

怀孕和授乳期间须注意摄取碘

- 怀孕和授乳期间，妇女对叶酸、铁、碘和钙的需求增加，以供胎儿/婴儿生长和发育的需要。
- 孕妇需进食含丰富碘的食物，让胎儿生长及脑部正常发育，和储备碘。
- 母乳能提供婴儿生长及脑部发育所需的碘。但母乳内的碘量会随母亲的饮食改变。授乳母亲亦应进食含丰富碘的食物。
- 世卫建议怀孕和授乳妇女每天摄入 250 微克的碘
- 含丰富碘的食物包括：
 - 海藻(包括海带、紫菜)所含的碘量最高，但不宜大量进食。
 - 海产 (包括咸水鱼、虾、淡菜、蚝等)，蛋黄、奶或奶类产品
- 以日常的进食分量，单吃海产、蛋黄、奶可能未能满足怀孕/授乳期间对碘的额外需要。
- 可以进食零食紫菜增加摄取碘，例如日常饮食外加上 5 小包（每 1 小包重约 1.1 克）或 2 包中等大小（每包重约 2.5-3 克）的零食紫菜，已足够提供怀孕/授乳期间一天碘的需要量。必须细阅营养标签，选择脂肪和钠含量较低的零食紫菜。另外，你可间中用一小片煲汤用的海带来煮粥或煮饭，来增加碘的摄取。
- 或以含碘食盐替代普通食盐，并于上菜时才放碘盐。
- 亦可选用含碘补充剂。请咨询医生、注册药剂师或注册营养师的意见，以便选择合适的补充剂。

海产、蛋、奶类食物的含碘量：

食物	分量	含碘量(微克)
海鱼	1 公斤	190
大花虾	100 克	44
	100 克	83
青口	100 克	140
脱脂奶	250 毫升	20
车打芝士	1 片 (约 20 克)	5
奶酪	100 克	29
鸡蛋	1 只连蛋黄(约 60 克)	20