

懷孕和授乳期間須注意攝取碘

- 懷孕和授乳期間，婦女對葉酸、鐵、碘和鈣的需求增加，以供胎兒/嬰兒生長和發育的需要。
- 孕婦需進食含豐富碘的食物，讓胎兒生長及腦部正常發育，和儲備碘。
- 母乳能提供嬰兒生長及腦部發育所需的碘。但母乳內的碘量會隨母親的飲食改變。授乳母親亦應進食含豐富碘的食物。
- 世衛建議懷孕和授乳婦女每天攝入 250 微克的碘
- 含豐富碘的食物包括：
 - 海藻(包括海帶、紫菜)所含的碘量最高，但不宜大量進食。
 - 海產 (包括鹹水魚、蝦、淡菜、蠔等)、蛋黃、奶或奶類產品。
- 以日常的進食分量，單吃海產、蛋黃、奶可能未能滿足懷孕/授乳期間對碘的額外需要。
- 可以進食零食紫菜來增加攝取碘，例如日常飲食外加上 5 小包(每 1 小包重約 1.1 克)或 2 包中等大小(每包重約 2.5-3 克)的零食紫菜，已足夠提供懷孕/授乳期間一天碘的需要量。必須細閱營養標籤，選擇脂肪和鈉含量較低的零食紫菜。另外，你可間中用一小片煲湯用的海帶來煮粥或煮飯，來增加碘的攝取。
- 或以含碘食鹽替代普通食鹽，並於上菜時才放碘鹽。
- 亦可選用含碘補充劑。請諮詢醫生、註冊藥劑師或註冊營養師的意見，以便選擇合適的補充劑

海產、蛋、奶類食物的含碘量：

食物	分量	含碘量(微克)
海魚	1 公斤	190
大花蝦	100 克	44
蠔	100 克	83
青口	100 克	140
脫脂奶	250 毫升	20
車打芝士	1 片 (約 20 克)	5
乳酪	100 克	29
雞蛋	1 只連蛋黃(約 60 克)	20