

聽說食用含碘精鹽可以防止輻射，請問要吃多少才有效果? [返回 醫療衛教](#)

發表醫師 影像醫學部

發佈日期 2011/03/30

- 1.現行碘片一錠 130 毫克，碘含量為 100 毫克。
- 2.台鹽公司表示，碘鹽中的碘含量為 20~35ppm。意即若成人要吃一錠的碘片，鹽量要吃到約 2.5 公斤—5 公斤，因此不建議由碘鹽代替碘片。
- 3.醫師表示一天補充 10 公克的鹽，已達建議每天攝取量的 150 微克，碘含量已可保護甲狀腺。

(資料來源：行政院原子能委員會)

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。