

Sử dụng muối Iốt sao cho an toàn và hiệu quả?

Iốt là vi chất dinh dưỡng cần thiết cho hoạt động của tuyến giáp (nằm ở vùng trước cổ) để tạo ra một chất nội tiết có tác dụng kích thích sự tăng trưởng và trí thông minh.

Thiếu Iốt trẻ sẽ lùn, gây ra bướu cổ, thiếu năng tuyến giáp ảnh hưởng lớn đến sự phát triển và hoạt động của cơ thể, giảm khả năng lao động sáng tạo của trẻ, trẻ thường xuyên mệt mỏi, kém tập trung.



Thiếu I ốt sẽ gây bệnh bướu cổ

Sử dụng muối Iốt như thế nào để an toàn và hiệu quả? Chúng ta cùng tìm hiểu nhé!

Muối có công thức hóa học là NaCl (Natri Chlorua), khi vào cơ thể sẽ được tách ra thành Natri và Chlor. Theo Viện Dinh dưỡng Quốc gia, nhu cầu Natri (vì nhu cầu muối được tính từ nhu cầu Natri) và Iốt được khuyến nghị cho người Việt Nam như sau:

Tuổi	Nhu cầu Iốt (mg/ngày)	Nhu cầu Natri (mg/ngày)
0-12 tháng	90	120-200
1-5 tuổi	90	225-300
6-9 tuổi	120	400
10-18	150	500

Người trưởng thành	150	500
Phụ nữ mang thai	200	500
Phụ nữ cho con bú	200	500

Vì vậy, khi dùng muối Iốt chúng ta cần lưu ý:

- Giữ muối Iốt nơi khô ráo, tránh ánh sáng mặt trời, dùng xong buộc kín miệng túi hoặc để muối trong lọ đậy nắp kín để tránh Iốt bị bay hơi
- Không rang muối Iốt.
- Khi ướp thức ăn, bỏ một ít muối Iốt trước, sau khi nấu chín thì bỏ thêm vào cho vừa đủ.
- Nên cho muối Iốt vào thức ăn sau khi đã nấu chín.

Để có một chế độ dinh dưỡng hợp lý, các bạn hãy luôn ghi nhớ một trong 10 lời khuyên của Bộ Y Tế trong Chiến lược quốc gia về dinh dưỡng, đó là: “Không ăn mặn. Sử dụng muối Iốt trong chế biến thức ăn”.