

外食注意事項

由於台灣販售的食鹽一般為加碘鹽，而許多加工品製造過程中都需用鹽，因此建議最好能自備飲食。若須外食，便請盡量輕淡，並將食物過水，不喝湯、不拌醬汁，並可自備無碘鹽自己添加。

市售調味品與包裝食品使用前請仔細確認食品標示，若加工過程需使用到鹽的產品，又未註記使用無碘鹽，便不建議食用。

自我評量(選擇題)

- () 1. 執行低碘飲食時可選用下列哪種調味料？
(A) 一般食鹽 (B) 如意精鹽 (C) 一般醬油
- () 2. 下列何者為低碘飲食時可以自由選用的食物？
(A) 魚肉 (B) 蛋黃 (C) 蘋果 (D) 牛奶

參考資料：

ThyCa: Thyroid Cancer Survivors' Association, Inc (updated July 15, 2019) Low-Iodine Diet Guidelines. [https://www.thyca.org/National Institutes of Health: Iodine](https://www.thyca.org/National%20Institutes%20of%20Health%3A%20Iodine) (Updated Dec 6, 2019) <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Iodine-Consumer/#h3>

制定日期：2020年6月

編碼：7640-單張-中文-041-01

題號	1	2
解答	B	C

低碘飲食



低碘飲食是指每日碘攝入50微克以下的飲食模式，通常是為了配合治療所需，短時間使用的飲食方法，目的是透過降低食入的碘含量，促進甲狀腺癌細胞對放射線碘的吸收，讓療程效果較好。

彰化基督教醫院 體系營養暨膳食部編製

電話：(04)7238595轉3041

地址：彰化市南校街135號

讚美專線：(04)7238595轉3920

抱怨專線：(04)7238595轉3925

網址：[//www.cch.org.tw/knowledge/knowledge.aspx](http://www.cch.org.tw/knowledge/knowledge.aspx)



彰化基督教醫療財團法人
彰化基督教醫院
CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

衛教天地



怎麼準備食物

一、可自由選用的食物、調味料

- 新鮮蔬菜、蔥、薑、蒜
- 新鮮水果、果汁
- 無鹽堅果、所有植物性油
- 無碘鹽、純黑胡椒粒、咖哩粉(無鹽)、米酒
- 黑咖啡、茶葉、可樂、檸檬汁、蜂蜜

二、可適量選用的食物

- 米飯、五穀雜糧等，每日4碗以內
- 新鮮肉類，每日不超過6份(一份約30克)
- 蛋白

三、需限制的含高碘食物

- 醃漬品(如泡菜、筍乾、蔭瓜、蜜餞等)
- 加工品(如各類丸子、香腸、鹹豬肉等)
- 需添鹽加工的調味料(如醬油、番茄醬、烏醋等)
- 海產類(如魚肉、蝦、蛤蠣、海帶等)
- 豆製品與蛋黃(如豆腐、豆漿、沙拉醬等)
- 乳品與其製品(如牛奶、優格、冰淇淋、巧克力等)
- 需添鹽的麵食製品(如麵包、麵條、麵線等)
- 使用紅、橙、褐色食用色素食物、藥品與膠囊
- 綜合維他命、咳嗽藥水

低碘一日範例食譜

(約1800大卡)



早餐	
低碘水餃	8顆(皮、內餡用無碘鹽做的水餃)
枸杞高麗菜	高麗菜150克、橄欖油2茶匙、枸杞5顆、無碘鹽

午餐	
芋頭飯	芋頭100克、米60克
蔥爆牛肉	牛肉片45克、洋蔥1/3顆、植物油1茶匙、蔥、無碘鹽
清炒空心菜	空心菜150克、植物油2茶匙、無碘鹽
蘋果	小蘋果1顆

晚餐	
地瓜糙米飯	地瓜50克、糙米60克
甜椒咖哩雞	雞腿肉45克、紅、黃甜椒30克、青花菜2小朵、植物油1茶匙、咖哩粉
炒大陸妹	大陸妹150克、植物油2茶匙、無碘鹽
奇異果	奇異果2顆