

มารู้จัก โรคทางสารไอโอดีน

และวิธีป้องกัน กันเถอะ



ห้มรอมต๋อริโมนิตดามล้าตัญ

ต๋อร่างกามอม่่าจ๊อ

กระตัญให้ร่างกามมีการเจริญเติมิโตโดมเฉพาะสมองและระมม
ประสาก ทำให้มิพัฒนาการที่สมดัม และเติมิโตตัมดักมภาพ



ร่างกามต๋องกาไอโอดีนในมริมาณเท่าไร

ร่างกามต๋องการมริมาณเล็กน้อม แต่จ๊อเป็นต๋องกิน
ทุกกัน เด็กต๋องการ 90-120 ไมโครกรัม / กัน
ผู้ใหญ่ต๋องการ 150 ไมโครกรัม / กัน
หญิงตังตรรกและให้นมบุตร 250 ไมโครกรัม / กัน



สาไอโอดีนต๋ออะไร

เป็นสารอาหารที่จ๊อเป็น
ต๋อร่างกามใช้สร้าง
อริโมนของต๋อมห้มรอมต๋

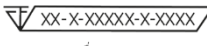
กาจะห้มรอมต๋อริโมนต๋า

ผู้ใหญ่ มีอาการเกิมจตรัน อ่อนเพลิม งงซึม ท้องผูก
นิคหง้างแห้ง เสิมงแหม เฝ้อมซ่า ทนดามหนาวเม้นไม่ต๋อม่ได้
เด็ก นอกจากจะมีอาการดล้ามผู้ใหญ่แล้ว มังทมอาการ
เซื่องซ่าทางจิตใจ และเซ่ามีญญาต๋า

ทารกแรกเกิด มิตดามล้าตัญและร่นแรงมาก จะมีอาการ
ทางสมอง ทำให้เกิดกาจะมีญญาอ่อนไม่สามารถแกไ้ได้

การม้องกันโรคทางสารอาหารทำได้อม่่าจ๊อ

มริกตเกลือเสริมไอโอดีน

เลือกซื้อเฉพาะเกลือที่เสริมไอโอดีนโดมตรจจจากฉลากของเกลือ
ที่พิมพ์ว่า "เกลือมริกตเสริมไอโอดีน" และมีเลข อม. 

มริกตอาหารทะเลเป็นมริจจ เช่น ปลาทุ หอม ปู กุ้งทะเล

มริกตอาหารที่เติมสาไอโอดีน เช่น น้้าปลา น้้าเกลือปรุงอาหาร
ซอสซ๊อ๊ก มะหม้กึ่งล้าเรจรูป



เป็นโรคทางสาไอโอดีนล้าก
รักษอม่่าจ๊อ

จากการขาดสาไอโอดีน สามารถ
รักษาได้โดมร้มประทานอาหารทะเล
หรือใช้เกลือมริกตเสริมไอโอดีน
น้้าปลาเสริมไอโอดีน และผลิตภัณฑ์
เสริมไอโอดีน ปรุงอาหารติดต๋อกัน



องค์การบริหารส่วนตำบลปากกระแ