

# آئیوڈین کیوں ضروری ہے؟

آئیوڈین ایک ضروری غذائی جز ہے جو صحت مند زندگی کے لیے جسم میں کلیدی کردار ادا کرتی ہے۔ روزانہ کی بنیاد پر آئیوڈین کی معمولی مقدار میں استعمال تھائیرائیڈ غدود کی مدد کرتا ہے، جو یہ کنٹرول کرتا ہے کہ آپ کا جسم کتنی تیزی سے توانائی استعمال کرتا ہے۔ یہ جسمانی نشوونما اور توانائی کے لیے بہت اہم ہے۔ آئیوڈین کی کمی کی صورت میں شائد آپ کا جسم ٹھیک طرح سے کام نہیں کر پائے، لہذا یہ یقینی بنانا ضروری ہے



**آئیوڈین: نشوونما اور توانائی کے لیے لازمی جز**

تھائیرائیڈ ہارمونز پیدا کرنے کے لئے آئیوڈین کی ضرورت ہوتی ہے، اور یہ ہارمونز جسمانی نشوونما اور میٹابولزم کے لئے ضروری ہیں۔ مناسب آئیوڈین نہ ملنے کی صورت میں تھائیرائیڈ غدود صحیح طریقے سے کام نہیں کر پاتا، جس کے نتیجے میں تھائیرائیڈ کی بیماریاں اور صحت کے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں جیسے تھکاوٹ، وزن میں تبدیلی، اور جسم کے درجہ حرارت کو کنٹرول کرنے میں مشکلات۔



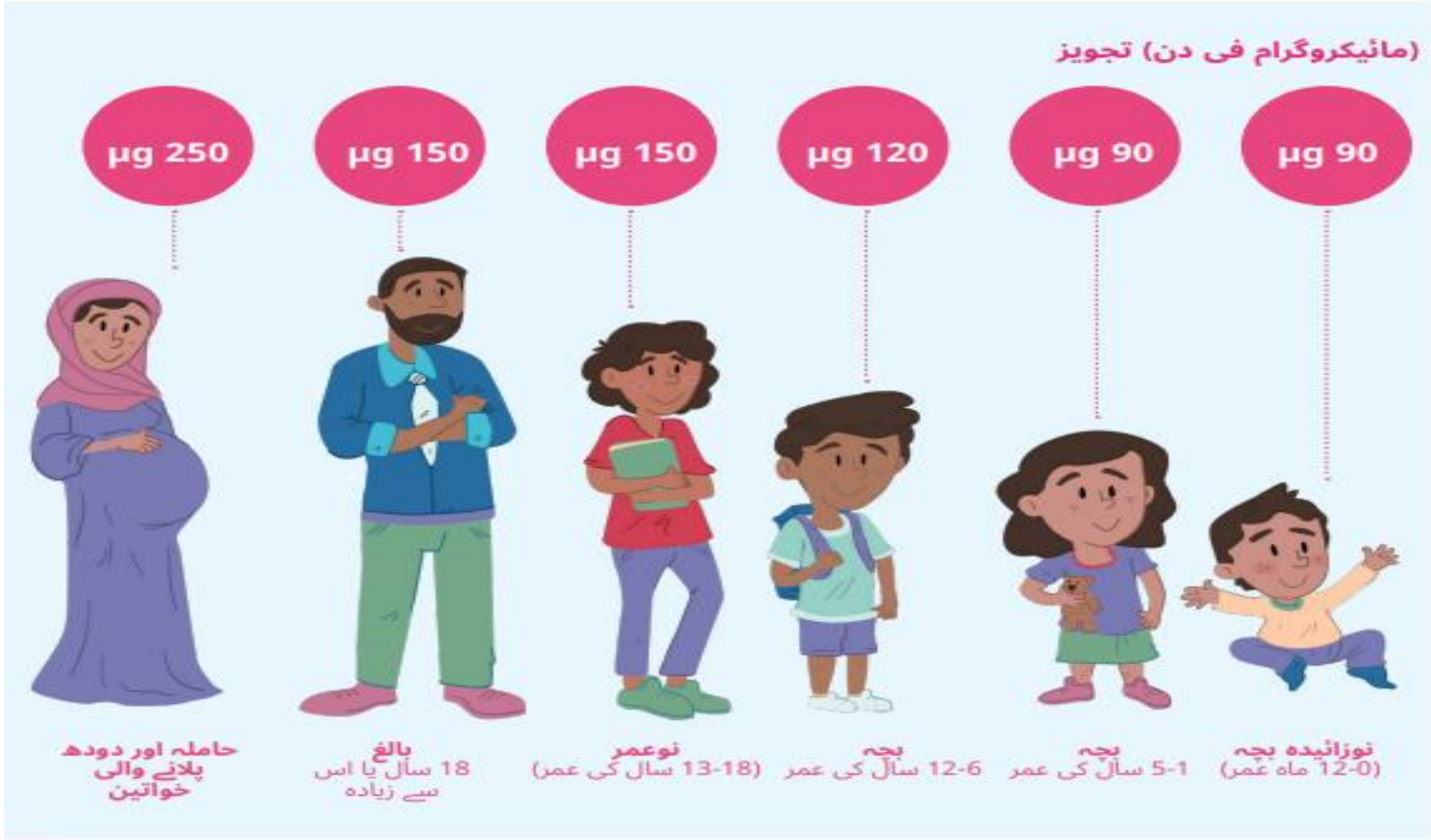
**دوران حمل آئیوڈین : بچے کی جسمانی اور دماغی نشوونما کے لیے**



حمل کے دوران آئیوڈین بہت ضروری ہے کیونکہ یہ بچے کے دماغ اور اعصابی نظام کی صحیح نشوونما میں مدد دیتا ہے۔ اس طرح، بچے کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ علمی صلاحیتوں، سیکھنے کے عمل اور مجموعی صحت کے لیے بھی آئیوڈین اہم

# آئیوڈین کی تجویز کردہ مقدار - حمل اور دودھ پلانے کے دوران

ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن (WHO) نے 2007 میں یومیہ درج ذیل آئیوڈین کے مقدار کی تجویز پیش کی ہے۔



حمل کے دوران جسم کو زیادہ آئیوڈین کی ضرورت ہوتی ہے، اس لیے حمل سے پہلے ہی آئیوڈین کی مناسب مقدار کھانے میں شامل کرنا ضروری ہے۔

اگرچہ آئیوڈین کی شدید کمی کی علامات گٹھ رہی ہیں، مگر پھر بھی آئیوڈین کی معتدل اور اس سے ایک درجہ زیادہ کمی پائی جاتی ہے۔ چونکہ یہ اب کوئی واضح نظر آنے والا مسئلہ نہیں ہے اس لیے بہت سے لوگ اپنی خوراک میں مناسب مقدار میں آئیوڈین شامل کرنے کی اہمیت کے بارے میں نہیں جانتے۔

آئیوڈین کی کمی آبادی کے تمام گروہوں کی صحت کو متاثر کر سکتی ہے، اور یہ دماغی کمزوری کی ایسی وجہ ہے جس سے بچا جا سکتا ہے۔



# آئیوڈین کے ذرائع

مناسب آئیوڈین کے استعمال کو یقینی بنانے کا سب سے عام طریقہ نمک میں آئیوڈین کی شمولیت کے پروگرام ہیں۔

آئیوڈین کو دیگر فوڈ ٹیفائیڈ غذاؤں، جانوروں سے حاصل شدہ خوراک، اور جراثیم کش اجزا کے ذریعے غذائی زنجیر (food chain) میں شامل کیا جاتا ہے جو کہ آئیوڈین کی مقدار کو متاثر کر سکتا ہے جیسا کہ دودھ اور انڈے۔ مزید برآں، کچھ ممالک میں آئیوڈین پر مشتمل غذائی سپلیمنٹس بھی دستیاب ہیں۔ پاکستان میں قدرتی طور پر آئیوڈین والے غذائی ذرائع کم ہیں، لہذا آئیوڈین ملا نمک کا استعمال مناسب آئیوڈین کی مقدار کو یقینی بنانے کا سب سے سادہ اور مؤثر طریقہ ہے۔

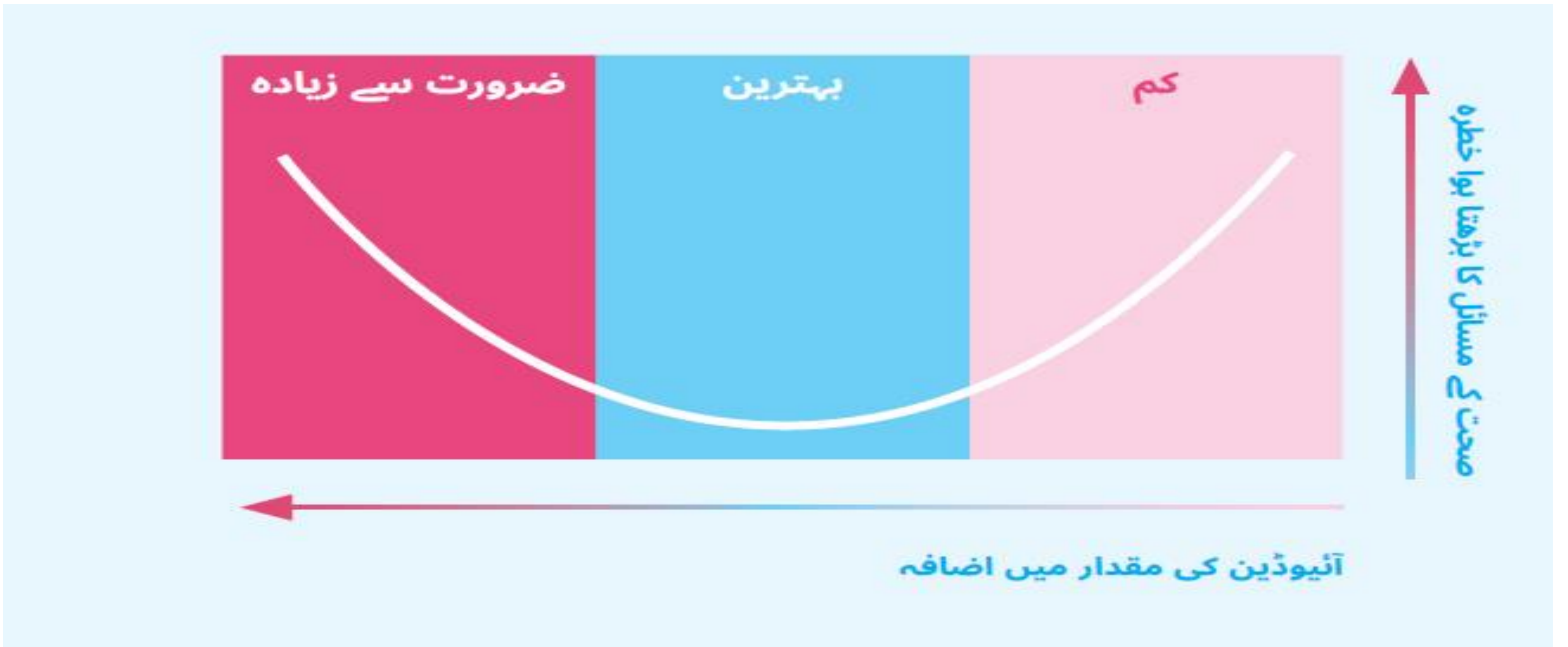


اہم! حاملہ خواتین کو زیادہ آئیوڈین کی ضرورت ہوتی ہے (250 مائیکرو گرام روزانہ)۔  
اگر آپ ویگن غذا کھا رہے ہیں یا کسی اور وجہ سے دودھ نہیں پیتے، تو یہ یقینی بنائیں کہ آپ کو مناسب آئیوڈین مل رہی ہے۔



# آئیوڈین کی مناسب مقدار اچھی صحت کے لیے اہم ہے۔

ہم سوچتے ہیں کہ اگر تھوڑی سی آئیوڈین انسانی صحت کے لیے اتنی اچھی ہے تو زیادہ آئیوڈین کا استعمال زیادہ بہتر ہو گا۔ لیکن ایسا نہیں ہے بہت سے غذائی اجزاء کی طرح، آئیوڈین کی زیادہ مقدار نقصان دہ ہو سکتی ہے۔ لہذا ضرورت سے زیادہ آئیوڈین کی بجائے مناسب مقدار کو یقینی بنا نا صحت کے لیے ضروری ہے۔



تقریباً 30 سال قبل، یونیورسل سالٹ آئیوڈائزیشن مہم شروع کی گئی تھی تاکہ آئیوڈین کی کمی اور گوئٹر کا تدارک کیا جا سکے۔ اس مہم نے صورتحال کو بہتر بنایا، لیکن آئیوڈین ملا نمک اور آئیوڈین سے بھرپور غذاؤں کی ناکافی مقدار کی وجہ سے ابھی بھی آئیوڈین کی معتدل اور اس سے ایک درجہ زیادہ کمی برقرار ہے۔



## اہم نکات

ہائپوتھائیرائیڈزم اور ہائپر تھائیرائیڈزم، اگر تھائیرائڈ غدود کو مناسب مقدار میں آئیوڈین نہ ملے، تو یہ بہت کم تھائیرائڈ ہارمون (ہائپوتھائیرائیڈزم) پیدا کرنا شروع کر سکتا ہے۔ بعض صورتوں میں، جب آئیوڈین کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے، تو یہ تھائیرائڈ ہارمون (ہائپر تھائیرائیڈزم) کی بہت زیادہ پیداوار کر سکتا ہے۔

