

เขียนโดย สำนักปลัด

วันศุกร์ที่ 09 กันยายน 2022 เวลา 11:39 น.

ประชาสัมพันธ์ โครงการควบคุมโรคขาดสารไอโอดีน

The infographic is divided into two main sections. The left section, titled 'การป้องกันโรคขาดสารไอโอดีนได้อย่างไร' (How to prevent iodine deficiency disease), lists three methods: 1. 'บริโภคเกลือเสริมไอโอดีน' (Consume iodine-enriched salt), advising to choose products from the 'Iodine Enriched Salt' category and check for the 'Iodine Enriched Salt' label. 2. 'บริโภคอาหารทะเลเป็นประจำ' (Consume seafood regularly), listing examples like fish, shrimp, and squid. 3. 'บริโภคอาหารที่เติมสารไอโอดีน' (Consume iodine-enriched food), listing examples like iodine-enriched salt, iodine-enriched oil, and iodine-enriched flour. The right section, titled 'มารู้จักโรคขาดสารไอโอดีนและวิธีป้องกันกันเถอะ' (Let's get to know iodine deficiency disease and how to prevent it), features a cartoon family of four (mother, father, daughter, and son) standing together. At the bottom, contact information for the National Nutrition Survey is provided.

การป้องกันโรคขาดสารไอโอดีนได้อย่างไร

บริโภคเกลือเสริมไอโอดีน
เลือกซื้อเฉพาะเกลือที่เสริมไอโอดีน โดยตรวจสอบจากฉลากของเกลือที่เขียนว่า "เกลือบริโภคเสริมไอโอดีน" และมีเลข อย.

บริโภคอาหารทะเลเป็นประจำ
เช่น ปลาทู หอย ปู กุ้งทะเล

บริโภคอาหารที่เติมสารไอโอดีน
เช่น น้ำปลา น้ำเกลือปรุงอาหาร ซอส ซีอิ๊ว
ขนมปังที่ใส่เกลือ

มารู้จักโรคขาดสารไอโอดีนและวิธีป้องกันกันเถอะ

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
นนทรี 11000 โทรศัพท์ 02-590-4329 โทรสาร 02-590-4339
<http://nutrition.anamai.moph.go.th>