

آئرن خون کے سرخ خلیات بنانے کے لیے اہم ہے، جو پورے جسم میں آکسیجن لے جاتے ہیں۔

خون میں آئرن کی کم سطح تھکاوٹ، سانس پھولنے، انفیکشن میں اضافے کا باعث بن سکتی ہے اور بالآخر آئرن کی کمی سے ہونے والے خون کی کمی (آئرن ڈیفیشنسی انیمیا) کا سبب بن سکتی ہے۔

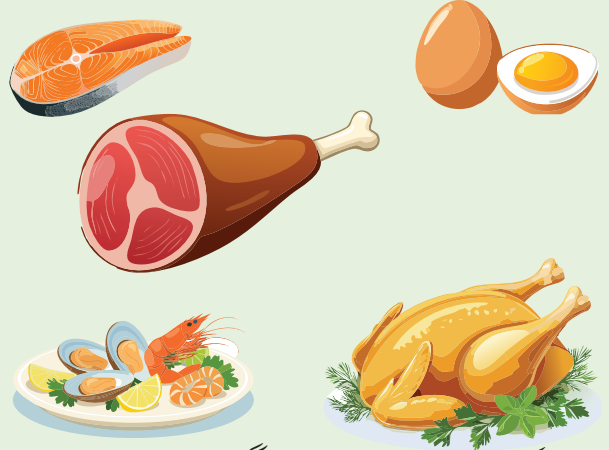
آئرن جانوروں اور پودوں پر مبنی دونوں طرح کی غذاؤں میں پایا جاتا ہے۔

پودوں پر مبنی



پھلیاں، دالیں، سویا کی
مصنوعات، سبز سبزیاں،
گری دار میوے، بیج، خشک میوہ جات،
غذائیت سے بھرپور سیریل
(فورٹیفائیڈ سیریل) اور اناج شامل ہیں

جانوروں پر مبنی



سرخ گوشت، پولٹری، اوجھڑی، جگر
کی پیٹے (لیور پیٹے) * یا مچھلی کی
پیٹے (فش پیٹے)، مچھلی، خول دار
مچھلی (شیل فش) اور انڈے کی زردی

آئرن کی روزانہ تجویز کردہ مقدار

بچے	نوجوان عمر 11-18 سال	بالغ افراد عمر 18 سال سے زائد
عمر 3-1 سال 6.9 ملی گرام		
عمر 7-10 سال 8.7 ملی گرام	ماہواری والی خواتین 14.8 ملی گرام	ماہواری والی خواتین 14.8 ملی گرام
عمر 4-6 سال 6.1 ملی گرام	بغیر ماہواری والی خواتین 11.3 ملی گرام	بغیر ماہواری والی خواتین 8.7 ملی گرام

کھانوں کے آئیڈیاز

ناشتہ

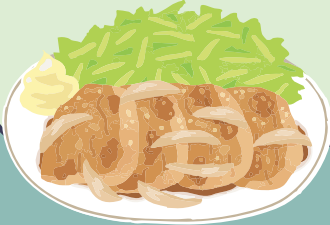
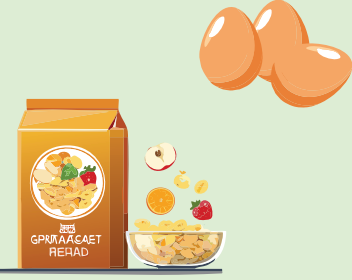
- غذائیت سے بھرپور سیریل (فورٹیفائیڈ سیریل) + کشمش = 5.5 ملی گرام
- سخت ابلا ہوا انڈا + سفید ٹوسٹ + پھل = 1.6 ملی گرام
- بیکڈ بیگز + ہول میل ٹوسٹ = 2.8 ملی گرام

دوپہر کا کھانا

- ٹماٹر کی چٹنی میں سارڈین مچھلی + 2 ہول میل ٹوسٹ = 4.5 ملی گرام
- چکن کے جگر کی پیٹ (چکن لیور پیٹ) + 2 سفید ڈبل روٹی = 5.7 ملی گرام
- دال کا سوپ + سفید رول = 4.9 ملی گرام

رات کا کھانا

- چلی کون کارنے = 2.4 ملی گرام
- کٹیج/شیفردز پائی = 2.2 ملی گرام
- سرخ دال کا سالن = 6.5 ملی گرام



مفید مشورے

- پودوں پر مبنی آئرن کے ذرائع (مثال کے طور پر بند گو بھی، پالک) کے ساتھ ہی گوشت/مچھلی/انڈے کا استعمال پودوں پر مبنی آئرن کے جذب ہونے میں اضافہ کر سکتا ہے
- وٹامن سی غذائی آئرن کو جذب کرنے میں مدد کرتا ہے
- وٹامن سی سے بھرپور غذائیں: بروکولی، شملہ مرچ، برسلز اسپر اوٹس، مالٹے، اسٹرابیری، انناس، چکوترا اور مالٹے/چکوترا/لیموں/لائم کارس۔ یہ سبزی خور/ویگن غذاؤں کے لیے مفید ہے کیونکہ پودوں پر مبنی آئرن کے ذرائع درج ذیل ہوتے ہیں: یعنی وہ کم آسانی سے جذب ہوتے ہیں



- نوٹ: جب سبزیوں کو ذخیرہ کیا جاتا ہے یا بہت دیر تک پکایا جاتا ہے تو وٹامن سی آسانی سے ضائع ہو سکتا ہے
- چائے/کافی میں ٹیننز ہوتے ہیں، جو آئرن کے جذب ہونے کو کم کرتے ہیں۔ چائے/کافی کے کپ اور آئرن پر مشتمل غذاؤں کے درمیان 30-60 منٹ کا وقفہ رکھنے کی کوشش کریں

* حاملہ خواتین کے لیے جگر اور جگر کی مصنوعات کی سفارش نہیں کی جاتی ہے کیونکہ اس میں وٹامن اے کی مقدار زیادہ ہوتی ہے