

जनता के सदस्यों के लिए आयोडीन सेवन पर संयुक्त सिफ़ारिश

आयोडीन एक आवश्यक सूक्ष्म पोषक तत्व है जो सामान्य थायरॉयड कार्य, वृद्धि और विकास के लिए आवश्यक है। जीवन भर, अपर्याप्त आहार सेवन से आयोडीन की कमी हो जाती है जिसके परिणामस्वरूप घेंघा और हाइपोथायरायडिज्म के साथ-साथ बिगड़ी हुआ मानसिक कार्य-प्रणाली सहित आयोडीन की कमी से होने वाले कई विकार हो सकते हैं।

जोखिम में कौन हैं?

आयोडीन सर्वेक्षण (2019) और जनसंख्या स्वास्थ्य सर्वेक्षण 2020-22 ने जनसंख्या के आयोडीन सेवन के बारे में उपयोगी जानकारी प्रदान की। 15 से 34 वर्ष की आयु के लोगों के अलावा, अधिक आयु वर्ग के लोगों में आयोडीन का सेवन अपर्याप्त पाया गया। जबकि स्कूली बच्चों में आयोडीन का सेवन पर्याप्त माना गया, गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं में आयोडीन का सेवन अपर्याप्त पाया गया, सिवाय उन गर्भवती महिलाओं के जो औसतन 150 µg/दिन के बराबर या उससे अधिक आयोडीन युक्त सप्लीमेंट ले रही हैं।

पर्याप्त आयोडीन पोषण कैसे बनाए रखें

1

आयोडीन युक्त भोजन खाएं



स्वस्थ संतुलित आहार के हिस्से के रूप में अधिक आयोडीन युक्त भोजन का सेवन करें। समुद्री शैवाल, समुद्री घास, समुद्री मछली, अंडे, दूध, डेयरी उत्पाद आयोडीन से भरपूर खाद्य पदार्थ हैं।

आयोडीन युक्त सैक्स चुनते समय, उन सैक्स से बचें जिनमें नमक या वसा की मात्रा अधिक होती है।

2

आयोडाइज़ड नमक प्रयोग करें

साधारण टेबल नमक के बजाय आयोडीन युक्त नमक का उपयोग करें, प्रतिदिन कुल नमक का सेवन 5 ग्राम (1 चम्मच) से कम रखें ताकि उच्च रक्तचाप के जोखिम को कम किया जा सके।



चूँकि आयोडीन युक्त नमक में आयोडीन की मात्रा नमी, गर्मी और धूप से प्रभावित हो सकती है, इसलिए आयोडीन युक्त नमक को एक तंग और रंगीन कंटेनर में संग्रहित किया जाना चाहिए और ठंडी सूखी जगह पर रखा जाना चाहिए।

3

गर्भवती और स्तनपान करवाने वाली महिलाओं के लिए अतिरिक्त उपाय

प्रतिदिन कम से कम 150 µg आयोडीन युक्त आयोडीन युक्त पूरक खुराक लें।

यदि संदेह हो तो चिकित्सकीय सलाह लें।

जिन को पहले से ही कोई चिकित्सीय समस्या या थायरॉइड की समस्या है, उन्हें स्वास्थ्य पेशेवरों से परामर्श लेना चाहिए और निर्देशानुसार पूरक आहार लेना चाहिए।



खाना पकाने की प्रक्रिया के दौरान आयोडीन के नुकसान को कम करने के लिए, विशेष रूप से लंबे समय तक उबालने और प्रेशर कुकिंग से, जितना संभव हो सके भोजन में आयोडीन युक्त नमक डालें।



थायरॉइड की समस्या वाले व्यक्तियों को आयोडीन युक्त नमक के उपयोग के बारे में चिकित्सकीय सलाह लेनी चाहिए।

इन सिफारिशों की समीक्षा की जाएगी और नए शोध निष्कर्षों के आधार पर उन्हें संशोधित किया जाएगा।

अधिक जानकारी के लिए, कृपया स्वास्थ्य विभाग की वेबसाइट पर जाएँ:

आयोडीन स्थिति पर विषयगत रिपोर्ट (जनसंख्या स्वास्थ्य सर्वेक्षण 2020-22):

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

आयोडीन सर्वेक्षण (2019):

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