

食物中的

53
碘



53 碘

碘是維持正常甲狀腺功能、生長和發育必需的微量營養素。世界衛生組織建議青少年及成年人每日攝入**150微克**碘。

1 食用碘含量豐富的食物

市民應食用碘含量豐富的食物作為均衡飲食的一部分。海苔、海帶、貝類水產、海魚、蛋類及蛋製品、奶類及奶類製品均含有豐富的碘。

部分碘含量豐富食物的碘含量(微克/公斤)¹：



乾海帶及紫菜

8 900 — 2 600 000



藻類零食及壽司用紫菜

6 400 — 38 000



貝類水產及海魚

32 — 2 100



蛋類及蛋製品

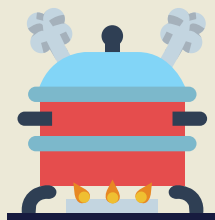
82 — 2 300



奶類製品

40 — 1 400

碘在烹煮過程會溶於水中。為盡量保存食物中的碘，市民可採用蒸或以少油炒的方法烹調食物，並原隻烹煮乾淨的甲殼類動物。



② 膳食中使用碘鹽

什麼是碘鹽？

碘鹽即碘化或已加入碘的食鹽。

消費者如何辨析食鹽是否已加碘？

許多品牌的鹽都有已加碘和未加碘的對應產品。查閱產品的食物標籤(例如品牌名稱和配料表)是否有標示已添加碘的字眼，例如「碘」(如碘化、碘化物、碘)、「碘雜」(如添加碘酸鹽、碘酸鹽)、「紫菜」、「藻」、「海帶」、「海苔」、「昆布」等等。



使用碘鹽要注意什麼？

- 維持每天食鹽的總攝入量(包括碘鹽和非碘鹽)少於5克(1茶匙)。
- 將碘鹽儲存在密封的有色容器中，並放置在陰涼乾燥的地方。這樣可減少碘鹽內的碘受濕氣、高溫及陽光影響而流失。
- 盡可能在臨近食用時才將碘鹽加入菜餚中，特別是需要經長時間煮沸和壓力烹調的菜式。這樣可減少碘在烹調過程中流失。



注意事項：

有甲狀腺問題的人士應就使用碘鹽徵詢醫生意見。²



參考資料

- ¹ 食物環境衛生署食物安全中心(2011)《風險評估研究第45號報告書：香港成年人從膳食攝入碘的情況》
- ² 《有關市民攝取碘質的聯合建議》