

你攝取 足夠碘嗎？

攝取足夠碘的方法

- 保持均衡飲食，選擇碘質豐富的食物：
海魚、海產、雞蛋、牛奶及奶製品、
紫菜、海帶



- 以加碘食鹽代替一般食鹽，
並確保每天食鹽的總攝入量
少於 5 克（1 茶匙）

- 在懷孕期和哺乳期，婦女應
每天服用含至少 150 微
克碘的孕婦多種維生素
及礦物質補充劑



- 計劃懷孕的女士，
可考慮服用含碘的補充劑



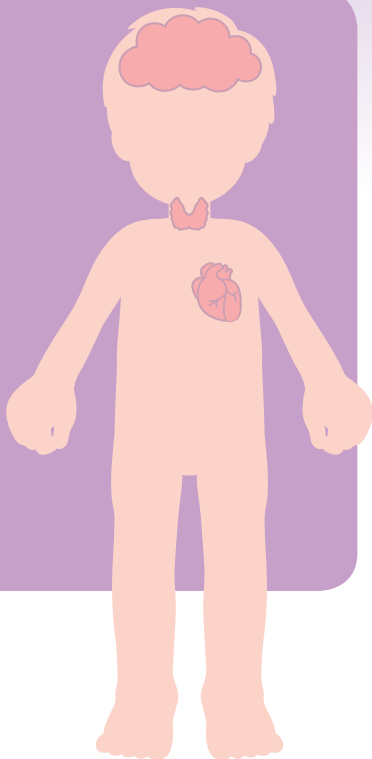
網上版本



衛生署

碘質在身體有甚麼功用？

- 碘是人類必需的營養素。它是組成甲狀腺素 (thyroxine) 不可缺少的部分。
- 甲狀腺素影響幾乎所有人體系統，在心血管功能、消化功能、新陳代謝、生長發育等起着重要的作用。我們需要攝取足夠碘來維持甲狀腺素於正常水平，才能正常生長、發育和保持健康。
- 神經系統發育必須依賴甲狀腺素。因此，在懷孕及哺乳期，以及嬰兒和兒童期確保攝取足夠碘至為重要。



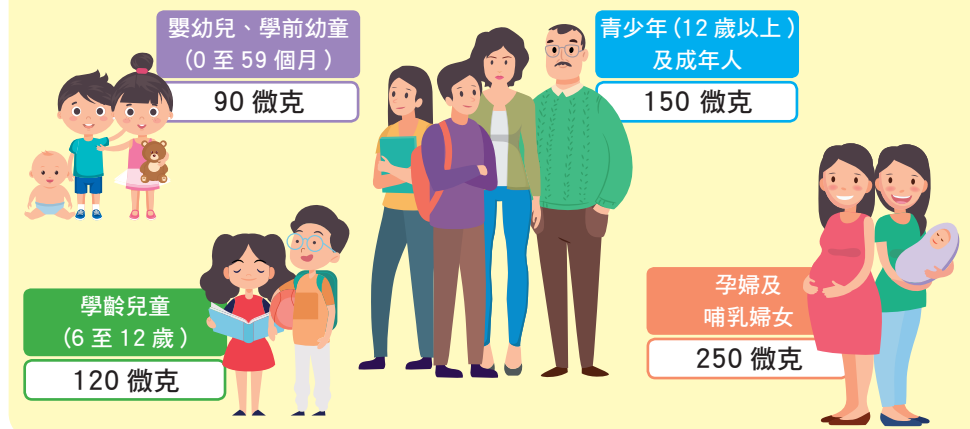
攝取碘質不足對身體有甚麼影響？

- 當身體缺乏碘，甲狀腺會加倍運作以維持甲狀腺素於正常水平，因而會變得脹大而出現甲狀腺腫的現象（俗稱「大頸泡」）。若持續攝取碘不足，甲狀腺素分泌減少，便可能引致甲狀腺功能低下症，出現反應緩慢、肥胖、月經紊亂、流產、不孕等症狀。
- 懷孕和哺乳婦女缺乏碘質，會損害胎兒和嬰兒腦部發育；情況嚴重更可能導致兒童智力受損。

每天需要多少碘質？

- 身體對碘質的需求量，隨年齡和生理階段而改變（見下圖）。在懷孕期及哺乳期，母親需要攝入的碘大幅增加，以供應嬰兒所需。
- 人體不能夠儲存大量碘，因此我們需要經常攝取少量碘。如大量攝入，碘很快會經由尿液排出。
- 長時間攝入過量碘可能影響甲狀腺功能。一般健康的成年人每天不宜攝入多於 600 微克碘¹。

世界衛生組織（世衛）建議每天碘的攝入量



香港成年人攝入碘的情況

- 食物安全中心於 2011 年發表報告指出，本港成年人可能會有膳食碘攝入量不足的風險。
- 2019 年碘質水平調查結果顯示，沒有服用含碘補充劑的懷孕婦女，有攝入碘**不足**的情況；有服用含碘補充劑，並且平均每天從補充劑攝入至少 150 微克碘的懷孕婦女，她們碘攝入量為**足夠**。哺乳的婦女有攝入碘**不足**的情況²。

¹ 中國營養學會中國居民膳食營養素參考攝入量（2013 版）

² 香港特別行政區政府衛生署（2021 年）。《碘質水平調查報告書》

哪些食物含有碘質？

- 含碘量較高的食物包括：海魚、海產（如海蝦、蠔、青口、淡菜、蜆等）、雞蛋、牛奶及奶製品、紫菜和海帶。
- 紫菜、海帶等海藻所含的碘質比其他食物高。

食物的平均含碘量

食物	含碘量 ³	食物	含碘量 ³
 雞蛋 1 隻 (約 63 克)	18 微克	 零食紫菜 1 克	34 微克
 脫脂牛奶 250 毫升	20 微克	 紅衫魚 100 克	36 微克
 乳酪 100 克	29 微克	 馬頭 100 克	35 微克
 大花蝦 100 克	44 微克	 罐頭沙甸魚 100 克	19 微克
 青口 100 克	140 微克	 大眼雞 100 克	18 微克

安全提示

- 海帶含碘量非常高（每 1 克乾海帶平均含有 2600 微克），只宜進食少量，每星期吃不多於一次，以免身體攝入過量的碘。
- 羊棲菜（海草莖）含有大量有害人體的無基砷，須避免進食⁴。



³ 香港特別行政區政府食物環境衛生署食物安全中心。《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（2011 年 7 月）》。表列的含碘量以該報告的食物平均含碘量和通常進食分量計算。

如何從飲食攝取足夠碘？

1. 保持均衡飲食，選擇碘質豐富的食物：海魚、海產、雞蛋、牛奶及奶製品、紫菜、海帶。選吃碘質豐富的零食（例如零食紫菜）時，避免高鹽或高脂肪的產品。
2. 採用蒸或少油炒的方法烹調食物，有助保存食物中的碘；甲殼類海產（如蝦、蟹）亦宜原隻烹煮，以減少流失碘。
3. 以加碘食鹽代替一般食鹽，並確保每天食鹽的總攝入量少於 5 克（1 茶匙）以降低患上高血壓的風險。

如何使用加碘食鹽？

加碘食鹽會因潮濕、受熱和陽光照射而流失碘，使用時請注意：

- ① 在上菜時才下少量加碘食鹽
- ② 將加碘食鹽存放在密封及有色的容器內，並置於陰涼乾燥的地方



哪些人不宜使用加碘食鹽？

甲狀腺功能亢進、甲狀腺炎、自身免疫性甲狀腺疾病等患者，需要限制碘的攝取，可能不宜使用加碘食鹽。患者應諮詢醫生並按指示飲食⁵。

4 香港特別行政區政府食物環境衛生署食物安全中心。《食物安全焦點（2010 年 1 月第 42 期）- 食物智庫：海藻》

5 中華人民共和國國家衛生健康委員會（2012 年 3 月 16 日）。《實施食用鹽碘含量標準知識問答》。

取自 <http://www.nhc.gov.cn/wjw/jbyfykz/201304/f4c976895dbb40bc9381b36f6944faf8.shtml>

懷孕及哺乳婦女須預防碘攝入不足



- 碘對於嬰兒腦部的發育至為重要。在整個懷孕期，媽媽需要攝入足夠的碘，讓胎兒在足夠甲狀腺素和碘質的環境下發育。母乳的碘水平受飲食影響，因此哺乳媽媽亦須維持攝取足夠碘。
- 懷孕和哺乳婦女對碘需求大；單以一般日常飲食較難滿足她們的碘所需。因此，建議她們每天服用含至少150 微克碘的補充劑⁶。她們應選吃碘質豐富食物作為均衡飲食的一部分，同時用加碘的食鹽代替一般食鹽，以滿足她們對碘的需求。
- 懷孕及哺乳婦女請諮詢醫生、藥劑師或營養師意見選擇適合的補充劑。若自行選擇，必須留意產品標籤，查看碘質的含量。如有疑慮，應諮詢你的醫生。

碘 微克	150
Iodine micrograms	150



甲狀腺病患者，在懷孕和哺乳期間，亦須增加碘的攝入量。由於增加攝取碘或會影響甲狀腺功能，因此患者必須通知主診／專科醫生，密切監察甲狀腺功能。

給計劃懷孕的女士：

期待好消息，做好碘營養

- 除每天服用至少 400 微克葉酸補充劑（不應多於 1000 微克）外，你要攝取足夠的碘，讓胚胎成形時已能在足夠碘的環境下成長發育。
- 你須留意日常飲食，包括食用含碘量較高的食物和選用加碘食鹽。你亦可考慮服用含碘的補充劑，以達至每天攝入 150 微克碘的建議。請諮詢醫生有關補充劑的意見，為懷孕做準備。

為免攝入過量碘，服用補充劑時要注意：

- 按照產品包裝上的指示服用
- 避免同一天服用多於一種含碘補充劑



攝取碘的常見問題

1. 海鹽含碘嗎？

與加碘食鹽相比，海鹽含碘量少。使用海鹽一般不能夠助你攝入足夠碘。

2. 加碘食鹽提供多少碘？

你可以閱讀產品包裝上的營養標籤，了解加碘食鹽的含碘量。根據 2011 年食物安全中心的報告³，5 克（一茶匙）的加碘食鹽可提供 130-180 微克碘，大致可滿足成年人一天 150 微克碘的需求。

3. 我現正懷孕，但未能服用含碘補充劑，我如何攝取足夠碘？

若你未能服用含碘補充劑，你須每天選吃多種含碘量較高的食物，以增加攝取碘：

- 1) 飲用 2 杯牛奶（亦可選吃芝士或乳酪代替）
- 2) 選用海魚、海產、雞蛋等作部分主菜
- 3) 吃紫菜或零食紫菜（選較低鹽或低脂的產品）
- 4) 使用加碘食鹽代替一般食鹽來煮食
- 5) 間中進食少量海帶

如你未能改變飲食或經常外出用膳而未能使用加碘食鹽，服用含碘補充劑是較可靠的方法來攝取足夠碘質。