

食用加碘鹽的重要性及選購之辨識方法

一、國人碘營養狀況

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」調查結果顯示，國人尿碘中位數是 100 微克/升，僅達 WHO 充足標準 100-199 微克/升的低標。

以地區層來看，除南部和澎湖縣的尿碘中位數分別是 117 及 140 微克/升為碘充足外，北部、中部、東部、客家及山地鄉都有輕度碘不足的現象，其中又以山地鄉的 79 微克/升為最低。

二、碘營養不足對健康影響

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，婦女懷孕時，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，甚至增加嬰兒的死亡率，而兒童碘營養不足會影響身高和運動神經功能。

三、國中生碘每日建議攝取量

依照「國人膳食營養素參考攝取量」，碘每日建議攝取量，國中、高中生 120-130 微克。依據世界衛生組織（WHO）指引指出，於鹽品中加碘是一安全且具成本效益的政策，可確保每人攝取到足夠的碘。爰此，建議民眾應選擇添加碘之碘鹽取代一般鹽，額外補充身體所需之碘量，惟 WHO 建議成人每日食鹽攝取仍應低於 5 克。

四、如何辨識加碘鹽

我國自民國 56 年實施全國食鹽加碘政策，但 93 年開放自由進口後，鹽品種類增多，目前市面上很多鹽品並無碘含量。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。

備註：民眾如有甲狀腺機能亢進、甲狀腺炎、甲狀腺腫瘤等疾病，
仍應依醫師建議量食用。

加碘鹽品清單

- (1) 台鹽 特級精鹽
- (2) 台塩 高級精鹽
- (3) 台鹽 台灣の鹽
- (4) 台鹽 精緻海鹽
- (5) 綠太陽 健康料理竹鹽
- (6) IODIZED SEA SALT (美國)
- (7) 台鹽 加碘健康美味鹽
- (8) 台鹽 加碘健康減鈉鹽



加碘鹽—更健康