

عوام کے لئے آئرن کے استعمال کے بارے میں مشترکہ تجویز خصوصاً تولیدی عمر کی خواتین کے لئے

آئرن سرخ خون کے خلیات کی تشكیل اور سیلوولر افعال کے لئے ایک ضروری مانکرو نیوٹرینٹ ہے۔ آئرن کی کمی عام طور پر آئرن کی ناکافی مقدار، یا تولیدی عمر کی خواتین میں حیض کی وجہ سے زیادہ خون کی کمی کی وجہ سے ہوتی ہے۔ تدریجی طور پر آئرن کی کمی بالآخر آئرن کی کمی کے نتیجے میں خون کی کمی کا باعث بن سکتی ہے جو نہ کاوت اور ورزش کی برداشت میں کمی کے طور پر پیش ہوسکتی ہے۔

مقامی صورتحال کیا ہے؟

پاپولیشن بیلٹھ سروے 2020-2022 آبادی کی آئرن اسٹیٹیشن کے بارے میں مفید بصیرت فراہم کرتا ہے۔ مجموعی طور پر، 15-84 سال کی مقامی آبادی اور تولیدی عمر کی خواتین (15 سال کی عمر) میں آئرن کی کمی کا مقامی پہلاں بالترتیب تقريباً 5.7% اور 17.5% تھا۔ 2020 میں WHO کی تازہ ترین گائیڈ لائن کے مطابق آئرن کی کمی 5.0-19.9% فیصد تک ہے جسے صحت عامہ کے مسئلے کی بلکی شدت کے طور پر درجہ بند کیا گیا ہے۔

آئرن کی مناسب مقدار کو برقرار رکھنے کا طریقہ

عام طور پر، آئرن سے بھرپور غذا کے ساتھ صحت مذکورہ زیادہ ہوتا ہے اور اسی وجہ سے آئرن کی روزانہ ضرورت زیادہ ہوتی ہے۔ انہیں آئرن کی مناسب مقدار کو یقینی بنانے کے لئے اپنی غذا پر خصوصی توجہ دینی چاہئے۔

آئرن سے بھرپور غذا کھانیں



گوشت، مچھلی اور سمندری غذا کی معتدل مقدار کھانیں۔ جانوروں پر مبنی آئرن سے بھرپور خوارک میں بیم آئرن ہوتا ہے جس کا امیکس اس کا جاسکتا ہے۔



زیادہ گہری بڑی سبزیاں اور پھل کھانیں۔ پودوں پر مبنی آئرن سے بھرپور کھانے میں نان بیم آئرن ہوتا ہے جو کہ کم قابل انجذاب اور اس کا امیکس غذا میں موجود دیگر کھانوں اور مشروبات سے متاثر ہوتا ہے۔



آئرن سے بھرپور ناشے کے غذائی اجنبی بھی آئرن کے اچھے ذرائع ہیں۔

پھلوں اور سبزیوں کا مناسب استعمال کریں



پودوں کے ذرائع سے آئرن کے انجذاب کو بڑھانے کے لئے وہ مان سی سے بھرپور پھل اور سبزیوں کا استعمال کریں۔

کھانے کے ساتھ چائے یا کافی کو کم کریں



کوشش کریں کہ کھانے کے بعد 1 سے 2 گھنٹے کے اندر چائے یا کافی پینے سے گریز کریں کیونکہ وہ آئرن انجذاب کو کم کر سکتے ہیں۔ سادہ پانی یا لیموں کے ساتھ شامل پانی کھانے کے لئے مشروب کے طور پر ایک بہتر انتخاب ہے۔

آئرن کی کمی کے زیادہ خطرے والے افراد کے لئے اضافی اقدامات

آئرن کی کمی کے خطرے سے دوچار افراد (یہ مول تولیدی عمر کی خواتین جن کا حیض زیادہ ہوتا ہے، حاملہ خواتین، محدود غذا پر موجود افراد، معدے کی خرابی اور / یا پچھلی معدے کی سرجری والے افراد، بار بار خون کے عطیہ دینے والے وغیرہ) اپنی صحت کی حالت کے انتظام اور آئرن سپلیمنٹ لینے کے لئے ان کی انفرادی ضروریات کے انتظام کے بارے میں صحت کی دیکھ بھال کے پیشہ ور افراد سے مشورہ لے سکتے ہیں۔ براہ مہربانی نوٹ کریں: بہت زیادہ آئرن کے ساتھ آئرن سپلیمنٹ نقصان دہ ہوسکتا ہے۔

منکورہ بالا تجویز کا جائزہ لیا جائے گا اور نئی تحقیقی نتائج کی روشنی میں نظر ثانی کی جائے گی۔

مزید معلومات کے لئے، براہ مہربانی محکم صحت کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں:

آئرن کی سطح پر موضوعاتی رپورٹ (پاپولیشن بیلٹھ سروے 2020-2022): <https://www.chp.gov.hk/en/features/37474.html>



Department of Health



Centre for Health Protection

