

আয়োডিনের প্রতিক্রিয়া সরঞ্জাম

এই প্রশ্নগুলি আপনার আয়োডিনের সঠিক মাত্রায় গ্রহণ হচ্ছে কিনা তা নির্ধারণের জন্য ডিজাইন করা হয়েছে।

১) আপনি গরুর দুধ এবং দই কতটুকু পরিমাণে খেয়ে থাকেন?

এক অংশ/ভাগ = এক গ্লাস দুধ (২০০ মিলি) বা দইসহ এক কাপ দুধ (১৫০ গ্রাম)

		পয়েন্ট
<input type="checkbox"/> দিনে তিন ভাগেরও কম	<input type="checkbox"/>	০
<input type="checkbox"/> দিনে তিন ভাগ বা তার বেশি	<input type="checkbox"/>	১

২) আপনি সপ্তাহে কত বার সামুদ্রিক মাছ বা মিঠা পানির দেশীয় প্রজাতির ছোট মাছ গ্রহণ করেন (যেমন দারকিনা, কাচকি)?

সাদা মাছের মধ্যে কড এবং হ্যাডক জাতীয় মাছ অন্তর্ভুক্ত। এতে স্যামন, ম্যাকেরেল, এবং হেরিং-এর মতো তৈলাক্ত মাছ অন্তর্ভুক্ত নয়।

		পয়েন্ট
প্রতি সপ্তাহে দুইবারের কম	<input type="checkbox"/>	০
প্রতি সপ্তাহে দুই বার বা তার অধিক	<input type="checkbox"/>	১

৩) আপনি কি আয়োডিনযুক্ত ঔষধ গ্রহণ করেন?

আপনি যদি মাল্টিভিটামিন এবং মিনারেল ট্যাবলেট গ্রহণ করেন তবে এতে আয়োডিন রয়েছে কিনা তা চেক করুন। জেনে রাখুন, আয়োডিনের লেবেলটি আয়োডিন, আয়োডাইড, পটাসিয়াম আয়োডাইড এবং সোডিয়াম আয়োডাইড হিসাবে থাকতে পারে। এর মধ্যে সামুদ্রিক শৈবাল বা কেল্ল উপাদান অন্তর্ভুক্ত নয়।

		পয়েন্ট
সপ্তাহে একবার অথবা কখনো না	<input type="checkbox"/>	০
সপ্তাহে ২-৪ বার	<input type="checkbox"/>	১
সপ্তাহে ৫ বার বা তার অধিক	<input type="checkbox"/>	২
আমি জানি না	<input type="checkbox"/>	০

৪) আপনি কি রান্না এবং বেকিংয়ের জন্য আয়োডিনযুক্ত লবণ ব্যবহার করেন (আয়োডিনযুক্ত লবণ হিসাবে লেবেল করা)?

		পয়েন্ট
কখনও না অথবা কদাচিৎ	<input type="checkbox"/>	০
প্রতি সপ্তাহে বেশ কয়েকবার, কিন্তু সবসময় নয়	<input type="checkbox"/>	১
হ্যাঁ আমি সবসময় আয়োডিনযুক্ত লবণ ব্যবহার করি	<input type="checkbox"/>	২
আমি জানি না	<input type="checkbox"/>	০

আয়োডিনের প্রতিক্রিয়া

০-১ পয়েন্ট:	আপনার উত্তরের উপর ভিত্তি করে আরো বেশি আয়োডিনযুক্ত স্বাস্থ্যকর খাবার পছন্দ / গ্রহণ করা সম্পর্কে একটি ভাল ধারণা হবে। এমনকি ছোট পরিবর্তনও আপনার আয়োডিন গ্রহণের উপর একটি বড় প্রভাব ফেলতে পারে।
≥ ২ পয়েন্ট:	আপনার উত্তরের উপর ভিত্তি করে আপনার আয়োডিন গ্রহণের স্বাস্থ্যকর অভ্যাস আছে। বৈচিত্র্যময় খাবার খাওয়া ভালো।

আপনি কি পর্যাপ্ত পরিমাণে আয়োডিন গ্রহণ করছেন?

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO) আয়োডিনের ঘাটতি রোধ করতে প্রাপ্তবয়স্কদের প্রতিদিন কমপক্ষে ১৫০ মাইক্রোগ্রাম (μg) আয়োডিন গ্রহণের পরামর্শ দেয়।* আয়োডিনের ঘাটতি রোধের জন্য দৈনিক আয়োডিনযুক্ত লবণের ব্যবহার সবচেয়ে উত্তম। এক চা চামচ (৫ গ্রাম) আয়োডিনযুক্ত লবণ = ৭৫-২০০ মাইক্রোগ্রাম আয়োডিন। এছাড়াও, সামুদ্রিক মাছ এবং মিঠা পানির দেশীয় প্রজাতির ছোট মাছ, দুধ ও দুগ্ধজাত দ্রব্য (যেমন গরুর দুধ, দই, পনির ও ক্রিম) এবং ডিম আয়োডিনের ভালো উৎস।

