

ข้อมูล รายชื่อผลิตภัณฑ์อาหารที่เสริมไอโอดีน

1. ผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูป เสริมไอโอดีน

1.1 เกลือ

1.2 น้ำปลา

1.3 ซอสปรุงรส ซีอิ๊ว

1.4 น้ำเกลือบปรุงอาหาร

(1.1 – 1.4 ชื่อสถานประกอบการและที่ตั้งสถานที่ผลิต ตามรายละเอียดในไฟล์ excel 2 ไฟล์ ที่แนบมาด้วยนี้)

1.5 ไข่ไก่

ลำดับ	ชนิดของไข่ไก่/ชื่อผลิตภัณฑ์	ปริมาณไอโอดีน* (ไมโครกรัม)	ภาพประกอบ
1.	ไข่ไก่, ไข่แดง (Egg, hen, yolk)	28.2	
2.	ไข่ไก่, ไข่ขาว (Egg, hen, white)	2.7	
3.	ไข่ไก่, ทั้งฟอง (Egg, hen, whole)	48.8	
4.	ไข่เป็ด, ไข่แดง (Egg, duck, yolk)	68.5	
5.	ไข่เป็ด, ไข่ขาว (Egg, duck, white)	5.7	
6.	ไข่เป็ด, ทั้งฟอง (Egg, duck, whole)	52.4	

1.6 นมและผลิตภัณฑ์

ลำดับ	ชนิดของนม/ชื่อผลิตภัณฑ์	ปริมาณไอโอดีน* (ไมโครกรัม)	ภาพประกอบ
1.	นม, พาสเจอร์ไรส์, รสธรรมชาติ (Milk, whole, pasteurised, plain)	9.0	
2.	นม, พาสเจอร์ไรส์, รสหวาน (Milk, whole, pasteurised, sweetened)	9.0	
3.	นม, ยูเอชที, รสธรรมชาติ (Milk, whole, UHT, plain)	7.0	
4.	นม, ยูเอชที, รสหวาน (Milk, whole, UHT, sweetened)	6.0	
5.	นม, สเตอริไลส์, รสธรรมชาติ (Milk, whole, sterilized, plain)	7.0	
6.	นมข้นคีนรูป, หวาน, สูตรน้ำมันปาล์ม (Sweetened recombined with palm oil condensed milk)	32.0	
7.	นมข้นคีนรูป, หวาน, สูตรมันเนย (Sweetened recombined with butter fat condensed milk)	20.0	
8.	นมข้นคีนรูป, ไม่หวาน, สูตรน้ำมันปาล์ม (Unsweetened recombined with palm oil condensed milk)	11.0	
9.	นมผง (Milk, powder, full cream)	57.0	
10.	นมผง, ขาดมันเนย (Milk, powder, non fat)	65.0	

ลำดับ	ชนิดของนม/ชื่อผลิตภัณฑ์	ปริมาณไอโอดีน* (ไมโครกรัม)	ภาพประกอบ
11.	นมพร่องมันเนย, พาสเจอร์ไรส์, รสธรรมชาติ (Milk, low fat, pasteurised, plain)	5.0	
12.	นมพร่องมันเนย, ยูเอชที, รสธรรมชาติ (Milk, low fat, UHT, plain)	10.0	
13.	นมเปรี้ยวพร้อมดื่ม, พาสเจอร์ไรส์, รสธรรมชาติ (Drinking yoghurt, pasteurised, plain)	7.0	
14.	นมเปรี้ยวพร้อมดื่ม, พาสเจอร์ไรส์, สตรนผล, รสผลไม้รวม (Drinking yoghurt, pasteurised, fruits flavour)	12.0	
15.	นมเปรี้ยวพร้อมดื่ม, ไขมันต่ำ, ยูเอชที, รสธรรมชาติ (Drinking yoghurt, low fat, UHT, plain)	6.0	
16.	นมเปรี้ยวพร้อมดื่ม, ไขมันต่ำ, ยูเอชที, รสผลไม้รวม (Drinking yoghurt, low fat, UHT, fruits flavour)	6.0	
17.	นมแพะ, พาสเจอร์ไรส์ (Goat milk, pasteurised)	23.4	

* ปริมาณไอโอดีนต่ออาหาร 100 กรัม

อ้างอิงจาก ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย (Food Composition Table of Thai foods)

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย 2561

2. อาหารพื้นเมือง

ลำดับ	ชนิดของปลาร้า/ชื่อผลิตภัณฑ์	ปริมาณไอโอดีน* (ไมโครกรัม)	ภาพประกอบ
1.	ปลาร้าปลาซิว, ดิบ (Rasbora Fish, fermented, raw)	13.9	
2.	ไส้อั่ว (Sausage, northern style)	89.9	
3.	ไส้อั่ว, อาหารเจ (Vegetarian, Thai spicy sausage (sai-aour))	74.2	
4.	แกงฮังเล (Kang-hung-le)	39.0	

* ปริมาณไอโอดีนต่ออาหาร 100 กรัม

อ้างอิงจาก ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย (Food Composition Table of Thai foods)

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย 2561

3. รายชื่อยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กที่มีไอโอดีน

ยาเม็ดเสริมไอโอดีน ธาตุเหล็ก และกรดโฟลิก หมายถึงยาเม็ดที่มีไอโอดีนเป็นส่วนประกอบ ปริมาณ 150-200 ไมโครกรัมต่อเม็ด ธาตุเหล็ก เป็นส่วนประกอบ 60 มิลลิกรัมต่อเม็ด และกรดโฟลิก 400 ไมโครกรัมต่อเม็ด ดังนี้

ลำดับ	รายชื่อยาเม็ดเสริมไอโอดีน ธาตุเหล็ก และกรดโฟลิก	ส่วนประกอบยา (ไอโอดีน ธาตุเหล็ก และกรดโฟลิก)	ภาพ
1	Triferdine 150	ไอโอดีน 150 ไมโครกรัม ธาตุเหล็ก 60.81 มิลลิกรัม และกรดโฟลิก 400 ไมโครกรัม	
2	Obimin-az	ไอโอดีน 200 ไมโครกรัม ธาตุเหล็ก 200 มิลลิกรัม และกรดโฟลิก 1000 ไมโครกรัม	
3	Nataral	ไอโอดีน 150 ไมโครกรัม ธาตุเหล็ก 150 มิลลิกรัม และกรดโฟลิก 250 ไมโครกรัม	
4	Nataral EF	ไอโอดีน 150 ไมโครกรัม ธาตุเหล็ก 150 มิลลิกรัม และกรดโฟลิก 250 ไมโครกรัม	
5	Prenamed	ไอโอดีน 150 ไมโครกรัม ธาตุเหล็ก 150 มิลลิกรัม และกรดโฟลิก 500 ไมโครกรัม	
6*	Iodine GPO *	ไอโอดีน 150 ไมโครกรัม	

* Iodine GPO เป็นยาเม็ดไอโอดีนเดี่ยว 150 ไมโครกรัม

* ธาตุเหล็กในรูป Ferrous Fumarate

ไอโอดีนในรูปของ potassium Iodide

และกรดโฟลิกในรูป Folic acid