

# 碘與健康的關係

許仲吟營養師

根據 93-97 國民營養健康狀況變遷調查之碘營養狀況評估計畫，國人尿碘中位數是 100 $\mu\text{g/L}$ ，僅達世界衛生組織(WHO) 充足標準 100-199  $\mu\text{g/L}$  的低標，依性別分析，女性低於男性；若以地區來看，山地鄉居民攝取較不足。那大家知道什麼是碘、每天需要的攝取量及哪些食物含有這個營養素，缺乏或攝取過多會對人體造成什麼影響呢？

碘在人體內是負責合成甲狀腺激素的，甲狀腺激素是人體重要的激素之一，那麼甲狀腺激素在人體內的作用是什麼呢？

圖 1  
參考來源：  
<http://www.tabletsmanual.c>



狀腺激素在人體內可以維持我們活動所需的能量和保持體溫，並且促進體格發育。甲狀腺激素調節控制生長發育期兒童的骨頭發育、肌肉發育及身高體重，若碘營養不足會導致甲狀腺素製造不足，造成常見的甲狀腺低能症和甲狀腺腫(圖 1) 甲狀腺疾病通常會引起甲狀腺外觀上的變化，甲狀腺腫是最常見的現象，俗稱「大脖子」。另外對學童的影響則是身高和運動神經功能。而婦女懷孕時，比較容易出現碘營養不足，嚴重不足時有可能會影響胎兒腦部發育，造成新生兒生長遲滯和神經發育不全等症狀。為了預防及治療甲狀腺腫，民國五十六年政府實施全面食鹽加碘至今。也因為如此目前台灣已不是地方性甲狀腺腫盛行地區了。若碘攝取過多會有以下症狀：甲狀腺炎 (thyroiditis)、甲狀腺腫(Goiter)、甲狀腺機能亢進、乳頭狀甲狀腺癌、過敏反應...。

表一

年齡	建議攝取量(RDA) 微克( $\mu\text{g}$ )	上限攝取量(UL) 微克( $\mu\text{g}$ )	年齡	建議攝取量(RDA) 微克( $\mu\text{g}$ )	上限攝取量(UL) 微克( $\mu\text{g}$ )	
0-6 月	AI=110		19-30 歲	140	1000	
7-12 月	AI=130		31-50 歲			
1-3 歲	65	200	51-70 歲			
4-6 歲	90	300	71 歲-			
7-9 歲	100	400	懷孕	+60		
10-12 歲	110	600				第一期
13-15 歲	120	800				第二期
16-18 歲	130	1000	第三期			
			哺乳期	+110		

註 1:

營養素建議攝取量 Dietary Reference Intakes (DRIs):

國人膳食營養素參考攝取量 (DRIs) 乃以健康人為對象，為維持和增進國人健康以及預防營養素缺乏而訂定。包含建議攝取量 (RDA)、足夠攝取量 (AI)、平均需要量 (EAR) 及上限攝取量 (UL)。

建議攝取量 (RDA)：

滿足特定年齡層及性別的健康人群中 97% ~ 98% 的人一日所需要的攝取量稱之為建議攝取量。

足夠攝取量 (AI)：

當研究數據不足，無法訂出 RDA，因而無法求出建議攝取量時，則以能滿足健康人群中每一個人為原則，以實驗或觀察 (流行病學的) 數據估算出的攝取量稱之為足夠攝取量。

如何從日常生活中攝取足夠的碘：

### 一、適量攝取含碘量豐富的食物：

一般含碘量高的食物多是海產品，如海帶、紫菜、鮮帶魚、干貝、淡菜、海參、海蜇、龍蝦等；海帶含碘量最高，其次為海魚及海貝類。陸地食品，則以蛋、奶含碘量最高，其次為肉類，淡水魚的含碘量接近或略低於肉類，植物的含碘量是最低的。

常見含碘豐富的食物【參考來源: 華夏經緯網】

含碘豐富的食物	海帶	紫菜	菠菜	海魚	碘化食鹽
每 100 克食物碘含量	1 毫克	1800 微克	164 微克	80 微克	7600 微克
圖示					

### 二、烹調時選用含有添加碘的「加碘鹽」

(一) 如何辨識食鹽中含碘？

民眾可於購買時，注意鹽品包裝上之成分標示，如有「碘酸鉀」或「碘化鉀」，即為加碘鹽，其辨識方法及目前市面上各類鹽品清單如下。

市售各類鹽品詳細清單(資料來源：本部 101 年度委託「市售鹽品碘含量監測暨健康風險評估」成果報告)，目前市面鹽品包裝上相關名

詞如有異動，依廠商實售產品為準。

#### 1、加碘鹽品清單

- 台鹽 特級精鹽：1.54 mg / 100 g 食鹽 (碘含量 15.4 ppm)
- 台塩 高級精鹽：KIO<sub>3</sub> 20-35 ppm (碘含量 12 – 21 ppm)
- 台鹽 台灣の鹽：1.36 mg / 100 g 食鹽 (碘含量 13.6 ppm)
- 台鹽 精緻海鹽：1.54 mg / 100 g 食鹽 (碘含量 15.4 ppm)
- 綠太陽 健康料理竹鹽：0.31 mg / 100 g 食鹽 (碘含量 3.1ppm)
- IODIZED SEA SALT (美國) 碘含量 45 ppm, 45% DV
- 台鹽 加碘健康美味鹽 (碘含量 3.56 – 10.68 ppm)
- 台鹽 加碘健康減鈉鹽 (碘含量 4.75 – 14.83 ppm)

熱量	0大卡
蛋白質	0公克
脂肪	0公克
飽和脂肪	0公克
反式脂肪	0公克
碳水化合物	0公克
鈉	38950毫克
鈣	80毫克
鎂	96毫克
鉀	158毫克
碘	1.54毫克

品名： 內容物標示含碘原標

內容物：海水晶、碘鉀、海水濃縮礦物質。

(圖 2)加碘鹽辨識方法

(二) 加碘鹽辨識方法：可參考內容物標示 (圖 2)

選購碘鹽及碘要怎麼吃才健康？

1. 購買包裝完整有品牌的，不要買來路不明的零售散裝品，因為包裝良好的產品，較衛生、不易受到污染。
2. 注意包裝上鹽的成分是否符合標準，而不是吸引人注意的名稱或包裝。產品包裝必須有品名、成分標示、有效日期、廠商名稱、電話號碼、地址及出產地等資料。如為輸入者，應註明出產地、國內負責廠商名稱、電話號碼及地址。另外，也要注意使用的食品添加物是否為衛生署公告的食品添加物品名或通用名稱。
3. 烹調方法儘量保存食物中的碘：碘在烹過程易溶於水中，可採用蒸或以少油炒的方法烹調食物，甲殼類海鮮則以整隻烹煮。
4. 符合減鹽補碘的健康原則：世界衛生組織(WHO)建議成人每日食鹽攝取仍應低於 5 公克，並以碘鹽取代普通食鹽。
5. 碘鹽的貯存：碘鹽應存放在密封的有色容器內，置於陰涼乾燥的地方，且最好在上菜時才加入碘鹽，因碘鹽內的碘較不穩定，會因潮濕、受熱和陽光照射而流失。
6. 民眾如有甲狀腺機能亢進、甲狀腺炎、甲狀腺腫瘤等疾病，仍應依醫師、營養師建議量食用。

碘是維持身體健康的重要營養素，但是當攝入不足或過多時，對身體都會造成影響，因此均衡的攝取各種食物，從食物中獲得人體所需要的營養素，遵循低鹽、低糖、低油、高鈣、高纖的健康飲食型態，才是得到健康的不二法門。