

মডিউল ক-এর অনুশীলনসমূহ:

শূন্যস্থান পূরণ করুন:

- ১। আয়োডিন শিশুর মস্তিষ্কের বিকাশের জন্য গুরুত্বপূর্ণ।
- ২। থাইরয়েড হরমোন থাইরয়েড গ্রন্থিতে উৎপন্ন হয়।
- ৩। বয়ঃসন্ধিকালে আপনার প্রতি দিন ১৫০ মাইক্রোগ্রাম আয়োডিন প্রয়োজন।
- ৪। মাছ আয়োডিনের একটি ভাল সামুদ্রিক উৎস।
- ৫। গর্ভধারণের সময় মহিলাদের প্রতিদিন বেশি আয়োডিন গ্রহণের প্রয়োজন।
- ৬। আয়োডিনের ঘাটতিতে থাইরয়েড বড় হতে পারে, একে বলা হয় গলগন্ড।

ক্রটিগুলি চিহ্নিত করুন:

সঠিক উত্তর:

- আয়োডিনের ঘাটতি প্রতিরোধ করতে পর্যাপ্ত আয়োডিন গ্রহণ অপরিহার্য।
- বিশেষ করে গর্ভাবস্থায় খাদ্যে পর্যাপ্ত আয়োডিন থাকা গুরুত্বপূর্ণ।
- ৩০ বছর আগের একটি বিশ্বব্যাপী প্রচারাভিযানে আয়োডিনযুক্ত লবণ গলগন্ডের প্রকোপ কমাতে সাহায্য করেছিল।
- আয়োডিনযুক্ত লবণ ছাড়াও আয়োডিনের অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ উৎস হল সামুদ্রিক মাছ এবং দুগ্ধজাত পণ্য।

অনুশীলন

ক১: আয়োডিন আপনার শরীরে কোন ক্রিয়াকলাপকে প্রভাবিত এবং নিয়ন্ত্রণ করে?

সঠিক উত্তর:

- মেটাবলিজম
- মস্তিষ্কের বিকাশ, বিশেষ করে গর্ভাবস্থায় এবং শৈশবকালে
- বৃদ্ধি এবং বিকাশ, বিশেষ করে শৈশব এবং কৈশোরে

ক২: শূন্যস্থান পূরণ করুন

- খাদ্যে অপরিপাক্য আয়োডিন এমন একটি অবস্থার কারণ হতে পারে যা গলগন্ড নামে পরিচিত যা বর্ধিত থাইরয়েড গ্রন্থি দ্বারা চিহ্নিত করা যায়।
- U-আকৃতির বক্ররেখাটি বোঝায় যে আপনি খুব বেশি এবং খুব কম আয়োডিন উভয়ই পেতে পারেন।
- অত্যধিক পরিমাণে আয়োডিন গ্রহণের ফলে থাইরয়েড গ্রন্থি অত্যধিক সক্রিয় হতে পারে।
- গর্ভাবস্থায় যখন খুব কম আয়োডিন গ্রহণ করা হয়, তখন এটির ফলস্বরূপ ঘাটতি এবং মস্তিষ্কের বিকাশ ব্যাহত হতে পারে।

ক৩: কোন খাবারগুলো আয়োডিনের ভালো উৎস?

সঠিক উত্তর:

- ডিম
- দুধ এবং দুগ্ধজাত পণ্য
- মাছ এবং সামুদ্রিক খাবার
- আয়োডিনযুক্ত লবণ

ক৪: WHO কিশোর-কিশোরীদের প্রতিদিন কত পরিমাণ আয়োডিন খাওয়ার পরামর্শ দেয়?

সঠিক উত্তর:

- ১৫০ µg

ক৫: WHO গর্ভবতী মহিলাদের প্রতিদিন কত পরিমাণ আয়োডিন খাওয়ার পরামর্শ দেয়?

সঠিক উত্তর:

- ২৫০ µg

ক৬: গর্ভাবস্থায় আয়োডিন কেন গুরুত্বপূর্ণ?

সঠিক উত্তর:

- এটি শিশুর মস্তিষ্ক এবং স্নায়ুতন্ত্রের বিকাশের জন্য গুরুত্বপূর্ণ
- এটি শিশুর সার্বিক বৃদ্ধি নিশ্চিত করে