

जनता के लिए आयरन सेवन पर संयुक्त अनुशंसा विशेष रूप से प्रजनन आयु की महिलाओं के लिए

आयरन लाल रक्त कोशिका के निर्माण और कोशिकीय कार्यों के लिए एक आवश्यक सूक्ष्म पोषक तत्व है। आयरन की कमी आमतौर पर प्रजनन आयु की महिलाओं में अपर्याप्त आयरन सेवन या मासिक धर्म के कारण अत्यधिक रक्त की हानि के कारण होती है। आयरन की ज्यादा कमी से आखिर में आयरन की कमी से एनीमिया हो सकता है जो थकान और व्यायाम सहिष्णुता में कमी के रूप में प्रकट हो सकता है।

स्थानीय स्थिति क्या है?

जनसंख्या स्वास्थ्य सर्वेक्षण 2020-22 जनसंख्या की आयरन स्थिति के बारे में उपयोगी जानकारी प्रदान करता है। कुल मिलाकर, 15-84 वर्ष की आयु की स्थानीय आबादी और प्रजनन आयु (15-49 वर्ष की आयु) की महिलाओं में आयरन की कमी का स्थानीय प्रसार क्रमशः लगभग 5.7% और 17.5% था। 2020 में WHO के नवीनतम दिशानिर्देश के अनुसार, 5.0-19.9% तक की आयरन की कमी का प्रसार सार्वजनिक स्वास्थ्य समस्या के हल्के परिमाण के रूप में वर्गीकृत किया गया है।

पर्याप्त आयरन का सेवन कैसे बनाए रखें

सामान्य तौर पर, आयरन युक्त भोजन के साथ स्वस्थ संतुलित आहार से पर्याप्त आयरन का सेवन प्राप्त किया जा सकता है। प्रजनन आयु की महिलाओं में मासिक धर्म के दौरान आयरन की कमी का जोखिम अधिक होता है और इसलिए आयरन की दैनिक आवश्यकता अधिक होती है। उन्हें पर्याप्त आयरन का सेवन सुनिश्चित करने के लिए अपने आहार पर विशेष ध्यान देना चाहिए।

आयरन युक्त भोजन का सेवन करें



मांस, मछली और समुद्री भोजन का मध्यम मात्रा में सेवन करें। पशु-आधारित आयरन युक्त भोजन में हीम आयरन होता है जिसे आसानी से अवशोषित किया जा सकता है।



अधिक हरी सब्जियाँ और फलियाँ खाएँ। पौधे-आधारित आयरन युक्त भोजन में गैर-हीम आयरन होता है जिसे आसानी से अवशोषित नहीं किया जा सकता है और आहार में अन्य खाद्य पदार्थों और पेय पदार्थों से इसका अवशोषण प्रभावित होता है।



आयरन-फोर्टिफाइड नाशते के अनाज भी आयरन के अच्छे स्रोत हैं।

पर्याप्त मात्रा में फल और सब्जियाँ खाएँ



पौधों के स्रोतों से आयरन के अवशोषण को बढ़ाने के लिए विटामिन सी युक्त फल और सब्जियाँ खाएँ।

भोजन के साथ चाय या कॉफ़ी कम पीएँ



भोजन के 1 से 2 घंटे के भीतर चाय या कॉफ़ी पीने से बचने की कोशिश करें क्योंकि वे आयरन के अवशोषण को कम कर सकते हैं। भोजन के लिए पेय के रूप में सादा पानी या नींबू मिला हुआ पानी बेहतर विकल्प है।

आयरन की कमी के उच्च जोखिम वाले लोगों के लिए अतिरिक्त उपाय

आयरन की कमी के जोखिम वाले लोग (जिनमें भारी मासिक धर्म वाली प्रजनन आयु की महिलाएँ, गर्भवती महिलाएँ, प्रतिबंधित आहार लेने वाले व्यक्ति, जठरांत्र संबंधी विकार वाले व्यक्ति और/या पहले जठरांत्र की सर्जरी करवाने वाले व्यक्ति, बार-बार रक्तदान करने वाले लोग आदि शामिल हैं) अपनी स्वास्थ्य स्थितियों के प्रबंधन और आयरन सप्लीमेंट लेने की अपनी व्यक्तिगत ज़रूरतों के बारे में स्वास्थ्य सेवा पेशेवरों की सलाह ले सकते हैं। कृपया ध्यान दें: बहुत ज्यादा आयरन वाला आयरन सप्लीमेंट हानिकारक हो सकता है।

इन उपरोक्त अनुशंसाओं की समीक्षा की जाएगी और नए शोध निष्कर्षों के आलोक में उन्हें संशोधित किया जाएगा।

अधिक जानकारी के लिए कृपया स्वास्थ्य विभाग की वेबसाइट देखें:

आयरन स्थिति पर विषयगत रिपोर्ट (जनसंख्या स्वास्थ्य सर्वेक्षण 2020-22): <https://www.chp.gov.hk/en/features/37474.html>