

# 国康全自动尿碘检测仪品牌推荐-生活饮食中哪些食物含有碘

产品名称	国康全自动尿碘检测仪品牌推荐-生活饮食中哪些食物含有碘
公司名称	山东国康电子科技有限公司
价格	.00/个
规格参数	山东国康:gk
公司地址	山东省枣庄市薛城常庄镇疏港路168号
联系电话	13616324057

## 产品详情

碘是人体营养的必要元素，它对人类智力的影响非常钟，具有显著的作用。在日常生活中，碘主要通过食用碘盐和从食物中吸收。

1. 海鲜海洋生物的碘含量很高。碘含量高的食物是海鲜，如海带、紫菜、鲜带鱼、干贝、蛤、扇贝、贻贝、海参、水母、龙虾等。海带中的碘含量高，在干海带中可达240 mg/kg以上。其次，贝类和新鲜海鱼达到800微克/公斤左右。但是盐中碘的含量非常少，而且盐越精炼越少。海盐中的碘含量约为每公斤20微克。

2. 土地的食物对于陆生食物，鸡蛋和牛奶的碘含量高达40微克/公斤~90微克/公斤，其次是肉类。淡水鱼的碘含量低于肉类，植物的碘含量低，尤其是水果和蔬菜。食物中的碘是人类碘的主要来源，其中10-20%来自饮用水，5%来自空气。食物中的碘化物在被吸收前被还原为碘离子，而与氨酸结合的碘化物则可以被钟吸收。

3、富碘食品有:海带、紫菜、海带、海蜇、菠菜、大白菜、玉米等。

含碘的食物可以促进甲状腺素的分泌,甲状腺分泌人体中有一种叫做甲状腺素,它能加速体内许多组织细胞的氧化,增加身体的热量生产能力,提高基础代谢率,皮肤血液循环加快,耐寒性。