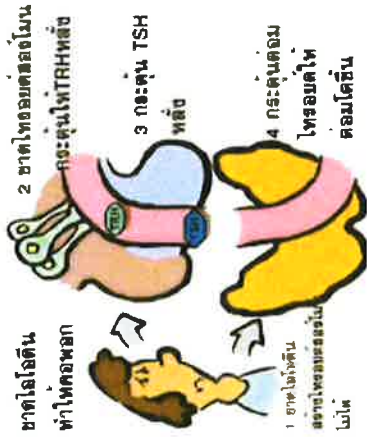


เกลือเสริมไอโอดีน

ไม่ใช่เกลือธรรมดา !!!



เป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่าเกลือเป็นเครื่องปรุงรสเค็มที่ได้จากธรรมชาติ ปัจจุบันในตลาดบ้านเรามีเกลือบริโภคอยู่ 2 ชนิด คือ เกลือสินเธาว์ และ เกลือทะเล ซึ่งเป็นเกลือธรรมชาติทั้งชนิด เกลือสินเธาว์ โดยเฉพาะเกลือสินเธาว์ ไม่มีเกลือไอโอดีนอยู่เลย ส่วนเกลือทะเลก็มีไอโอดีนอยู่น้อยมากจนไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

เกลือไอโอดีนหรือเกลืออนามัย เป็นการนำเกลือสินเธาว์และเกลือทะเล มาเติมสารไอโอดีน 50 ส่วนต่อเกลือล้านส่วน ก็จะได้เกลือที่มีสารไอโอดีนเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย (ประมาณ 150 – 200 ไมโครกรัม/วัน หรือบริโภคเกลือเสริมไอโอดีนประมาณ 1-2 ช้อนชา/วัน) โดยที่ไม่ทำให้รูป รส กลิ่น และสี เปลี่ยนแปลงไป เมื่อนำมาปรุงอาหารทุกวัน ร่างกายก็จะได้รับสารไอโอดีนเพียงพอ

โรคขาดสารไอโอดีน-ความรุนแรงที่มองไม่เห็น

ภาวะขาดสารไอโอดีนเป็นภาวะที่พบบ่อยที่กระตุ้นกับประชากรทั่วโลกและเป็นสาเหตุที่พบบ่อยที่สุดของภาวะปัญญาอ่อนและความเสียหายต่อสมองที่ได้รับสารไอโอดีนไม่พอของหญิงตั้งครรภ์จะส่งผลให้เกิดความต้อของสมองในทารกและเด็ก รวมทั้งสภาพร่างกายแคระแกร็นและมีความเสี่ยงต่อการแท้งบุตรสูงส่วนเด็กที่ไม่ได้รับสารไอโอดีนเพียงพอจะมีสมองและร่างกายที่เติบโตช้ากว่าปกติซึ่งอาจส่งผลให้ทำให้หยุดการเรียนรู้เติบโตและมีส่วนทำให้ไอคิวของเด็กต่ำลง



จัดทำโดย

องค์การบริหารส่วนตำบลบางโพธิ์
อำเภอเมืองสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี
โทรศัพท์/โทรสาร 077-292411
www.bangpho.go.th

จะแก้ไขปัญหาคาราคาซังไอโอดีนได้อย่างไร

วิธีการแก้ไขปัญหาคาราคาซังไอโอดีนได้ดีและยั่งยืนที่สุดคือ การส่งเสริมให้เด็กและประชาชนทุกคนได้กินเกลือเสริมไอโอดีนทุกรุ่นอย่างทั่วถึงโดย

- ผลักดันนโยบายให้ผู้ผลิตเกลือเติมสารไอโอดีนในเกลือทุกประเภท
- รณรงค์ให้เกิดการควบคุมคุณภาพเกลือที่จุดขายในพื้นที่

- รณรงค์ในกลุ่มผู้บริโภคเพื่อให้มีความเข้าใจและเลือกซื้อเกลือเสริมไอโอดีนได้อย่างถูกต้อง จะเห็นว่าการส่งเสริมการใช้เกลือเสริมไอโอดีนต้องทำทั้งในส่วนของผู้บริโภคและผู้ผลิตและผู้จำหน่ายเป้าหมายจะไม่ประสบความสำเร็จได้หากเน้นกิจกรรมส่วนใดส่วนหนึ่งเพียงอย่างเดียวหากประชาชนในชุมชนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคขาดสารไอโอดีนแต่ไม่สามารถหาซื้อเกลือเสริมไอโอดีนที่มีคุณภาพได้ความรู้นั้นก็ไม่สามารถแปลงเป็นการปฏิบัติได้ ในขณะที่เดียวกันร้านค้าปลีกเกลือเสริมไอโอดีนมาขายแต่ประชาชนไม่ทราบว่าเป็นเกลือชนิดนี้มีประโยชน์อย่างไรก็ไม่ต้องการกินทุกวันก็จะไม่ซื้อมาใช้

องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมีบทบาทในการช่วย

จัดโรคขาดสารไอโอดีนได้อย่างไร

องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นสามารถมีบทบาทในการช่วยสนับสนุนให้คนในท้องถิ่นได้รับสารไอโอดีนเพียงพอถ้วนหน้าได้ในการวางแผนโครงการระดับท้องถิ่นที่มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการบริโภคเกลือเสริมไอโอดีนควรพิจารณาให้มีกิจกรรมทั้ง 4 รูปแบบนี้ควบคู่กันเพื่อให้เกิดผลสำเร็จมากที่สุด

กิจกรรมที่ 1 กิจกรรมเพื่อผลักดันเจตจำนงของ

ท้องถิ่น

กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมเพื่อควบคุมคุณภาพเกลือที่

แหล่งผลิตและจุดจำหน่าย

กิจกรรมที่ 3 กิจกรรมเฝ้าระวังโรคขาดสารไอโอดีน

ในท้องถิ่น

กิจกรรมที่ 4 ให้ความรู้เกี่ยวกับโรคขาดสารไอโอดีน

และการป้องกัน

ประโยชน์ของไอโอดีน

1. ช่วยพัฒนาสมองควบคุมระบบประสาท
ทำให้ความคิดความอ่านไวขึ้น
2. ช่วยในการควบคุมน้ำหนักตัวโดยการเผาผลาญไขมันส่วนเกิน
3. ช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตของร่างกาย
4. ช่วยกระตุ้นการทำงานของหัวใจ

5. ช่วยกระตุ้นการหลั่งน้ำนมของมารดามากขึ้น

6. ช่วยในการขับถ่ายปัสสาวะควบคุมการกระจายตัวของน้ำตามร่างกาย

7. ป้องกันไม่ให้เกิดพิการ หญิงแก่ทั้งบุตรง่าย

และอาการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ

ในผู้ชาย

รูป 4. หน้าที่ของไอโอดีนในประชากรชาย

