

सार्वजनिक सदस्यहरूका लागि आयोडिन सेवनमा संयुक्त सिफारिस

आयोडिन थाइराइडको सामान्य प्रकार्य, वृद्धि र विकासका लागि अत्यावश्यक सूक्ष्म पोषक तत्व हो। जीवनभरको अर्वाधमा अपर्याप्त आहार सेवनले आयोडिनको कमी गराउँछ जसले गलगॉड र हाइपरथाइराइडिजमका साथै मानसिक प्रकार्यमा खराबीलगायत आयोडिनको कमीसम्बन्धी विभिन्न विकार गराउन सक्छ।

को-को जोखिममा छन्?

आयोडिन सर्वेक्षण (2019) र जनसङ्ख्या स्वास्थ्य सर्वेक्षण 2020-22 ले मानिसहरूको आयोडिन सेवनका बारेमा उपयोगी अन्तर्दृष्टि प्रदान गरेका छन्। 15 देखि 34 वर्ष उमेरका बाहेक अन्य मानिसहरूमा वृद्ध उमेर समूहका लागि आयोडिन सेवन अपर्याप्त भएको पाइयो। विद्यालय जाने उमेरका बालबालिकाको आयोडिन सेवन पर्याप्त थियो भने औसत 150 µg/दिन वा सोभन्दा बढी आयोडिन समावेश भएका पूरकहरू लिएका गर्भवती महिला बाहेक अन्य गर्भवती र दूध चुसाउने महिलाको आयोडिन सेवन अपर्याप्त रहेको पाइयो।

पर्याप्त आयोडिनको पोषण कसरी कायम राख्ने

1 आयोडिन प्रशस्त भएका खाना खानुहोस्



स्वस्थ सन्तुलित भोजनको हिस्साका रूपमा बढी आयोडिन भएको खाना खानुहोस्। समुद्री झार, समुद्री घाँस, समुद्री खाना, समुद्री माछा, अण्डा, दूध, दूधजन्य उत्पादनहरू प्रशस्त आयोडिन भएका खाना हुन्।

आयोडिन प्रशस्त भएको खाजा छनौट गर्दा नुन वा चिल्लो पदार्थ उच्च भएका खाना नखानुहोस्।

2 आयोडिनयुक्त नुन प्रयोग गर्नुहोस्

रक्तचाप बढ्ने जोखिम कम गर्न प्रति दिन 5 g (1 चिया चम्चा) भन्दा कम नुन सेवन हुने गरी साधारण टेबल नुनको सट्टा आयोडिनयुक्त नुन प्रयोग गर्नुहोस्।



आयोडिनयुक्त नुनमा भएको आयोडिनलाई आर्द्रता, ताप र सूर्यको प्रकाशद्वारा प्रभावित हुन सक्ने भएकाले आयोडिनयुक्त नुनलाई कसिलो र रङ्गीन भाँडामा हाली ठण्डा सुख्खा स्थानमा राख्नु पर्छ।

विशेष गरी लामो समय उमाल्ने र प्रेसर कुकरमा पकाउने प्रक्रिया मार्फत आयोडिन उड्न कम गर्नका लागि सकेसम्म खाना पस्कने समयमा आयोडिनयुक्त नुन हाल्नुहोस्।



3 गर्भवती र दूध चुसाउने महिलाहरूले अपनाउनु पर्ने थप उपायहरू

प्रत्येक दिन कम्तीमा 150 µg आयोडिन समावेश भएका आयोडिनयुक्त पूरकहरू लिनुहोस्।

शङ्का लागेमा चिकित्सकीय सल्लाह लिनुहोस्।

अवस्थित चिकित्सकीय समस्या वा थाइराइडका समस्याहरू भएका व्यक्तिहरूले स्वास्थ्य सेवा पेशाकर्मिसंग परामर्श लिनु पर्छ र निर्देशन दिइएअनुसार पूरकहरू लिनु पर्छ।



थाइराइडका समस्या भएका व्यक्तिहरूले आयोडिनयुक्त नुन प्रयोग गर्नेसम्बन्धमा चिकित्सकीय सल्लाह लिनु पर्छ।

अनुसन्धानका नयाँ निष्कर्षहरू मध्यनजर गर्दै यी सिफारिसहरूको समीक्षा र संसोधन गरिने छ।

थप जानकारीका लागि कृपया स्वास्थ्य विभागको वेबसाइटमा जानुहोस्:

आयोडिनको स्थितिमा विषयगत प्रतिवेदन (जनसङ्ख्या स्वास्थ्य सर्वेक्षण 2020-22) :

<https://www.chp.gov.hk/en/features/37474.html>

आयोडिन सर्वेक्षण (2019) :

<https://www.chp.gov.hk/en/static/101168.html>