

Zat Iodin dan Anda



Apa itu Iodin?

IODIN adalah zat makanan yang sangat penting kepada kehidupan manusia. Ia diperlukan untuk **merangsang proses pembesaran**, perkembangan saraf dan **pembentukan sel-sel otak** terutama kanak-kanak.

Kekurangan zat iodin dalam badan akan **menjejaskan kesihatan**, terutama sekali kecerdasan otak.



Iodin

BERAPA BANYAK DIPERLUKAN?

Seseorang dewasa hanya memerlukan **150 mikrogram (μg) iodin** setiap hari. Jumlah ini amat sedikit seumpama satu kepala pin peniti kecil. Memakan makanan yang kaya dengan zat iodin atau **menggunakan garam beriodin** di dalam masakan boleh **memenuhi keperluan zat iodin** harian kita.



KEKURANGAN IODIN

ADAKAH ANDA DAN KELUARGA ANDA BERISIKO?

Anda berisiko sekiranya:

- Kurang mengambil makanan yang kaya dengan iodin iaitu makanan laut seperti ikan, udang, sotong, ketam, kerang dan rumpai laut.
- Makan makanan mengandungi bahan yang boleh **menghalang penyerapan zat iodin** seperti pucuk ubi, ubi kayu dan kobis secara berlebihan.



Kekurangan Iodin

TANDA-TANDANYA

Satu daripada tanda-tanda kekurangan iodin yang paling ketara ialah **bengkak di pangkal leher.**

Keadaan ini dikenali sebagai **goiter (beguk)** yang disebabkan oleh pembesaran **kelenjar tiroid.**

Pada peringkat awal, tidak semua goiter dapat dilihat tetapi hanya dapat dikesan melalui pemeriksaan rapi.



KESAN-KESANNYA

Kekurangan iodin yang teruk di kalangan kanak-kanak menyebabkan:

- Kelahiran anak yang mengalami keadaan ***cretinism*** yang mempunyai ciri-ciri ***kerdil, kerencatan akal dan fizikal*** serta ***pekak bisu***.



Kekurangan Iodin

KEKURANGAN IODIN YANG RINGAN

DI KALANGAN KANAK-KANAK

Walaupun kanak-kanak kelihatan normal pada fizikalnya, tetapi terdapat kesan-kesan berikut:

- Rendah kecerdasan otak
- Pembesaran terbantut
- Perkembangan motor yang lambat
- Kurang keupayaan otak/ terencat akal
- Lembab dalam pembelajaran
- Goiter/Beguk

AWAS!

Kecerdasan otak yang rendah disebabkan oleh kekurangan iodin memberi kesan terhadap produktiviti untuk jangkamasa panjang.



DI KALANGAN IBU HAMIL

Kekurangan iodin boleh menyebabkan:

- Gangguan terhadap perkembangan otak janin
- Keguguran
- Kematian janin dalam kandungan
- Kelahiran mati
- Kelahiran anak yang juga kekurangan iodin





DI KALANGAN REMAJA, DEWASA DAN WARGA TUA

Kekurangan iodin menyebabkan mereka:

- Tidak aktif
- Lesu
- Cepat letih
- Mengalami goiter (beguk)



CARA MENGELAKKAN KEKURANGAN IODIN

Kekurangan iodin amatlah mudah untuk dicegah dengan:

1. Memakan Makanan Laut Yang Kaya Dengan Iodin

Makanan yang kaya dengan zat iodin ialah sumber makanan laut seperti ikan, kerang, ketam, udang, sotong dan rumpai laut.

2. Menggunakan Garam Beriodin Dalam Masakan Setiap Hari

Garam beriodin ialah garam biasa yang diperkaya dengan zat iodin.

Sifatnya sama dengan garam biasa dari segi rasa, warna dan bau.



3. Mengurangkan Kekerapan Mengambil Makanan Yang Tinggi Kandungan Goitrogen

Goitrogen adalah sejenis bahan yang boleh menghalang penyerapan zat iodin oleh kelenjar tiroid. Makanan yang kaya dengan goitrogen adalah pucuk ubi, ubi kayu, kobis, bunga kobis, brokoli dan rebung.



Memakan terlalu banyak dan kerap makanan yang tinggi kandungan goitrogen untuk jangkamasa panjang

boleh memberi kesan kekurangan zat iodin yang teruk.



Air Beriodin

4. Menggunakan Air Beriodin

Air Beriodin ialah air biasa yang ditambah zat iodin melalui sumber iodin yang diletak dalam alat iodinator. Alat iodinator ini dipasang pada sistem bekalan air di kawasan-kawasan yang dikenalpasti sukar mendapat sumber makanan yang kaya dengan zat iodin.

Air beriodin hendaklah digunakan dalam masakan dan minuman harian.



CARA MENYIMPAN GARAM BERIODIN

Iodin dalam garam mudah meruap apabila garam terdedah kepada haba, kelembapan dan cahaya matahari. Ini menyebabkan kandungan zat iodin dalam garam berkurangan.

- Simpan garam dalam bekas kedap udara dan tidak telus cahaya.
- Letak bekas simpanan garam beriodin jauh dari api, sinaran matahari dan udara lembap.



CARA MENGGUNA GARAM BERIODIN

1. Padamkan api setelah makanan masak.
2. Gunakan sudu kering untuk menceduk garam.



3. Kemudian masukkan garam beriodin. Jumlah sukatan adalah mengikut selera anda.
4. Tutup periuk untuk mengelakkan iodin keluar melalui wap.



CARA MENYEDIAKAN PUCUK UBI KAYU



1. Basuh pucuk ubi kayu.

2. Tumbuk dengan menggunakan lesung batu atau racik halus-halus.



3. Dedahkan ke udara selama satu jam untuk memusnahkan goitrogen.



4. Kemudian basuh dan masak.

CARA MENYEDIAKAN UBI KAYU



1. Kupas kulit dan basuh ubi.



2. Kemudian parut ubi tersebut.



3. Dedahkan ke udara selama 1 jam untuk memusnahkan goitrogen dalam ubi tersebut.



4. Kemudian masaklah ubi yang telah diparut.



**PASTIKAN ANDA DAN KELUARGA
ANDA MENDAPAT ZAT IODIN YANG
MENCUKUPI SETIAP HARI.**



Kementerian Kesihatan Malaysia

Ditubuhkan oleh Jawangari Penakanan, Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga, Kementerian Kesihatan Malaysia.
100,000 (RM/2001)

