

# Pinagsamang Rekomendasyon sa Pagkonsumo ng Iodine

Ang iodine ay isang mahalagang micronutrient na kinakailangan para sa normal na paggana, paglaki at pag-unlad ng thyroid. Sa buong kurso ng buhay, ang hindi sapat na pagkonsumo ng pagkain ay nagdudulot ng kakulangan sa iodine na maaaring magresulta sa goitre at hypothyroidism pati na rin ang isang spectrum ng mga karamdaman sa kakulangan ng iodine kabilang ang pinsala sa paggana ng kaisipan.

## SINO ANG NASA PANGANIB?

Ang Sarbey sa Iodine (2019) at Sarbey sa Kalusugan ng Populasyon 2020-22 ay nagbigay ng kapaki-pakinabang na pananaw sa pagkonsumo ng iodine ng populasyon. Maliban sa mga taong may edad 15 hanggang 34 taon, ang pagkonsumo ng iodine sa matatanda ay napag-alaman na hindi sapat. Habang ang sapat kung maituturing ang pagkonsumo ng iodine ng mga bata, ang mga buntis at nagpapasuso na kababaihan ay hindi sapat maliban sa mga buntis na kumokonsumo ng mga suplemento na naglalaman ng iodine sa average na pang-araw-araw na pagkonsumo na katumbas o mas mataas sa 150 µg/ araw.

## PAANO MAPANATILI SAPAT NA NUTRISYON NG IODINE?

1

### Kumonsumo ng pagkaing mayaman sa iodine



Kumonsumo ng pagkain na may mas maraming iodine bilang bahagi ng isang malusog na balanseng diyeta. Ang damong-dagat, kelp, pagkaing-dagat, itlog, gatas, mga dairy products ay pagkaing mayaman sa iodine.

Kapag pumipili ng mga meryenda na mayaman sa iodine, iwasan ang mga mataas sa nilalaman na asin o taba.

2

### Gumamit ng iodised salt

Gumamit ng iodised salt sa halip na ordinaryong asin, pinapanatili ang kabuuang pagkonsumo ng asin na mas mababa sa 5 g (1 kutsarita) bawat araw upang mapababa ang panganib ng pagtaas ng presyon ng dugo.



Dahil ang lamang iodine sa iodized salt ay maaaring maapektuhan ng halumigmig, init, at sikat ng araw, ang iodized salt ay dapat itago sa isang mahigpit at may kulay na lalagyan at ilagay sa isang malamig at tuyong lugar.

3

### Karagdagang mga hakbang para sa mga buntis at

Uminom ng mga suplemento na naglalaman ng iodine na hindi bababa sa 150 µg iodine araw-araw.

Humingi ng medikal na payo kung may pagdududa.

Ang mga taong mayroong kondisyong medikal o problema sa thyroid ay dapat kumunsulta sa propesyonal sa kalusugan at uminom ng mga supplement ayon sa utos.



Upang mabawasan ang pagkawala ng iodine sa proseso ng pagluluto, lalo na sa mahabang paglalaga at pressure cooking, magdagdag ng iodized salt sa pagkain malapit sa oras ng paghahain.



Ang mga taong may problema sa thyroid ay dapat humingi ng medikal na payo patungkol sa paggamit ng iodized salt.

Ang mga rekomendasyong ito ay rerepasuhin at babaguhin batay sa mga bagong natuklasang pananaliksik.

Para sa karagdagang impormasyon, mangyaring bisitahin ang website ng Kagawaran ng Kalusugan:

Tematikong Ulat sa Kalagayan ng Iodine (Sarbey sa Kalusugan ng Populasyon) 2020-22):

<https://www.chp.gov.hk/en/features/37474.html>

Sarbey sa Iodine (2019):

<https://www.chp.gov.hk/en/static/101168.html>