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 مائیکروگرام آئیوڈین کی ضرورت ہوتی ہے
4. مچھلی 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؟

- انڈے
- دودھ اور دودھ کی مصنوعات
- مچھلی اور سمندری غذا
- آئیوڈائزڈ نمک

A4: ڈبلیو ایچ او (WHO) نوجوانوں کو روزانہ کتنی آئیوڈین استعمال کرنے کا مشورہ دیتا ہے؟

- 150 مائیکروگرام

A5: حاملہ خواتین کو روزانہ کتنی آئیوڈین استعمال کرنے کا مشورہ دیتا ہے؟

- 250 مائیکروگرام

A6: حمل کے دوران آئیوڈین کیوں ضروری ہے؟

- یہ بچے کے دماغ اور اعصابی نظام کی نشوونما کے لیے اہم ہے۔
- یہ بچے کی مجموعی نشانما کو یقینی بناتا ہے۔