

اسائنمنٹ (Assignment) B3 کے لیے ضمنی (supplementary) مواد:

فورٹیفیکیشن (fortification) پروگرامز کے بارے میں معلومات:

ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن (WHO) ممالک کی مدد کے لیے رہنما اصول فراہم کرتا ہے تاکہ وہ مؤثر غذائی فورٹیفیکیشن پروگرامز کو ڈیزائن اور نافذ کر سکیں۔

فورٹیفیکیشن کے لیے استعمال ہونے والی غذائیں مختلف ہوتی ہیں۔ جو کے بنیادی اجناس جیسے آٹا، چینی، اور نمک جو صارفین کے لیے مارکیٹ میں دستیاب ہوتی ہیں، اور تیار کردہ غذائیں جو تیار کرتے وقت فورٹیفائی کی جاتی ہیں شامل ہیں۔ بنیادی اجناس زیادہ مقدار میں، فورٹیفیکیشن کے لیے زیادہ موزوں ہیں، کیونکہ یہ پوری آبادی تک پہنچتے ہیں۔ اس کے برعکس، کچھ تیار کردہ فارمولیڈڈ غذائیں مخصوص آبادی کے گروپوں کے لیے بنائے جانے والے فورٹیفیکیشن کے اقدامات کے لیے بہترین ہیں۔

نمک کو فورٹیفیکیشن کی حکمت عملی کے طور پر منتخب کرنے کی بنیاد کئی عوامل پر مشتمل ہے:

- نمک وسیع پیمانے پر استعمال ہوتا ہے
- نمک سال بھر مسلسل استعمال ہوتا ہے
- نمک کی پیداوار عام طور پر مخصوص جغرافیائی علاقوں تک محدود ہوتی ہے
- نمک کی آئیوڈائزیشن کی ٹیکنالوجی کم آمدنی والے ممالک میں نافذ کرنا آسان اور سستا ہے
- نمک میں آئیوڈین شامل کرنے سے اس کے رنگ، ذائقے، یا بو پر کوئی اثر نہیں پڑتا
- آئیوڈین ملے نمک کے معیار کی نگرانی پیداوار، فروخت گھریلو سطح پر کی جا سکتی ہے۔

حوالہ: ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن:

[لنک]

(https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/43412/9241594012_eng.pdf?sequence=1)

ڈنمارک سے ایک مثال (2024) :

سن 2000 سے، گھریلو نمک روٹی اور بیکری کی مصنوعات میں شامل نمک کی آئیوڈین فورٹیفیکیشن لازمی ہے۔ ابتدا میں نمک میں آئیوڈین کی فورٹیفیکیشن کی سطح 13 مائیکرو گرام آئیوڈین فی گرام نمک تھی۔ 2019 میں ڈنمارک کی آبادی میں آئیوڈین کی غذائیت کو یقینی بنانے کے لیے اسے بڑھا کر 20 مائیکرو گرام آئیوڈین فی گرام نمک کر دیا گیا۔

ڈنمارک میں گھریلو نمک اور روٹی و بیکری کی مصنوعات میں نمک کی آئیوڈائزیشن لازمی ہے۔ اس کے علاوہ، رضا کارانہ طور پر بھی مخصوص غذائی اشیاء میں آئیوڈین شامل کرنے کی بھی اجازت ہے۔ ان میں دودھ، اور پودوں پر مبنی مشروبات (18 مائیکرو گرام آئیوڈین فی گرام)، اور مختلف غذائی مصنوعات میں جزو کے طور پر نمک (27-50 مائیکرو گرام آئیوڈین فی گرام) شامل ہیں۔

یہاں مختلف ممالک میں نمک کو آئیوڈائزڈ کرنے کے کچھ پروگراموں کی مثالیں دی گئی ہیں:

1. **پاکستان:** یونیورسل سالٹ آئیوڈائزیشن (15-40 مائیکرو گرام فی گرام نمک)۔ ایک چمچ نمک میں 75-200 مائیکرو گرام آئیوڈین شامل ہوتی ہے۔
2. **بنگلہ دیش:** لازمی سالٹ آئیوڈائزیشن (50-30 مائیکرو گرام فی گرام نمک)، بشمول پروسیسڈ کھانوں میں استعمال ہونے والا نمک ایک چمچ نمک میں تقریباً 150-250 مائیکرو گرام آئیوڈین ہوتی ہے۔ پروسیسڈ خوراک جیسے کہ روٹی، اناج کی مصنوعات، تیار کھانے، پروسیسڈ گوشت، پنیر، اسنیکس، اور نوڈلز بھی آئیوڈائزڈ نمک کی وجہ سے آئیوڈین رکھتے ہیں۔

3. **سلوینیا:** تمام گھریلو نمک، اور خوراک کی صنعت کو فروخت ہونے والا نمک، لازمی آئیوڈائزیشن سے گزرتا ہے (25 مائیکرو گرام فی گرام نمک) سمندری نمک اس سے مستثنیٰ ہے اور اس کی فورٹیفیکیشن لازمی نہیں ہے۔
4. **جمہوریہ قبرص:** اگرچہ کوئی لازمی آئیوڈائزیشن پروگرام موجود نہیں ہے، آئیوڈائزڈ نمک سپرمارکیٹوں میں دستیاب ہے۔ تاہم، 15 برانڈز جو کہ ٹیبل سالٹ فروخت کرتے ہیں میں سے صرف 1 برانڈ نمک کے آئیوڈائزڈ آپشنز پیش کرتا ہیں۔
5. **برطانیہ:** برطانیہ کی سپرمارکیٹوں میں آئیوڈائزڈ نمک عام طور پر نہیں ملتا، لیکن کچھ منتخب سپرمارکیٹوں میں دستیاب ہو سکتا ہے۔ علاوہ ازیں، کچھ دودھ متبادل مشروبات (جیسے کہ سویا یا اوٹ دودھ) اب شامل کردہ آئیوڈین رکھتے ہیں۔