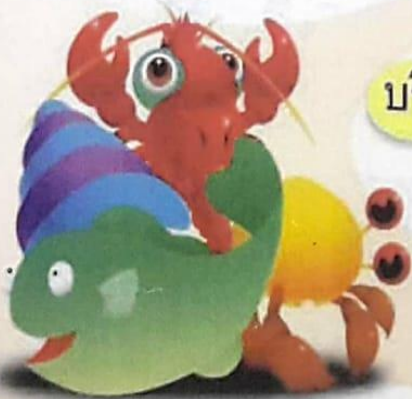


การป้องกันโรคขาดสารไอโอดีนอย่างไร

บริโภคเกลือเสริมไอโอดีน

เลือกซื้อเฉพาะเกลือที่เสริมไอโอดีน โดยตรวจดูจากฉลากของเกลือที่เขียนว่า "เกลือบริโภคเสริมไอโอดีน" และมีเลข อย.



บริโภคอาหารทะเลเป็นประจำ

เช่น ปลาทู ทอย ปู กุ้งทะเล

บริโภคอาหารที่เติมสารไอโอดีน

เช่น น้ำปลา น้ำเกลือปรุงอาหาร ซอส ซีอิ๊ว
บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป



ด้วยความปราถนาดี จาก องค์การบริหารส่วนตำบลอปีน

มารู้จัก

โรคขาดสารไอโอดีน
และวิธีป้องกัน
กันเถอะ

