

食鹽加碘

食鹽進口商、
批發商及零售商
實用指南



前言

碘是身體製造甲狀腺激素支持生長發育所需的必需微量營養素。持續攝入低水平的碘會導致碘缺乏，甚至損害發育中的大腦和構成其他有害影響，統稱為「碘缺乏症」。

市民要預防微量營養素營養不良的最佳方法是保持均衡飲食，確保各種營養素攝入充足。此外，世界衛生組織（世衛）建議，適當的食物強化計劃可成為以食物為基礎的全方位策略的一部分，用以應對微量營養素缺乏症。



添加碘的食鹽已被認為是補充碘最方便、最有效的載體。世衛提倡普及食鹽碘化以預防和控制碘缺乏症。世衛也指出，由於食鹽中添加碘酸鹽或碘化物不會影響食鹽或含碘鹽食物的味道或氣味，因此廣獲消費者接受。

目前，香港加碘食鹽（即碘化或加入碘的食鹽）的供應尚未普及。本實用指南參考世衛和食品法典委員會與碘鹽相關的指南及／或標準，旨在鼓勵食物業界讓本港市民更易購買碘鹽。



業界提供碘鹽的實用指南

採購碘鹽時

- 很多地方都有提供碘鹽，例如中國內地、美國、新西蘭等。大部分特別食鹽（如海鹽、猶太鹽、喜馬拉雅鹽和鹽之花等）一般並未加碘。由於很多地方同時供應碘鹽和非碘鹽，因此業界務必要向供應商確認所購入的碘鹽是已加碘的。
- 業界應向能提供碘鹽中的強化劑種類及碘添加量的供應商採購碘鹽。

食鹽加碘時，遵循世衛建議

- 在正常情況下，若要為消費者每人每日提供 150 微克碘，食鹽中的碘含量在生產時應為每公斤鹽 20 至 40 毫克碘（即 20 至 40 百萬分率碘），而到用戶（消費者）手上時應為每公斤鹽 15 至 40 百萬分率碘。

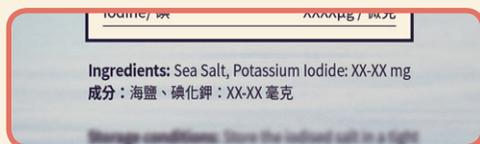
- 碘酸鉀 (KIO_3) 和碘化鉀 (KI) 均可用作食鹽的碘強化劑。部分國家也使用其他強化劑，如海藻碘、碘化鈣 (CaI_2) 和碘酸鈣 ($\text{Ca}(\text{IO}_3)_2 \cdot 6\text{H}_2\text{O}$) 等。

包裝、運輸和貯存預先包裝碘鹽

- 由生產到進入家庭的過程中，碘鹽中的碘會在食用前流失。流失量視乎碘化過程、食鹽和包裝物料的質量、氣候條件等因素。食鹽貿易商可以採取一些措施來減少碘流失，例如：
 - ◆ 用密封的袋包裝碘鹽。
 - ◆ 為免使用掛鉤提起鹽袋，碘鹽大量包裝單位不應超過 50 公斤。
 - ◆ 精簡分銷網絡，減少碘鹽生產和食用之間相隔的時間。
 - ◆ 在貯存、運輸和銷售過程中，避免碘鹽置於過於潮濕或受陽光直射的環境中。
- 提供小包裝的碘鹽供消費者選擇，以縮短貯存時間。

預先包裝碘鹽的食物標籤

- 所有符合預先包裝食物定義的碘鹽均須按照《食品及藥品（成分組合及標籤）規例》（第 132W 章）對食品標籤，包括營養標籤的規定，獲第 132W 章豁免者，則不在此限。
- 各種配料須按其用於食物包裝時所佔的重量或體積，由大至小依次表列。因此，食鹽若已添加任何碘強化劑，應在配料表中列出。
- 根據第 132W 章，碘屬礦物質。政府鼓勵業界在預先包裝碘鹽的食物標籤上註明碘的含量。



預先包裝碘鹽的使用／貯存資料

- 業界應告知消費者保存碘鹽的方法，防止碘鹽直接暴露在潮濕、炎熱和受陽光照射的環境中。
- ◆ 例如：“將碘鹽貯存在密封的有色容器中，並存放在陰暗乾燥的地方。”

