

ประโยชน์ของไอโอดีน

เขียนโดย nayanawut

วันอังคารที่ 15 ตุลาคม 2019 เวลา 11:45 น.

ประโยชน์ของไอโอดีน



ไอโอดีน (Iodine) หรือ ไอโอดีน แร่ธาตุที่มีความสำคัญอย่างมากต่อการทำงานของต่อมไทรอยด์ ซึ่งช่วยควบคุมระบบเผาผลาญอาหารในร่างกาย โดยไอโอดีนที่อยู่ในอาหารที่เรารับประทาน มักจะอยู่ในรูปของเกลือไอโอดีนหรือเกลือไอโอดีน ซึ่งร่างกายไม่สามารถสร้างเองได้

สำหรับผู้ขาดไอโอดีนจะส่งผลเสียต่อร่างกายหลายอย่าง เช่น ความคิดความอ่านช้าลง เชื่องช้า ง่วงซึม น้ำหนักตัวเพิ่ม ร่างกายขาดพลังงาน หนาวง่าย ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ และเป็นโรคคอพอก

ประโยชน์ของไอโอดีน

1. ไอโอดีนช่วยพัฒนาสมองควบคุมระบบประสาท ทำให้ความคิดความอ่านไวขึ้น
2. ช่วยในการควบคุมน้ำหนักตัว โดยการเผาผลาญไขมันส่วนเกิน
3. ช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตของร่างกาย
4. ช่วยทำให้ร่างกายมีพลังงาน เพิ่มความกระตือรือร้นได้

5.ช่วยบำรุงสุขภาพเส้นผม เล็บ ผิวพรรณ และฟัน ให้มีความแข็งแรง

6.ช่วยกระตุ้นการทำงานของหัวใจให้ดีขึ้น

7.ช่วยกระตุ้นให้มีการหลั่งน้ำนมของมารดาให้มากขึ้น

8.ช่วยในการขับถ่ายปัสสาวะ ควบคุมการกระจายตัวของน้ำตามร่างกาย

9.ป้องกันไม่ให้เด็กพิการ หญิงแท้งบุตรง่าย และอาการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศในผู้ชาย

Â