اسائنمنٹ (Assignment) B3 کے لیے ضمنی (supplementary) مواد:

فورٹیفیکیشن (fortification) پروگرامز کے بارے میں معلومات:

ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن (WHO) ممالک کی مدد کے لیے رہنما اصول فراہم کرتا ہے تاکہ وہ موثر غذائی فورٹیفیکیشن پروگرامز کو ڈیزائن اور نافذ کر سکیں۔

فورٹیفیکیشن کے لیے استعمال ہونے والی غذائیں مختلف ہوتی ہیں۔ جو کہ بنیادی اجناس جیسے آٹا، چینی، اور نمک جو صارفین کے لیے مارکیٹ میں دستیاب ہوتی ہیں، اور تیار کردہ غذائیں جو تیار کرتے وقت فورٹیفائی کی جاتی ہیں شامل ہیں۔ بنیادی اجناس زیادہ مقدار میں، فورٹیفیکیشن کے لیے زیادہ موزوں ہیں، کیونکہ یہ پوری آبادی تک پہنچتے ہیں۔ اس کے برعکس، کچھ تیار کردہ فارمیوٹیکل غذائیں مخصوص آبادی کے گروپوں کے لیے بنانے والے فورٹیفیکیشن کے اقدامات کے لیے بہترین ہیں۔

نمک کو فورٹیفیکیشن کی حکمت عملی کے طور پر منتخب کرنے کی بنیاد کئی عوامل پر مشتمل ہے:

- نمک وسیع پیمانے پر استعمال ہوتا ہے

- نمک سال بھر مسلسل استعمال ہوتا ہے

- نمک کی پیداوار عام طور پر مخصوص جغرافیائی علاقوں تک محدود ہوتی ہے

- نمک کی آئیوڈائزیشن کی ٹیکنالوجی کم آمدنی والے ممالک میں نافذ کرنا آسان اور سستا ہے

- نمک میں آئیوڈین شامل کرنے سے اس کے رنگ، ذائقے، یا بو پر کوئی اثر نہیں پڑتا

- آئیوڈین ملے نمک کے معیار کی نگرانی پیداوار، فروخت گھریلو سطح پر کی جاسکتی ہے۔

حوالہ: ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن:

[لنک] (https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/43412/9241594012_eng.pdf?sequence=1)

ڈنمارک سے ایک مثال (2024):

سن 2000 سے، گھریلو نمک روٹی اور بیکری کی مصنوعات میں شامل نمک کی آئیوڈین فورٹیفیکیشن لازمی ہے۔ ابتدا میں نمک میں آئیوڈین کی فورٹیفیکیشن کی سطح 13 مائیکروگرام آئیوڈین فی گرام نمک تھی۔ 2019 میں ڈنمارک کی آبادی میں آئیوڈین کی غذائیت کو یقینی بنانے کے لیے اسے بڑھا کر 20 مائیکروگرام آئیوڈین فی گرام نمک کر دیا گیا۔

ڈنمارک میں گھریلو نمک اور روٹی و بیکری کی مصنوعات میں نمک کی آئیوڈائزیشن لازمی ہے۔ اس کے علاوہ، رضاکارانہ طور پر بھی مخصوص غذائی اشیاء میں آئیوڈین شامل کرنے کی بھی اجازت ہے۔ ان میں دودھ، اور پودوں پر مبنی مشروبات (18 مائیکروگرام آئیوڈین فی گرام)، اور مختلف غذائی مصنوعات میں حبز کے طور پر نمک (27-50 مائیکروگرام آئیوڈین فی گرام) شامل ہیں۔

یہاں مختلف ممالک میں نمک کو آئیوڈائزڈ کرنے کے کچھ پروگراموں کی مثالیں دی گئی ہیں:

1. پاکستان: یونیورسل سالٹ آئیوڈائزیشن (15-40 مائیکروگرام فی گرام نمک)۔ ایک چمچ نمک میں 75-200 مائیکروگرام آئیوڈین شامل ہوتی ہے۔
2. بنگلہ دیش: لازمی سالٹ آئیوڈائزیشن (50-30 مائیکروگرام فی گرام نمک)، بشمول پروسیسڈ کھانوں میں استعمال ہونے والا نمک ایک چمچ نمک میں تقریباً 150-250 مائیکروگرام آئیوڈین ہوتی ہے۔ پروسیسڈ خوراک جیسے کہ روٹی، اناج کی مصنوعات، تیار کھانے، پروسیسڈ گوشت، پسیر، اسٹیکس، اور نوڈلز بھی آئیوڈائزڈ نمک کی وجہ سے آئیوڈین رکھتے ہیں۔
3. سلوینیا: تمام گھریلو نمک، اور خوراک کی صنعت کو فروخت ہونے والا نمک، لازمی آئیوڈائزیشن سے گزرتا ہے (25 مائیکروگرام فی گرام نمک) سمندری نمک اس سے مستثنیٰ ہے اور اس کی فورٹیفیکیشن لازمی نہیں ہے۔
4. جمہوریہ قبرص: اگرچہ کوئی لازمی آئیوڈائزیشن پروگرام موجود نہیں ہے، آئیوڈائزڈ نمک سپر مارکیٹوں میں دستیاب ہے۔ تاہم، 15 برانڈز جو کہ ٹیبل سالٹ فروخت کرتے ہیں میں سے صرف 1 برانڈ نمک کے آئیوڈائزڈ آپشنز پیش کرتا ہے۔
5. برطانیہ: برطانیہ کی سپر مارکیٹوں میں آئیوڈائزڈ نمک عام طور پر نہیں ملتا، لیکن کچھ منتخب سپر مارکیٹوں میں دستیاب ہو سکتا ہے۔ علاوہ ازیں، کچھ دودھ متبادل مشروبات (جیسے کہ سویلیا اوٹ دودھ) اب شامل کردہ آئیوڈین رکھتے ہیں۔