



Iodine-Feedback-Tool

The following questions are designed to determine whether you are consuming a healthy amount of iodine.



Co-funded by
the European Union



UK Research
and Innovation

1. کے کتنے حصے کھاتے ہیں آپ گائے کے دودھ، بھینس کے دودھ اور دہی

دہی یا ایک کپ (گرام 150) 2dl ایک گلاس دودھ (= ایک حصہ

Points

یومیہ تین سے کم حصے

0

یومیہ تین یا اس سے زیادہ حصے

1

2. آپ کتنی بار سمندری مچھلی کھاتے ہیں؟

سمندری مچھلی، مچھلی کی انواع ہیں، جیسے کہ انڈس گارو (شرمائی) کارپ اور مارماہی (زگ زگ اپیل)

Points

ہفتے میں دو سے کم بار

0

ہفتے میں دو یا دو سے زیادہ بار

1

3. کیا آپ ایسے غذائی سپلیمنٹس کا استعمال کرتے ہیں جن میں آئیوڈین ہے؟

اگر آپ ملٹی وٹامن یا منزل ٹیبلٹس (گولیوں) کا استعمال کرتے ہیں تو دیکھ لیں کہ اس میں آئیوڈین موجود ہے۔ بہ ذہن نشین کر لیں کہ آئیوڈین لیبلنگ میں آئیو ڈائنڈ، پوٹاشیم ، آئیوڈائنڈ اور سوڈیم آئیوڈائنڈ کی صورت میں دی ہوتی ہے۔ اس میں سمندری گھاس اور کیلپ شامل نہیں ہیں۔

Points

ہفتے میں ایک بار یا کبھی نہیں

0

ہفتے میں 2 – 4 بار

1

ہفتے میں 5 یا زیادہ بار

2

مجھے معلوم نہیں

0

4. کیا آپ کھانے پکانے میں آئیوڈین ملا نمک کا استعمال کرتے ہیں؟

Points

کبھی کبھار یا کبھی نہیں

0

ہفتے میں کئی بار لیکن ہمیشہ نہیں

1

ہاں میں ہمیشہ آئیوڈین ملا نمک استعمال کرتا / کرتی ہوں

2

مجھے معلوم نہیں

0

Iodine-Feedback

0-1 Points:

آپ کے جوابات کی بنیاد پر آئیوڈین کے زیادہ صحت مند انتخاب کرنا ایک اچھا خیال ہو گا۔ یہاں تک کہ چھوٹی تبدیلیاں بھی آپ کے آئیوڈین کے مقدار پر بہت زیادہ اثر ڈال سکتی ہیں۔

≥ 2 Points:

آپ کے جوابات کی بنیاد پر آپ میں آئیوڈین کی صحت مند عادات ہیں۔ زیادہ متنوع غذا کھانا اچھا ہے۔

