

# ਜਨਤਾ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਆਇਰਡੀਨ ਦੇ ਸੇਵਨ 'ਤੇ ਸਾਂਝੀ ਸਿਫਾਰਸ਼

ਆਇਰਡੀਨ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੁਖਮ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੈ ਜੋ ਥਾਇਰਾਇਡ ਦੇ ਆਮ ਕਾਰਜਾਂ, ਵਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੂਰੇ ਜੀਵਨ-ਕਾਲ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਨਾਕਾਫੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਇਰਡੀਨ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਗਿੱਲੜ ਅਤੇ ਹਾਈਪੋਥਾਈਰੋਡਿਜ਼ਮ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਨਾਲ ਆਇਰਡੀਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਈ ਵਿਕਾਰ ਹੋ

## ਜੇਖਮ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਹਨ?

ਆਇਰਡੀਨ ਸਰਵੇਖਣ (2019) ਅਤੇ ਜਨਸੰਖਿਆ ਸਿਹਤ ਸਰਵੇਖਣ 2020-22 ਨੇ ਆਬਾਦੀ ਦੇ ਆਇਰਡੀਨ ਦੇ ਸੇਵਨ ਬਾਰੇ ਉਪਯੋਗੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਹੈ। 15 ਤੋਂ 34 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਆਇਰਡੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨਾਕਾਫੀ ਪਾਈ ਗਈ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਸਕੂਲੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਇਰਡੀਨ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਾਫੀ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ, ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਆਇਰਡੀਨ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਾਕਾਫੀ ਪਾਇਆ ਗਿਆ, ਸਿਵਾਏ ਉਹਨਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਔਸਤ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 150 µg/ਦਿਨ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਇਰਡੀਨ-ਯੁਕਤ ਪੂਰਕ ਖੁਰਾਕ ਲੈ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

## ਢੁੱਕਵੇਂ ਆਇਰਡੀਨ ਪੇਸ਼ਣ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਇਮ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ?

### 1 ਆਇਰਡੀਨ-ਯੁਕਤ ਭੋਜਨ ਖਾਉ



ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਵਧੇਰੇ ਆਇਰਡੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰੋ। ਸਮੁੰਦਰੀ ਵੀਡ, ਕੈਲਪ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ, ਦੁੱਧ, ਡੋਅਰੀ ਉਤਪਾਦ ਆਇਰਡੀਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਹਨ।

ਆਇਰਡੀਨ-ਯੁਕਤ ਸਨੈਕਸ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲੂਣ ਜਾਂ ਚਰਬੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ।

### 2 ਆਇਰਡਾਈਜ਼ਡ ਲੂਣ ਖਾਉ

ਆਮ ਟੇਬਲ ਲੂਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਇਰਡਾਈਜ਼ਡ ਲੂਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਵਧੇ ਹੋਏ ਬਲੈਂਡ ਪੈਸ਼ਰ ਦੇ ਜੇਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਕੁੱਲ ਨਮਕ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 5 ਗ੍ਰਾਮ (1 ਚਮਚ) ਤੋਂ ਘੱਟ ਰੱਖੋ।



ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਇਰਡੀਨ ਯੁਕਤ ਲੂਣ ਵਿੱਚ ਆਇਰਡੀਨ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨਮੀ, ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਆਇਰਡੀਨ ਯੁਕਤ ਲੂਣ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕੱਸਵੇਂ ਅਤੇ ਰੰਗੀਨ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਠੰਡੀ ਸੁੱਕੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

### 3 ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਵਾਧੂ ਉਪਾਅ

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 150 µg ਆਇਰਡੀਨ ਵਾਲੇ ਆਇਰਡੀਨ-ਯੁਕਤ ਪੂਰਕ ਖੁਰਾਕ ਲਓ।

ਸ਼ੱਕ ਹੋਣ 'ਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਓ।

ਮੌਜੂਦਾ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਾਂ ਥਾਇਰਾਇਡ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਪੂਰਕ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੁਆਰਾ ਆਇਰਡੀਨ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਉਬਾਲਣ ਅਤੇ ਪੈਸ਼ਰ ਨਾਲ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ, ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਆਇਰਡੀਨ ਯੁਕਤ ਲੂਣ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਪਰੋਸਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਪਾਓ।



ਥਾਇਰਾਇਡ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਇਰਡੀਨ ਵਾਲੇ ਨਮਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ:  
ਆਇਰਡੀਨ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਾ-ਗਤ ਰਿਪੋਰਟ (ਜਨਸੰਖਿਆ ਸਿਹਤ ਸਰਵੇਖਣ 2020-22) :  
<https://www.chp.gov.hk/en/features/37474.html>  
ਆਇਰਡੀਨ ਸਰਵੇਖਣ (2019) :  
<https://www.chp.gov.hk/en/static/101168.html>

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਖੋਜ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਸੋਧਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।