

# IODINE

- Iodine cần thiết cho sự phát triển về sức khỏe và tâm thần của cơ thể chúng ta.
- Cơ thể chúng ta không tạo ra được iodine; chúng ta phải hấp thụ chất này từ thực phẩm mà chúng ta ăn.
- Phụ nữ mang thai và nuôi con bằng sữa mẹ cần 220 - 250 mcg iodine.
- Trong thực phẩm tự nhiên có rất ít iodine.
- Hãy dùng muối có chất iodine và uống thuốc bổ thai/thuốc bổ tổng hợp (multi-vitamin) với hàm lượng tối thiểu là 150 mcg.



Khi đi chợ, hãy mua loại muối có chất iodine.

## Supplement Facts

Serving Size - 1 capsules  
Servings per Container - 90

	Amount per Serving	% Daily Value <sup>1</sup>
Iodine (as potassium iodide)	150mcg	100%
Zinc (Chelazome <sup>®</sup> , zinc amino acid chelate)	15mg	100%
Selenium (from L-selenomethionine)	400mcg	571%
Copper (Chelazome <sup>®</sup> , copper amino acid chelate)	2mg	100%



ÖUPÁÍ €€ÚÍ Á€ã ~ æ^ Á€FFÁ€ã g æ ^•^

**PUBLIC HEALTH**  
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND  
HEALTHIER WASHINGTON

Chương Trình Dinh Dưỡng WIC của Tiểu Bang Washington  
Phòng theo Chương Trình WIC của Oregon



Thông tin này có sẵn bằng hình thức khác cho người khuyết tật khi có yêu cầu.  
Muốn xin bản này, hãy gọi số 1-800-841-1410 (TDD/TTY 1-800-833-6388).