

### 一、 國人碘營養狀況

本署「2014-2017 國民營養健康狀況變遷調查」結果，我國 7 歲以上整體碘營養狀況僅達世界衛生組織建議充足標準之下限。碘營養狀況的改善並非一蹴可幾，需藉國家長期持續實施碘營養政策以維持，國民健康署除積極傳播民眾使用加碘鹽，亦持續監測國人碘營養狀況。

### 二、 碘營養不足對健康影響

碘是合成甲狀腺素的必需營養素，與調節代謝及生長發育有關。成人如果缺碘容易覺得疲勞、怕冷，也可能會有記憶力變差、智力減退及反應遲鈍等問題，以及因為代謝變慢而容易變胖；懷孕期間如果缺碘可能會造成流產、死胎、胎兒先天性畸形、增加嬰兒死亡率，以及新生兒呆小症、聾啞、智商及認知功能發展遲緩等；而嬰幼兒、兒童及青少年若在生長發育時期缺乏碘，可能會造成甲狀腺功能低下或亢進，以及影響智能發展及發育遲緩。

### 三、 吃碘鹽，吃少鹽

WHO 指出食鹽加碘是安全且具成本效益的政策，可確保每人攝取到足夠的碘，因此建議民眾選用加碘鹽取代一般鹽，另外也提醒民眾千萬不能為了補充碘而多吃鹽，飲食中的鹽（鈉）攝取過多是血壓升高及高血壓的

主要原因之一，WHO 也建議食用碘鹽補碘要與減鹽的健康生活習慣併行，因此成人每日食鹽總攝取量仍不宜超過 6 公克。

#### 四、如何辨識加碘鹽

我國自 56 年實施全國食鹽加碘政策，但 93 年開放自由進口後，食鹽產品種類增多，目前市面上很多食鹽並無加碘。依 106 年 7 月 1 日起實施之「包裝食用鹽品之碘標示規定」：

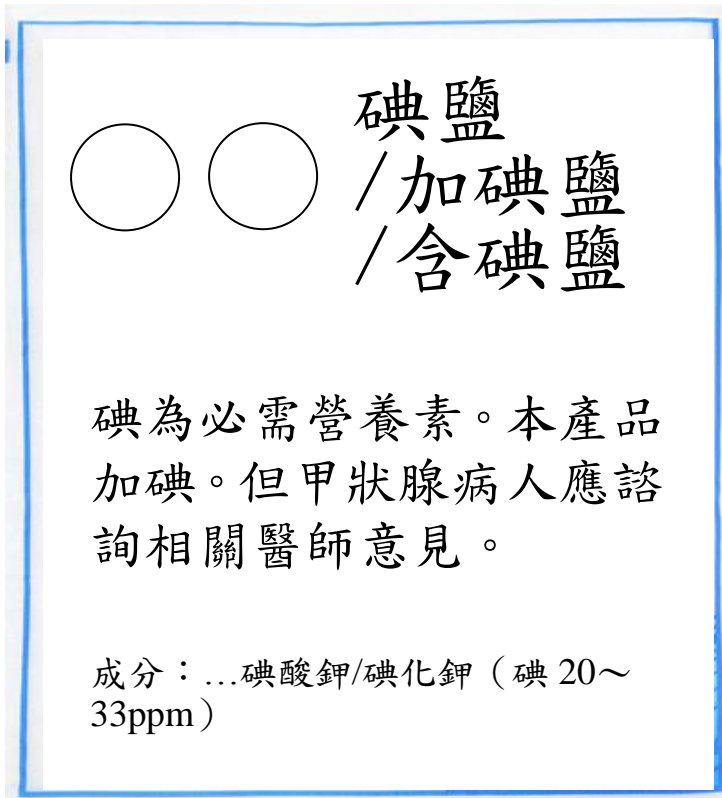
(一) 加碘鹽：添加碘化鉀或碘酸鉀的包裝食用鹽品，其品名、醒語及營養標

示應依下列規定辦理：

1. 品名應以「碘鹽」、「含碘鹽」或「加碘鹽」命名。
2. 應註明「碘為必需營養素。本產品加碘。但甲狀腺病人應諮詢相關醫師意見。」醒語字樣。
3. 食品成分標示含有「碘酸鉀」或「碘化鉀」，並標示產品之總碘含量。

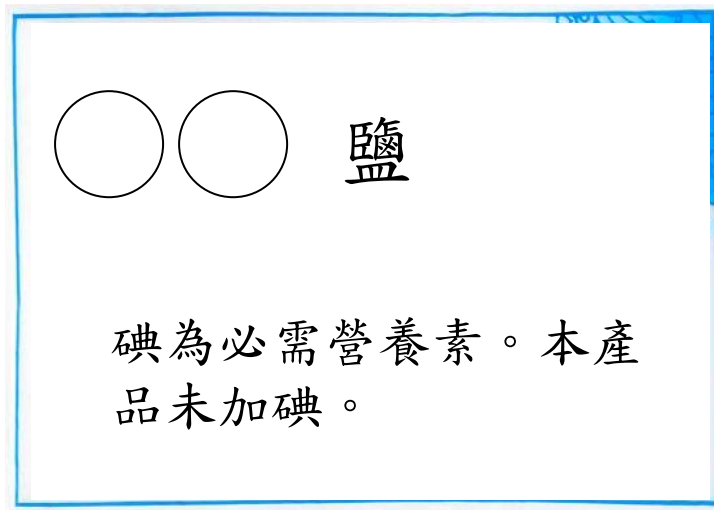
(二) 未加碘鹽：需於產品包裝上標示醒語「碘為必需營養素。本產品未加碘」。

圖示（加碘鹽）106年7月1日後製造



1. 品名：○○碘鹽/加碘鹽/含碘鹽
2. 加碘鹽醒語：「碘為必需營養素。本產品加碘。但甲狀腺病人應諮詢相關醫師意見。」
3. 成分與濃度標示：成分標示含碘酸鉀/碘化鉀，並標示鹽品總碘含量。

圖示（未加碘鹽）106.7.1 後製造



\*未加碘鹽醒語：「碘為必需營養素。本產品未加碘。」

圖示 (加碘鹽) 106年7月1日前製造

1. 內容物標示含碘酸鉀

熱量	0大卡
蛋白質	0公克
脂肪	0公克
飽和脂肪	0公克
反式脂肪	0公克
碳水化合物	0公克
鈉	38950毫克
鈣	80毫克
鎂	96毫克
鉀	158毫克
碘	1.54毫克

品名： [redacted] **內容物標示含碘酸鉀**

內容物：海水鹽、**碘酸鉀**、海水濃縮礦物質液。

用途：烹煮、醃漬、調理沾灑等。

2. 成分標示含碘酸鉀

