โดยไม่ยาก ด้วยการรับประทานอาหารทะเล เกล็ดเสริมไอโอดีน น้ำดื่มและน้ำปลาเสริมไอโอดีนหรือปรุงอาหารโดยใช้เกล็ดเสริมไอโอดีน ดังนั้น เนื่องจากในโรกาลที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงครองสิริราชสมบัติครบ 50 ปี ซึ่งกระทรวงสาธารณสุขได้จัดทำโครงการรณรงค์ขจัดโรคขาดสารไอโอดีน เพื่อเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวโดยทำพิธีปล่อยคาราวานเกลือเสริมไอโอดีนทั่วไทย

และในโรกาลที่สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ได้มีการรณรงค์ใช้เกล็ดเสริมไอโอดีนในการประกอบอาหารด้วยเช่นกัน

กรมส่งเสริมการเกษตร โดยสำนักงานเกษตรจังหวัดนครปฐม และสำนักงานเกษตรอำเภอพุทธมณฑล ได้ตระหนักถึงอันตรายที่เกิดจากการขาดสารไอโอดีนดังกล่าวจึงขอมีส่วนร่วมป้องกันการขาดสารไอโอดีนด้วย จึงได้ดำเนินการโครงการกองอาหารหมู่บ้าน ประจำปี 2539 โดยการมอบหมายให้กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรรมมหาสวัสดิ์ ผลิตไข่เค็มเสริมไอโอดีนขึ้น เพื่อเป็นการสนับสนุนนโยบายของรัฐและร่วม

## ผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีน ฝีมือกลุ่มแม่บ้านมหาสวัสดิ์



โฉมหน้ากลุ่มแม่บ้านเกษตรกรรมมหาสวัสดิ์

ฉลองสิริราชสมบัติครบ 50 ปี โดยได้รับความร่วมมือจากสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม วิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการไข่เค็มเสริมไอโอดีน

นางปราณีต เขียววิจิตร เจ้าหน้าที่งานเคหกิจเกษตร 5 สำนักงานเกษตรอำเภอพุทธมณฑล ได้กล่าวถึงกรรมวิธีการผลิตไข่เค็มเสริมไอโอดีน ว่าไม่ยุ่งยากเลย แม่บ้านมหาสวัสดิ์จะดำเนินการทุกวันโดยจัดหาวัตถุดิบดังนี้

ไข่เป็ด	300 ฟอง
ดินสอพอง	4,000 กรัม
เกล็ดเสริมไอโอดีน	1,000 กรัม
เกล็ดโซเดียมคลอไรด์	200 กรัม
น้ำสะอาด	1,000 กรัม

วิธีทำ  
1. ดินสอพอง เกล็ดเสริมไอโอดีน เกล็ดโซเดียมคลอไรด์ และน้ำสะอาด ผสมเข้าด้วยกันตามส่วน แซ่ทิ้งไว้ 1 คืน เพื่อให้ส่วนผสมทั้งหมดละลายเข้ากันดี

2. นำไข่เป็ด ซุปลงในส่วนผสม บรรจุในลังที่กรุ

ด้วยกระดาษหนังสือพิมพ์และพลาสติก แล้วพับกระดาษปิดด้านบนให้มิดชิด เขียนวันที่ผลิตไว้ด้านบน

3. ทอดเป็นไข่ดาว นั้บ 10-12 วัน นับจากวันที่ที่ผลิต ต้มเป็นไข่

เค็มนั้บ 25-30 วัน นับจากวันที่ที่ผลิต

ผลจากการวิเคราะห์ผลิตภัณฑ์ไข่เค็มเสริมไอโอดีนของ สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา มีดังนี้

ข้อมูลโภชนาการ  
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 ฟอง (63 กรัม)  
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 120 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 80 กิโลแคลอรี)

% ปริมาณที่แนะนำต่อวัน\*

ไขมันทั้งหมด	9 กรัม	14%
ไขมันอิ่มตัว	ไม่ได้วิเคราะห์	
คอเลสเตอรอล	275 มิลลิกรัม	92%
โปรตีน	8 กรัม	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	1 กรัม	0%
ใยอาหาร	0 กรัม	0%
น้ำตาล	0 กรัม	
โซเดียม	610 มิลลิกรัม	

บรรจุไว้ในลังที่กรุด้วยกระดาษหนังสือพิมพ์และพลาสติก ปิดฝาลังให้เรียบร้อย พร้อมทั้งเขียนวันที่ทำ



25%

วิตามิน เอ 10 %  
วิตามิน บี 1 10 %  
วิตามิน บี 2 20 %  
แคลเซียม 6 %  
เหล็ก 8 %  
ไอโอดีน 35 %

\*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน

คิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้

ไขมันทั้งหมดน้อยกว่า 65 กรัม  
ไขมันอิ่มตัวน้อยกว่า 20 กรัม  
คอเลสเตอรอลน้อยกว่า 300 มิลลิกรัม  
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 300 กรัม  
ใยอาหาร 25 กรัม  
โซเดียมน้อยกว่า 2,400 มิลลิกรัม  
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน 9 ; โปรตีน 4 ; คาร์โบไฮเดรต 4

ขณะนี้ไข่เค็มเสริมไอโอดีนของแม่บ้านมหาสวัสดิ์กำลังได้รับความนิยมอย่างสูงจนต้องเพิ่มปริมาณการผลิต เพราะมีผู้สั่งไปจำหน่ายเป็นจำนวนมาก นอกจากนี้ยังมีอาหารว่างที่ได้รับความนิยมไม่แพ้ไข่เค็มคือ มะม่วงแช่อิ่มเสริมไอโอดีน ซึ่งมีรสชาติกรอบอร่อย ดังนั้น หากสนใจผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีนไว้เพื่อจำหน่ายหรือบริโภคติดต่อได้ ณ ที่ทำการกลุ่มแม่บ้านมหาสวัสดิ์ โทร. (01) 498-6340 หรือสำนักงานเกษตรอำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม โทร. (02) 441-0769, 441-0312

คนเก่งนั้นมียาก

คนหาขานนั้นคือคนดี