

ਜਨਤਾ ਲਈ ਆਇਰਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਸਾਂਝੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਜਨਨ ਵਾਲੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ

ਲਾਲ ਖੂਨ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਗਠਨ ਅਤੇ ਸੈਲੂਲਰ ਫੰਕਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਆਇਰਨ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੁਖਮ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੈ। ਆਇਰਨ ਦੀ ਘਾਟ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਆਇਰਨ ਤੱਤ ਲੈਣ, ਜਾਂ ਪ੍ਰਜਨਨ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਇਰਨ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਆਇਰਨ ਦੀ ਘਾਟ ਵਾਲਾ ਅਨੀਮੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਦੀ ਸਹਿਣ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਥਾਨਕ ਸਥਿਤੀ ਕੀ ਹੈ?

ਜਨਸੰਖਿਆ ਸਿਹਤ ਸਰਵੇਖਣ 2020-22 ਆਬਾਦੀ ਵਿੱਚ ਆਇਰਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਉਪਯੋਗੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ, 15-84 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀ ਸਥਾਨਕ ਆਬਾਦੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਜਨਨ ਉਮਰ (15-49 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ) ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਆਇਰਨ ਦੀ ਘਾਟ ਦਾ ਸਥਾਨਕ ਪ੍ਰਸਾਰ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਲਗਭਗ 5.7% ਅਤੇ 17.5% ਸੀ। 2020 ਵਿੱਚ WHO ਦੇ ਨਵੀਨਤਮ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, 5.0-19.9% ਤੱਕ ਆਇਰਨ ਦੀ ਘਾਟ ਦੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਨੂੰ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਇੱਕ ਹਲਕੀ ਤੀਬਰਤਾ ਵਜੋਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਆਇਰਨ ਦੀ ਢੁੱਕਵੀਂ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਹੈ

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਆਇਰਨ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਦੁਆਰਾ ਲੋੜੀਂਦੇ ਆਇਰਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਜਨਨ ਵਾਲੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਆਇਰਨ ਦੀ ਕਮੀ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਆਇਰਨ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲੋੜ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ 'ਤੇ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਆਇਰਨ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਆਇਰਨ ਯੁਕਤ ਭੋਜਨ ਖਾਓ



ਮੀਟ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਮੱਧਮ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਓ। ਪਸ਼ੂ-ਆਧਾਰਿਤ ਆਇਰਨ-ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਹੀਮ ਆਇਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸੋਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਗੂੜ੍ਹੀ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਨਜ਼ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਓ। ਪੌਦੇ-ਆਧਾਰਿਤ ਆਇਰਨ-ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਹੀਮ ਆਇਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਘੱਟ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸੋਖਣਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਸੋਖਣ ਸ਼ਕਤੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਆਇਰਨ-ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਨਾਸ਼ਤੇ ਦੇ ਅਨਾਜ ਵੀ ਆਇਰਨ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸਰੋਤ ਹਨ।

ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਓ



ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਆਇਰਨ ਦੇ ਸੋਖਣ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰੋ।

ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਚਾਹ ਜਾਂ ਕੌਫੀ ਘੱਟ ਪੀਓ



ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 1 ਤੋਂ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚਾਹ ਜਾਂ ਕੌਫੀ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਇਰਨ ਦੇ ਸੋਖਣ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਦਾ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਇਆ ਪਾਣੀ ਭੋਜਨ ਲਈ ਇੱਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵਜੋਂ ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਵਿਕਲਪ ਹੈ।

ਆਇਰਨ ਦੀ ਘਾਟ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਾਧੂ ਉਪਾਅ

ਆਇਰਨ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕ (ਭਾਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਜਣਨ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ ਖੁਰਾਕ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਪੇਟ-ਅੰਤੜੀ ਵਿਕਾਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪਿਛਲੀ ਪੇਟ-ਅੰਤੜੀ ਸਰਜਰੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਅਕਸਰ ਖੂਨ ਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਆਦਿ) ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਆਇਰਨ ਪੁਰਕ ਲੈਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਇਰਨ ਵਾਲਾ ਆਇਰਨ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

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

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ:

ਆਇਰਨ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਥੀਮੈਟਿਕ ਰਿਪੋਰਟ (ਜਨਸੰਖਿਆ ਸਿਹਤ ਸਰਵੇਖਣ 2020-22): <https://www.chp.gov.hk/en/features/37474.html>