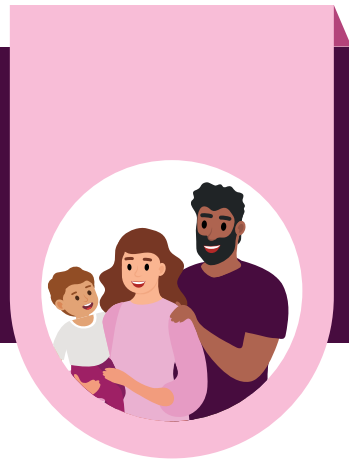


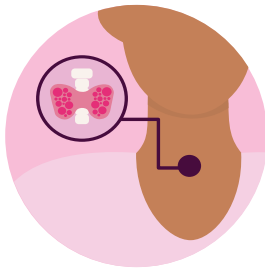
碘在饮食中的重要性



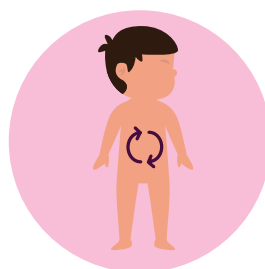
健康的饮食习惯可以帮助提升您现在和未来几年的健康。

尽管身体只需要极少量的碘，但在怀孕和哺乳期间对碘的需求会增加，而碘对于非常重要的身体机能至关重要：

- 合成甲状腺激素
- 调节新陈代谢、生长和发育
- 帮助形成宝宝的骨骼、
神经系统 and 大脑。



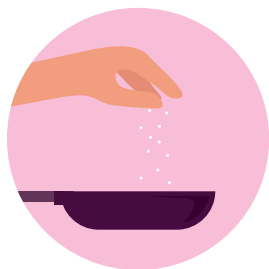
甲状腺激素



调节新陈代谢



婴儿的骨骼和大脑



虽然育龄妇女通常摄入足够的碘，但一些妇女，特别是那些不经常食用乳制品、鸡蛋和海鲜的妇女，可能无法摄入足够的碘来满足她们在怀孕和哺乳期间增加的需求。

并非所有的盐都含有碘，因此如果您在食物中添加盐，请确保它是加碘盐。请适量使用。

从您的 WIC* 食品中获取营养物质！

全麦和/或全谷物面包、牛奶、酸奶、奶酪和鸡蛋。

*妇女、婴儿和儿童特殊补充营养计划



在以下网页上查看其他含有碘的食物。

<https://ods.od.nih.gov/factsheets/Iodine-Consumer/>