

健康寶典 補碘食譜

衛生署昨日首次進行全港碘質水平調查，發現35歲或以上人士碘攝取量普遍不足及輕度缺碘。碘攝取量不足有機會引致甲狀腺腫大和功能不足，甚至導致精神機能受損。其實很多食物都含碘，本文現分享一些補碘食譜，讓大冢可在家輕鬆烹調，健康補碘，預防疾病。



推薦補碘食譜

蝦皮紫菜煎蛋

材料：雞蛋4隻、蝦皮100克、紫菜半張、香蔥一根、鹽少許、油適量。

- 做法：
1. 蝦皮用溫水浸泡5分鐘，清洗乾淨擠乾水分；
 2. 紫菜用低溫水泡發，洗淨瀝乾水分；
 3. 4隻雞蛋打入碗中，加食鹽打散；加入蝦皮、紫菜、蔥花攪拌均勻；
 4. 加入適量食用油熱鍋，倒入雞蛋液，中小火慢煎；
 5. 煎至兩面金黃即可。



■ 蝦皮紫菜煎蛋

海帶瘦肉粥

材料：海帶20克、瘦肉50克、大米100克。

- 做法：
1. 海帶用清水洗淨，切成小片；
 2. 瘦肉切成小塊備用；
 3. 大米洗淨，加入適量清水煮至粥熟；
 4. 加入海帶和瘦肉，煮10分鐘左右，調味即可。



■ 紫菜雞蛋湯麵

紫菜雞蛋湯麵

材料：紫菜10克、雞蛋1隻、麵條100克。

- 做法：
1. 紫菜用清水洗淨，切成小片；
 2. 雞蛋打散備用，將麵條煮熟備用；
 3. 鍋中加入適量清水，煮開後加入紫菜，煮2分鐘後加入雞蛋液，攪拌均勻後加入麵條，煮2分鐘左右，調味即可。



■ 紅燒海帶絲

紅燒海帶絲

材料：海帶50克、肉末50克、蔥薑蒜適量、鹽、醬油、料酒、糖適量。

- 做法：
1. 海帶用清水泡軟，切成細絲；
 2. 蔥薑蒜切末備用。熱鍋冷油，放入蔥薑蒜末爆香，加入肉末煸炒至變色；
 3. 加入海帶絲翻炒均勻，加入適量的鹽、醬油、料酒、糖，繼續煸炒至海帶絲熟透即可。



■ 海帶芽豆腐味噌湯

海帶芽豆腐味噌湯

材料：海帶芽乾5克、豆腐200克、味噌40克、水800毫升。

- 做法：
1. 豆腐切成一口大小；
 2. 煲滾一鍋水，依次放入豆腐和海帶芽乾，待它膨脹發大；
 3. 味噌放入隔篩，一邊攪拌至全部溶化後，即可熄火。

衛生署過去3年訪問約1.6萬名15歲或以上非住院人口，其中35歲至54歲及55歲至84歲人士的尿碘濃度中位數，分別為每升92.7微克及79.8微克，低於世衛建議的每升100至199微克。調查亦發現，女性的尿碘濃度中位數較男性低。衛生署建議市民維持均衡飲食，並選吃碘質豐富的食物，例如紫菜、海產及奶製品等。

碘在體內主要用於甲狀腺素的合成，甲狀腺素是調節身體新陳代謝的激素，對身體發育和生長、神經系統、心血管系統等功能都非常重要。因此，缺乏碘會導致一系列的健康問題，如甲狀腺腫大、甲亢等。

海帶含碘量最高

海產品是含碘最高的食物，常吃的食物有海帶、鮮帶魚、海蜇、紫菜、龍蝦、海參、淡菜等，其中海帶是含碘量最高的一種食物，其次為海貝類及鮮海魚。如果平時經常吃海帶，不但可補碘，還可同時攝入各種微量元素、氨基酸和維生素。其他含碘高的食品，主要以蛋、奶和奶製品的含碘量最高，其次就是各種肉類，再就是淡水魚類。而含碘量最低的就是植物類，特別是水果和蔬菜幾乎不含碘，但相對來說，菠菜和芹菜的含碘量較高。

健康補碘Q & A

Q：每天需要多少碘質？

A：長時間攝入過量碘可能影響甲狀腺功能。一般健康的成年人每天不宜攝入多於600微克碘。

Q：食用含碘食物須注意什麼？

A：不同人的碘需求是不同的，需要根據年齡、性別、生理狀態、生活環境等多種因素來進行合理的調配。例如兒童、孕婦、哺乳期婦女等特殊人群需要額外關注碘的攝入量，建議在醫生或營養師的指導下，根據個人情況制定合理的膳食計劃。另外，須小心污染物質。

雖然海藻類食物是碘的新來源，但是其中也含有一定量的重金屬和其他污染物質，因此食用時要適量，並選擇經過安全處理的優質海藻類產品。