

附录

各类食物的碘含量

不同地区不同食物的碘含量相差很大，下表列出的是一些常见食物的碘含量。

附表 食物中碘含量水平 (μg/100g 可食部)

食物种类	食物名称	碘含量
藻类		
	海带（干）	36240
	海草	15982
	紫菜（干）	4323
	螺旋藻	3830
	海带（深海、冷鲜）	2950
	海苔	2427
鱼虾蟹贝类		
虾	虾米（小对虾，干）	983
	海米（干）	394
	虾皮	373
	濑尿虾	36.1
	基围虾	16.1
蟹	花蟹（母）	45.4
	梭子蟹	33.2
	河蟹（公）	27.8
贝	赤贝	162
	鲍鱼（鲜）	102
	贻贝[淡菜]	91.4
	牡蛎	66.0
	蛭子	65.4
	扇贝	48.5
	河蚬	43.1
	蛤蜊	39.3
	花螺	37.9
海鱼	带鱼	40.8
	鳕鱼	36.9
	多宝鱼	33.4
	沙丁鱼	28.5
	小黄鱼	15.6
	大黄鱼（养殖）	14.9
	鱿鱼	12.3
	海鳗	11.3
	银鲳鱼	10.9
	罗非鱼（背）	9.1
	海鲈鱼	7.9
	鲳鱼[平鱼]	7.7

	黄花鱼（小）	5.8
	巴鱼[鲮鱼]	3.5
淡水鱼	鲫鱼	10.1
	草鱼[白鲢]	6.4
	白鲢鱼	6.7
	胖头鱼	6.6
	鲤鱼[鲤拐子]	4.7
其他	海参	28.1
蛋类	鹌鹑蛋	233
	鹅蛋	59.7
	鸭蛋	34.2
	鸡蛋	22.5
谷类及制品	糙米（有机）	14.5
	高粱米	7.0
	荞麦面	6.8
	青稞	4.0
	燕麦米	3.9
	糯米	2.0
	小米	1.6
	小麦粉	1.5
	大米	1.4
	莜麦	1.4
	玉米	1.1
薯类、淀粉及制品	紫薯	2.5
	马铃薯	1.2
	红薯	0.5
干豆类及制品		
	大豆	5.2
	绿豆	5.0
	芸豆	4.7
	赤小豆	4.0
	蚕豆	1.3
蔬菜类及制品		
	茴香	12.4
	苋菜（绿）	7.0
	辣椒(干、红)	6.0
	小白菜	5.0
	油菜	4.7
	菠菜[赤根菜]	4.6
	香菜	4.6
	空心菜	4.5
	生姜	4.3

	茼蒿	3.8
	山药	3.6
	青葱	3.5
	生菜	3.4
	油麦菜	3.1
	韭菜	3.0
	大白菜	2.4
	红萝卜	2.2
	毛豆（去皮）	1.8
	冬瓜	1.7
	苦瓜	1.7
	白萝卜[莱菔]	1.4
	丝瓜	1.4
	大葱	1.3
	芥蓝[甘蓝菜，盖蓝菜]	1.3
	芹菜	1.3
	胡萝卜	1.2
	豆角	1.2
	洋葱	1.2
	柿子椒[青椒]	1.1
	黄瓜	1.0
	茄子	0.8
	尖椒	0.8
	西葫芦	0.8
	番茄	0.7
	南瓜	0.7
	蒜苔	0.6
	甘蓝（绿）[圆白菜]	0.4
	葫芦	Tr
	菜花[花椰菜]	Tr
	莴笋	Tr
坚果		
	核桃	10.4
	杏仁	8.4
	花生	2.7
	黑芝麻	1.2
菌类		
	木耳[黑木耳，云耳]	10.1
	银耳	3.0
	香菇	2.1
	姬菇	2.0
	平菇	1.9
	口蘑	1.6
	蘑菇	1.3

	杏鲍菇	1.2
	蟹味菇（蛋白菇）	0.6
	金针菇	0.4
畜肉类及制品		
	牛肉（瘦）	4.1
	羊肉（瘦）	2.9
	猪肉（瘦）	1.9
禽肉类及制品		
	鸡腿肉	4.5
	鸡胸脯肉	3.2
	鸭肉（绿头鸭腿肉）	3.0
奶及奶制品		
	蒙牛纯甄风味酸牛奶	35.4
	伊利舒化奶	32.4
	牛奶(消毒)	1.9
	酸奶	0.9

Tr： 低于目前应用的检测方法的检出限或未检出。

以上数据来自中国疾病预防控制中心营养与健康所。