

高碘飲食

2001年06月高雄榮總營養室製訂

2024年02月高雄榮總營養室四修

定義

給予含碘量豐富食物的一種飲食。

適應症

地方性（缺碘性）甲狀腺腫、預防呆小症。

一般原則

- 1.台灣的食物營養組成分資料庫中沒有碘項目，國家過去的公共衛生營養政策證實國人碘的主要食物來源是加碘強化之食鹽。故烹調時應使用加碘食鹽。
2. 含碘食物豐富的食物主要是海藻類，如：海帶、海帶芽、海苔、紫菜。
- 3.十字花科蔬菜含「progoitrin」，會阻礙甲狀腺素合成，但進食量不大則不會影響。

食譜舉例

早餐：茶葉蛋

柴魚豆腐

滷海帶結

午餐：烤雞排

當歸肉片

炒青菜

冬瓜粉蚌湯

水果一份

晚餐：粉蒸排骨

黃金魚塊（魚肉、蛤蜊、玉米粒、小黃瓜丁）

炒青菜

紫菜湯