

# मानिसहरूका लागि आइरन सेवनमा संयुक्त सिफारिस विशेष गरी प्रजनन उमेरका महिलाहरूका लागि

आइरन रेड रक्तकोष निर्माण र कोषीय प्रकार्यहरूका लागि अत्यावश्यक सूक्ष्म पोषक तत्त्व हो। प्रजनन उमेरका महिलाहरूमा अपर्याप्त आइरनको सेवन वा महिनावारीको कारण अत्यधिक रक्तश्रावको कारणले आइरनको कमी हुन्छ। प्रगतिशील आइरनको कमीले अन्त्यमा आइरनको कमीले हुने रक्तअल्पता हुन सक्छ जसले थकान वा व्यायाम गर्न सक्ने क्षमतामा कमी गराउन सक्छ।

## स्थानीय स्थिति कस्तो छ?

जनसङ्ख्या स्वास्थ्य सर्वेक्षण 2020-22 ले मानिसहरूको आइरनको स्थितिमा उपयोगी अन्तर्दृष्टि प्रदान गर्दछ। समग्रमा, 15-84 वर्ष उमेरका स्थानीय जनसङ्ख्या र प्रजनन उमेर (15-49 वर्ष) का महिलाहरूमा आइरनको कमीको स्थानीय प्रसार क्रमशः करिब 5.7% र 17.5% थियो। WHO को 2020 को नवीनतम मार्गनिर्देशनअनुसार 5.0-19.9% दायरामा आइरनको कमीको प्रसारलाई जनस्वास्थ्य समस्याको मध्यम मात्राका रूपमा वर्गीकरण गरिन्छ।

## पर्याप्त आइरन सेवन कसरी कायम गर्ने

सामान्यतया, प्रशस्त आइरन भएका खानाका साथमा स्वस्थ सन्तुलित भोजन गरी पर्याप्त आइरन सेवन गर्न सकिन्छ। प्रजनन उमेरका महिलाहरूमा महिनावारीको अवधिमा आइरनको कमी हुने उच्च जोखिम हुन्छ र त्यसैले आइरनको दैनिक आवश्यकता उच्च हुन्छ। उनीहरूले पर्याप्त आइरन सेवन हुने सुनिश्चित गर्न आफ्नो आहारमा विशेष ध्यान दिनु पर्छ।

### प्रशस्त आइरन भएका खाना खानुहोस्



मध्यम मात्रामा मासु, माछा र समुद्री खाना खानुहोस्। जनावरमा आधारित प्रशस्त आइरन भएका खानामा हेम आइरन समावेश हुन्छ जुन सजिलै अवशोषण हुन सक्छ।



गाढा गरियो तरकारी र सिमी धेरै खानुहोस्। बोटबिरुवामा आधारित प्रशस्त आइरन भएका खानामा गैर-हेम आइरन समावेश हुन्छ जुन सजिलै अवशोषण हुन सक्दैन र आहारमा अन्य खाना र पेयद्वारा यसको अवशोषण प्रभावित हुन्छ।



आइरनयुक्त नास्ताका अन्न पनि आइरनको राम्रो स्रोत हुन्।

### पर्याप्त फलफुल र तरकारी खानुहोस्



बोटबिरुवाका स्रोतबाट आइरनको अवशोषण बढाउन प्रशस्त भिटामिन सि भएका फलफुल र तरकारीहरू खानुहोस्।

### खानासँग चिया वा कफी पिउने कम गर्नुहोस्



खाना खाएको 1 देखि 2 घण्टाभित्र चिया वा कफी नपिउनुहोस् किनकि तिनले आइरनको अवशोषण कम गराउन सक्छन्। खाना खाँदा पिउनका लागि सादा पानी वा कागती मिसाइएको पानी राम्रो छनौट हो।

## आइरनको कमीको उच्च जोखिममा रहेकाहरूका लागि थप उपायहरू

आइरनको कमीको जोखिम भएका मानिसहरू (महिनावारीमा भारी रक्तश्राव हुने प्रजनन उमेरका महिला, गल्भती महिला, आहार प्रतिबन्धित गरिएका व्यक्ति, ग्यास्ट्रोइन्टेस्टाइनल डिसअर्डर भएका र/वा पहिले ग्यास्ट्रोइन्टेस्टाइनल सर्जरी गरएका व्यक्ति, बारम्बार रक्तदान गर्ने व्यक्ति, आदिलगायत) ले आफ्नो स्वास्थ्य समस्याको व्यवस्थापन र आइरन पूरक लिने आफ्नो व्यक्तिगत आवश्यकताका बारेमा स्वास्थ्य सेवा पेशाकर्मीको सल्लाह लिन सक्छन्। कृपया ध्यान दिनुहोस्: ज्यादै धेरै आइरन भएका आइरनका पूरकहरू हानिकारक हुन सक्छन्।

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

थप जानकारीका लागि कृपया स्वास्थ्य विभागको वेबसाइटमा जानुहोस्:

आइरनको स्थितिमा विषयगत प्रतिवेदन (जनसङ्ख्या स्वास्थ्य सर्वेक्षण 2020-22): <https://www.chp.gov.hk/en/features/37474.html>