

容易被忽略的重要營養 —— 碘質

撰文：戴健琦（腸胃藥理學哲學博士） · 08/01/2021 ·



人體的甲狀腺素是調節不同人體功能，包括腦神經的發育、身體的生長，以及新陳代謝速率的關鍵，而組成甲狀腺素的重要元素就是碘質。

近 年香港人對健康的關注有所提升，除了會嘗試多做運動，同時亦多了留意飲食，很多時會特別補充營養，例如補充鈣質以支持骨骼健康或維他命C以支持免疫功能。不過，大眾往往很容易忽略了一種香港人需要多加注意的營養 —— 碘質。

碘質是甚麼？

碘質^{1,2}是人體必需的礦物質之一，它是組成甲狀腺素 (Thyroxine) 的重要成分，甲狀腺素對不同的人體功能 —— 包括生長發育、新陳代謝、心血管功能及消化功能等都有影響，整個生命週期都需要攝取足夠碘質以維持正常的甲狀腺素水平，支持身體健康及正常生長和發育。懷孕和授乳婦女缺乏碘質有機會損害胎兒和嬰兒腦部發育，而於嬰幼兒階段時長期碘質不足可能會令發育中的腦部受損及引致體格和智力發育遲緩。

你攝取足夠碘質嗎？

香港食物安全中心於2011年出版的報告顯示，超過9成香港成年人的碘質攝入量不足，每日攝入量的中位數是44微克，只有5%成年人攝入足夠碘質，又不會出現過量的情況³。另外，香港中文大學於2017年發表的文獻指出，約72% (429 / 600人) 參與研究的本港孕婦在懷孕初期有缺乏碘的情況，當中146名孕婦接受了飲食問卷評估，而她們每日的碘質攝取量中位數是69.5微克，遠低於2013年中國營養學會對孕婦所建議的每日230微克^{4,5}。

冷知識 —— 烹調過程會令食物中碘質流失³？

1. 除以沸水烹煮的食物外，食物烹調前後的碘質含量大致保持不變。
2. 可選擇蒸或不加油炒等烹調方法，以盡量減少食物中碘質的流失。

碘質食物來源

含碘質較高的食物包括海魚、海產（如海蝦、蠔、青口、蜆、淡菜）、雞蛋、海帶及紫菜等等⁶。海帶的碘含量非常高，應適量進食，每星期不應進食多於一次，長期大量進食可能會影響甲狀腺功能⁷。

專家建議

由於人體不能儲存大量碘質，我們要保持健康飲食以攝取適量碘質支持身體所需，攝入量可參考2013年中國營養學會的建議⁵。

2013年中國營養學會建議的碘質參考攝入量：

年齡群組	膳食營養素參考攝入量 (微克 / 日)
0-<6 月	85*

6個月-<1 歲	115*
1歲-<11 歲	90 [#]
11歲-<14歲	110 [#]
14歲-80歲	120 [#]
18歲或以上孕婦	230 [#]
18歲或以上授乳婦女	240 [#]
註釋： *適宜攝入量 [#] 推薦攝入量	

香港衛生署的適當碘質攝取建議^{6,7}：

1. 間中進食少量海帶
2. 於日常飲食中加入零食紫菜 —— 適宜選擇「原味」的產品，以減少鹽分攝取。
3. 以碘鹽替代普通食鹽，並應在上菜時才放入少量的碘鹽。
4. 多吃海產
5. 在醫護人員的建議下選用含碘質補充劑：
 - 懷孕和授乳婦女對碘需求較大，單以日常香港成年人的膳食一般較難滿足她們的需要，建議她們考慮每天服用多種維他命及包含150-250微克碘質的礦物質補充劑。
 - 於懷孕和授乳期間、甲狀腺病患者和康復者亦需增加碘質的攝入。由於每人的情況不一，因此必須尋求醫護人員的建議，適量進食含碘的食物或服用碘補充劑，並密切監察甲狀腺功能。◆

參考資料：

1. Kapil U. *Sultan Qaboos Univ Med J*. 2007;7(3):267-272.
2. National Institute of Health. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Iodine-HealthProfessional/>. 05-11-2020擷取。
3. 香港食物安全中心。「風險評估研究第45號報告書」。2011年。
4. Tam WH et al. *Hong Kong Med J* 2017;23(6):586-593.
5. 中國營養學會。「中國居民膳食營養素參考攝入量」。2013年。
6. 香港衛生署。「你攝取足夠碘質嗎?」。2020年。
7. 香港衛生署。「懷孕及哺乳期的健康飲食」。2013年。