

食用加碘鹽的重要性及選購之辨識方法

一、國人碘營養狀況

本部「93-97 國民營養健康狀況變遷調查之碘營養狀況評估計畫」調查結果顯示，國人尿碘中位數是 100 微克/升，僅達 WHO 充足標準 100-199 微克/升的低標，依性別分析男性的碘營養又較女性充足，男性的尿碘中位數是 102 微克/升，女性是 98 微克/升。而分析 19-44 歲生育年齡非懷孕女性的尿碘中位數，尿碘中位數是正常的 103 微克/升，WHO 孕婦充足標準為 150-249 微克/升，故當這些婦女懷孕時，比較容易出現碘營養不足，所以生育年齡的女性是特別值得關注的族群。

以地區層來看，除南部和澎湖縣的尿碘中位數分別是 117 及 140 微克/升為碘充足外，北部、中部、東部、客家及山地鄉都有輕度碘不足的現象，其中又以山地鄉的 79 微克/升為最低。

二、碘營養不足對健康影響

碘營養不足會導致甲狀腺素製造不足，造成常見的甲狀腺低能症和甲狀腺腫，婦女懷孕時，容易出現碘營養不足，嚴重不足時有可能會影響胎兒腦部發育，造成新生兒生長遲滯和神經發育不全，甚至增加嬰兒的死亡率，而兒童碘營養不足會影響身高和運動神經功能。

三、碘每日建議攝取量

依照「國人膳食營養素參考攝取量」，碘每日建議攝取量，嬰幼兒 65 微克，學齡前兒童 90 微克，國小兒童 100-110 微克，國中、高中生 120-130 微克，成人 140 微克、孕婦 200 微克、哺乳婦女 250 微克。依據世界衛生組織（WHO）指引指出，於鹽品中加碘是一安全且具成本效益的政策，可確保每人攝取到足夠的碘。爰此，建議民眾應選擇添加碘之碘鹽取代一般鹽，額外補充身體所需之碘量，惟 WHO 建議成人每日食鹽攝取仍應低於 5 克。

四、如何辨識加碘鹽

我國自民國 56 年實施全國食鹽加碘政策，但 93 年開放自由進口後，鹽品種類增多，目前市面上很多鹽品並無碘含量。依食品衛生管理法第 24 條規定，食品容器或外包裝應以中文及通用符號，明顯標示食品添加物名稱，民眾可於購買時，注意鹽品包裝上之成分標示，如有「碘酸鉀」或「碘化鉀」，即為加碘鹽，其辨識方法及目前市面上各類鹽品清單如下。

備註：民眾如有甲狀腺機能亢進、甲狀腺炎、甲狀腺腫瘤等疾病，仍

應依醫師建議量食用。

加碘鹽辨識方法

(一) 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。

內容量：1公斤


保存期限：三年

有效日期：標示於袋體

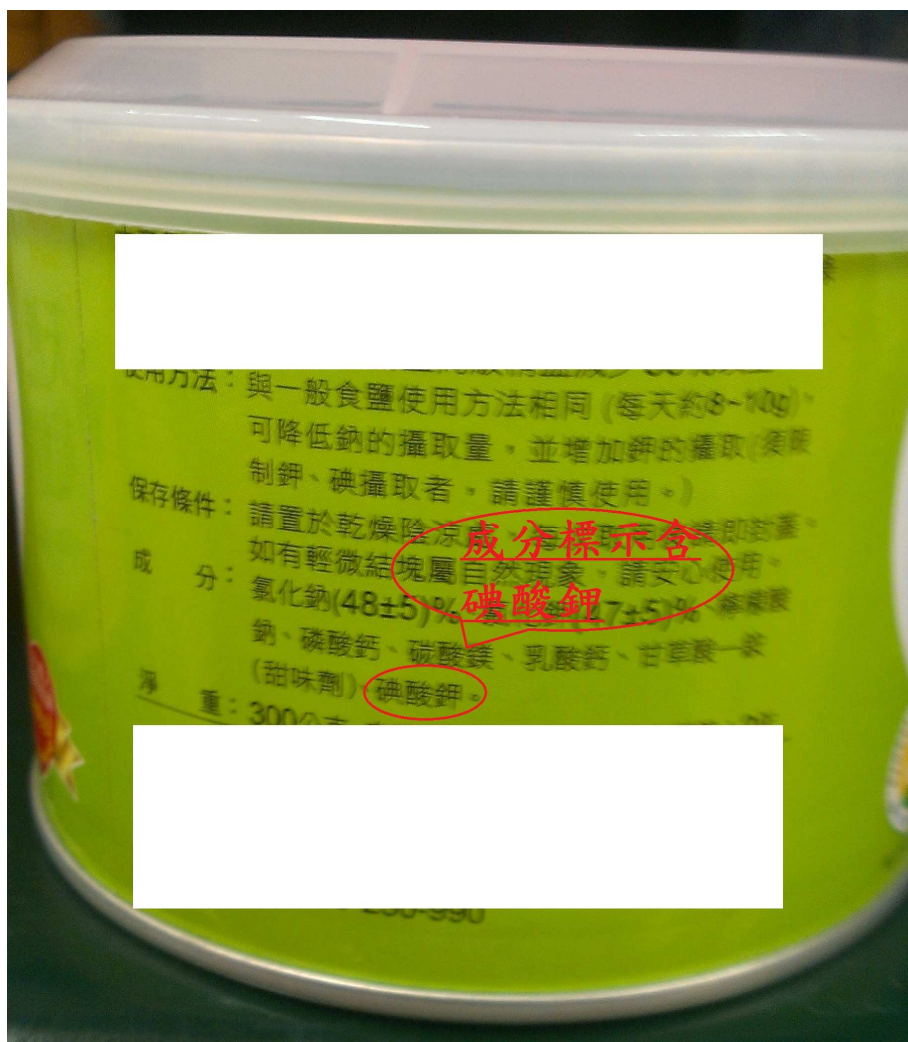
保存條件：請存放於陰涼乾燥處，使用後請緊閉袋口避免受潮。

[REDACTED]

4



(二) 成分標示含碘酸鉀



市售各類鹽品詳細清單(資料來源：本部 101 年度委託「市售鹽品碘含量監測暨健康風險評估」成果報告)，目前市面鹽品包裝上相關名詞如有異動，依廠商實售產品為準。

1、加碘鹽品清單

- (1) 台鹽 特級精鹽：1.54 mg / 100 g 食鹽 (碘含量15.4 ppm)
- (2) 台鹽 高級精鹽：KIO₃ 20-35 ppm (碘含量12 – 21 ppm)
- (3) 台鹽 台灣の鹽：1.36 mg / 100 g 食鹽 (碘含量13.6 ppm)
- (4) 台鹽 精緻海鹽：1.54 mg / 100 g 食鹽 (碘含量15.4 ppm)
- (5) 綠太陽 健康料理竹鹽：0.31 mg / 100 g 食鹽 (碘含量3.1 ppm)
- (6) IODIZED SEA SALT (美國) 碘含量45 ppm, 45% DV
- (7) 台鹽 加碘健康美味鹽 (碘含量3.56–10.68 ppm)
- (8) 台鹽 加碘健康減鈉鹽 (碘含量 4.75–14.83 ppm)

2、市售無碘食鹽：

- (1) 台鹽 如意精鹽
- (2) 頂好 特級精鹽
- (3) TAIWAN YES 深滋味鹽
- (4) 味全 海洋深層礦物鹽
- (5) 天然巧味鹽(泰國)
- (6) 建鹽 高山岩鹽 (泰國)
- (7) 建鹽 mountain deep salt 頂級深層鹽 (泰國)
- (8) 炭道 天然岩鹽 (中國)
- (9) 味好美 調味品自磨式純淨海鹽 (法國)
- (10) KIRKLAND SIGNATURE 純海鹽 (美國)
- (11) Morton 100% 全方位天然海鹽 (美國)
- (12) MCCORMICK 巴西海鹽 (巴西)
- (13) 天廚 有機天然海鹽 (紐西蘭)
- (14) 統一 生機天然海鹽 (澳洲)
- (15) 沖繩 薪焚鹽 (日本)
- (16) 天廚 喜馬拉雅山岩鹽(細粒)(巴基斯坦)
- (17) 達正 優安地斯岩鹽 (玻利維亞)

3、無加碘複方鹽品：

- (1) 台鹽 金龍鹽 (NaCl 74%)
- (2) 台鹽 天然超鮮鹽 (NaCl 70%)
- (3) 台鹽 健康減鈉鹽 (NaCl 48%)
- (4) 台鹽 健康美味鹽 (NaCl 70%)
- (5) 台鹽 原味料理鹽 (NaCl > 90%)
- (6) 台鹽 複方料理鹽 (NaCl 92.5%)
- (7) 台鹽 紫菜彩味鹽
- (8) 台鹽 芒香彩味鹽
- (9) 台鹽 綠茶彩味鹽
- (10) 台鹽 洛神彩味鹽
- (11) 台鹽 鮮檸彩味鹽