

## 低碘飲食（簡易版）：

### a) 絕對禁止：

海裡的植物（紫菜/海帶/海苔/海藻/昆布），因營養會溶進去連它們的湯也不行  
Amiodarone（一種抗心律不整藥物）  
顯影劑（電腦斷層或導管的；核磁共振的就沒關係）

### b) 勿過量（甲狀腺亢進【尚未控制好】時則盡量少吃或暫時避免）：

味精或鹽調味的零食、泡麵

〔台灣本土製造的食鹽〕通常都有加碘，若自己烹煮食物或自備以用來沾外食請用無碘鹽（可致電台鹽詢問購買處：0800-230-990）

醬油、乳製品(牛奶、奶油、乳酪、優格，及含它們的加工食品如巧克力、冰淇淋)  
、蛋黃（每天上限 1 顆）、海鮮、中藥(除非確定無碘)、維他命(除非確定無碘)