

ماڈیول اے کے مشقوں کے جوابات

خالی جگہیں پُر کریں۔

1. آئیوڈین بچے کی **دماغی** نشوونما کے لیے ضروری ہے۔
2. تھائیورائڈ ہارمونز **تھائیورائڈ** گلینڈ میں پیدا ہوتے ہیں۔
3. نوعمری میں آپ کو فی دن یا یومیہ **150** مائیکرو گرام آئیوڈین کی ضرورت ہوتی ہے
4. **مجھلی** آئیوڈین کا ایک اچھا سمندری ذریعہ ہیں۔
5. خواتین کو **حمل** میں زیادہ آئیوڈین کی ضرورت ہوتی ہے۔
6. آئیوڈین کی کمی تھائیورائڈ کے بڑھنے کا باعث بن سکتی ہے، اسے **گوئٹر** کہتے ہیں۔

غلطیوں کی نشاندہی کریں

درست جوابات :

- آئیوڈین کی کمی کو روکنے کے لیے مناسب آئیوڈین کا استعمال ضروری ہے۔
- خاص طور پر **حمل** کے دوران خوراک میں مناسب آئیوڈین کا ہونا ضروری ہے۔
- **30** سال قبل آئیوڈین ملا نمک کی عالمی مہم نے گوئٹر کو کم کرنے میں مدد کی۔
- آئیوڈین ملا نمک کے علاوہ آئیوڈین کے دیگر اہم ذرائع **سمندری غذا** اور **دودھ کی بنی مصنوعات** ہیں۔

مشقیں

A1: آئیوڈین آپ کے جسم میں کن افعال کو متاثر اور منظم کرتی ہے؟

درست جوابات :

- میٹابولزم
- دماغ کی نشوونما، خاص طور پر حمل اور ابتدائی بچپن کے دوران
- ترقی اور نشوونما، خاص طور پر بچپن اور جوانی کے دوران

A2: خالی جگہیں پُر کریں۔

درست جوابات :

- خوراک میں آئیوڈین کی ناکافی مقدار ایسی حالت کا باعث بن سکتی ہے جسے **گوئٹر** کہا جاتا ہے۔
- صفحہ نمبر 10 پر U شکل کا لائن یہ واضح کرتا ہے کہ آپ **زیادہ** اور **کم** آئیوڈین بھی حاصل کر سکتے ہیں۔
- جب حمل کے دوران آئیوڈین کی مقدار بہت کم ہو تو اس کا نتیجہ **آئیوڈین کی کمی** اور ناقص **دماغی** ترقی کا باعث بنتا ہے۔

A3: کون سے کھانے آئیوڈین کے اچھے ذرائع ہیں؟

<ul style="list-style-type: none"> • انڈے • دودھ اور دودھ کی مصنوعات • مچھلی اور سمندری غذا • آؤڈائز ڈنمک
<p>A4: ڈبلیو ایچ او (WHO) نوجوانوں کو روزانہ کتنی آئیوڈین استعمال کرنے کا مشورہ دیتا ہے؟</p> <ul style="list-style-type: none"> • 150 ماٹیکروگرام
<p>A5: حاملہ خواتین کو روزانہ کتنی آئیوڈین استعمال کرنے کا مشورہ دیتا ہے؟</p> <ul style="list-style-type: none"> • 250 ماٹیکروگرام
<p>A6: حمل کے دوران آئیوڈین کیوں ضروری ہے؟</p> <ul style="list-style-type: none"> • یہ بچے کے دماغ اور اعصابی نظام کی نشوونما کے لیے اہم ہے۔ • یہ بچے کی مجموعی نشانما کو یقینی بناتا ہے۔