

碘營養與甲狀腺疾病

邱偉益

臺大醫院內科部 代謝內分泌科

碘是身體不可或缺的營養素，是製造甲狀腺素的主要成份。甲狀腺素有促進細胞代謝，刺激組織生長、成熟和分化的功能。當甲狀腺素不足時會影響代謝，引發甲狀腺腫和甲狀腺機能低下。甲狀腺素也與胎兒腦部、神經發育及骨骼的生長發育有關，孕婦若碘攝取不足，會增加流產、死產、胎兒先天性異常的風險，新生兒或孩童時期若長期碘缺乏，會生長遲緩、影響智能發展，甚至造成呆小症。

尿碘是一種碘營養狀況評估的標準，世界衛生組織建議，一般人尿碘中位數在 100~200 微克/升，而孕婦需在 150~250 微克/升，才是足夠且適當的。自民國 93 年，食鹽不再專賣，各式各樣的食鹽出現在超商的架上，但許多並沒有添加碘。台灣近年國民營養健康狀況變遷調查顯示國人碘攝取已呈現輕微不足，民眾在飲食上若不加留意可能有缺碘危機。