

เสริมไอโอดีน เพื่อลูกในท้อง

หากได้รับปริมาณ "ไอโอดีน" ไม่เพียงพอจะส่งผลร้ายต่อลูกในท้อง

ไอโอดีนคือ?

แร่ธาตุที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต และสติปัญญา



ร่างกาย



สมอง

แหล่งของไอโอดีน



อาหารทะเล



เกลือเสริมไอโอดีน



เครื่องปรุงรสเสริมไอโอดีน

วิธีป้องกันการขาดไอโอดีน

กินยาเม็ดเสริมไอโอดีน
ทุกวัน วันละ 1 เม็ด
ลดการตั้งครรภ์ถึงหลัง
ให้นมบุตร 6 เดือน

ปริมาณไอโอดีนที่ควรได้รับต่อวัน



คนทั่วไป
150 ไมโครกรัม



หญิงตั้งครรภ์, หญิงให้นมบุตร
250 ไมโครกรัม

ไอโอดีนที่ได้จากอาหารทะเล
เกลือเสริมไอโอดีน และ
เครื่องปรุงรสเสริมไอโอดีน
อาจจะไม่เพียงพอ
ต่อหญิงตั้งครรภ์



หากแม่ขาดไอโอดีน จะส่งผลร้ายต่อเด็ก



สมองพัฒนาไม่สมบูรณ์
สติปัญญาค่อยๆ ใจช้าลง



โรคอ้วน ระบบประสาท
และกล้ามเนื้อผิดปกติ เป็นไข้
สูงเรื้อรัง สมองพิการแต่กำเนิด



โรคอ้วน

ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้
แต่สามารถป้องกันได้ด้วย
ยาเม็ดเสริมไอโอดีน

ไอโอดีน



นี่แหละอาวุธคู่กายซูเปอร์มัม

ถึงแม้ว่าองค์กรก่อการเอ่อ จะมีลูกสุนัขตัวแสบมากมาย
ส่งมารังควานลูกได้ทุกวัน แต่ซูเปอร์มัมก็มีที่เด็ดที่ทำให้ไม่ต้องกลัวมัน
นั่นคือ ยาเม็ดเสริมไอโอดีน อาวุธที่ประกอบขึ้นจาก
แร่ธาตุที่จำเป็น 3 ชนิด คือ ไอโอดีน กรดโฟลิก
และธาตุเหล็ก

พระเอกของเราคือไอโอดีน สารอาหารที่ใช้
ในการสร้างไทรอยด์ฮอร์โมน ซึ่งเป็นส่วน
สำคัญในการสร้างทั้งระบบประสาท สมอง
และการเจริญเติบโตของร่างกาย คนทั่วไป
ต้องการไอโอดีน 150 ไมโครกรัม/วัน
แต่ หญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
ช่วงให้นมบุตรนาน 6 เดือน ต้องการ
ไอโอดีน 250 ไมโครกรัม/วัน
"การที่ซูเปอร์มัมกินยาเม็ดเสริมไอโอดีน
จึงเป็นการพิทักษ์ความฉลาดสมวัย
ปกป้องลูกไม่ให้เอ่อ"

