



## فوڈ فورٹیفیکیشن سے کیا مراد ہے؟

غذائیت کی کمی کو پورا کرنے کے لیے خوراک کی تیاری کے دوران اس میں اضافی وٹامنز اور منرلز شامل کرنے کے عمل کو فوڈ فورٹیفیکیشن کہتے ہیں۔ وٹامنز اور منرلز کو مائیکرو نیوٹریٹس کہا جاتا ہے جو قلیل مقدار میں ہر ایک کو درکار ہوتے ہیں لیکن ہمارے جسم کو معمول پر رکھنے اور اچھی صحت برقرار رکھنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

آٹے کی پسائی کے دوران آدھے سے زیادہ وٹامنز اور منرلز جن کی ہمیں ضرورت ہوتی ہے، ضائع ہو جاتے ہیں۔ فورٹیفائیڈ گندم کے آٹے میں چار ضروری وٹامنز اور منرلز پائے جاتے ہیں جو ہمارے جسم کو روزانہ کی بنیاد پر درکار ہوتے ہیں۔ جیسا کہ فولاد / آئرن، فولک ایسڈ، زنک، وٹامن بی 12 اور اسی طرح فورٹیفائیڈ آٹل / گھی میں وٹامنز اور ڈی شامل ہیں۔ فوڈ فورٹیفیکیشن سے ان غذائی اجزاء کا قائدہ استعمال بیماریوں سے تحفظ دیتا ہے، قوت مدافعت میں اضافہ ہوتا ہے اور ذہنی و جسمانی نشوونما بہتر کرنے میں مدد ملتی ہے۔

## ہمیں کیا کرنا چاہیے؟

کھانے کا نمک، گندم کا آٹا اور خوردنی تیل / گھی خریدتے وقت دوکاندار سے ہمیشہ فورٹیفائیڈ نمک، آٹا اور تیل / گھی ہی طلب کریں

نمک کے پیک، آٹے کے تھیلے اور تیل / گھی کے ٹن / گیلن خریدتے وقت فورٹیفائیڈ نمک، فورٹیفائیڈ آٹے اور فورٹیفائیڈ خوردنی تیل کا نشان دیکھنا مت بھولیں

حاملہ خواتین اور دودھ پلانے والی ماؤں کو فورٹیفائیڈ تیل / گھی، نمک اور آٹے کے فوائد کے بارے میں بتائیں





یہ معلوماتی کتابچہ DFID کے تعاون و سرپرستی سے خوراک میں مطلوبہ غذائی اجزاء کی تقویت کی شمولیت کے لئے کام کرنے والے پروجیکٹ (ایف ایف پی) کی طرف سے مرتب کردہ معلوماتی کتابچہ سے اخذ کیا گیا ہے

  
**TheNetwork**  
for Consumer Protection



  
**gain**  
Global Alliance for Improved Nutrition

✉ P.O. Box No: 256 3, Islamabad. Email: main@thenetwork.org.pk

 thenetwork for consumer protection  TheNetworkpk

 www.thenetwork.org.pk

## فورٹیفائیڈ فوڈ میں منرلز کے فوائد

آیوڈین (بہتر ذہنی نشوونما اور صحت کیلئے):



ہمارے جسم میں بننے والے ہارمون تھائروکسن (Thyroxine) کا آیوڈین ایک اہم جزو ہے، جو انسانی جسم کے ٹھیک طرح کام کرنے اور دائمی نشوونما اور صحت کیلئے نہایت ضروری ہے۔

فلوئڈ آئرن (بہتر ذہنی نشوونما کے لیے):



فلوئڈ پچوں کی سمجھنے اور سیکھنے کی صلاحیت، یادداشت اور ذہانت میں بہتری لاتا ہے۔ اگر فلوئڈ کی کمی کے مسئلے کو حل نہ کیا جائے تو ماؤں، بچوں میں خون کی کمی (اسنمیا) اور بچوں کے آئی کیو لیول میں کمی اور کمزور یادداشت کے ساتھ ساتھ ذہنی اور جسمانی نشوونما متاثر ہوتی ہے۔

زنک (بہتر نشوونما اور بیماریوں سے تحفظ کے لیے):

زنک دوران حمل بچے کی نشوونما میں بہتری لاتا ہے اور قوت مدافعت میں اضافہ کرتا ہے۔ بچوں کو کئی طرح کی بیماریوں اور انفیکشنز سے بچاتا ہے۔ زنک کی کمی کے سبب بچوں کو اسہال، نمونیا اور ملیریا جیسی امراض لاحق ہونے کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔

فورٹیفائیڈ فوڈ میں وٹامنز کے فوائد

فولک ایسڈ (نومولود میں پیدائشی نقائص سے تحفظ کے لیے):



دوران حمل یا اس سے پہلے فولک ایسڈ کے استعمال سے نومولود میں ذہنی و جسمانی نقائص کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔ ایسے نومولود جن میں پیدائشی طور پر فولک ایسڈ کی کمی ہو، ان میں کئی طرح کے ذہنی و جسمانی نقائص پیدا ہو سکتے ہیں۔ فولک ایسڈ کی کمی سے پیدا ہونے والا سب سے عام مسئلہ سپینا بائی فیڈا (Spina Bifida) ہے جو نیورل ٹیوب ڈیفیکٹس کی ایک قسم ہے جس کا مطلب حرام مغز اور اس کے ارد گرد کی ہڈیوں (مہروں) کی نشوونما میں کوئی نقص ہوتا ہے۔ اس سے زندگی بھر کی معذوری کے ساتھ ساتھ بچے کی موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔

وٹامن B12 (بہتر ذہنی نشوونما کے لیے):

وٹامن B12 بچوں کی ذہنی نشوونما میں مدد دیتا ہے جس سے سکول میں پڑھنے اور سیکھنے کی صلاحیت بہتر ہو جاتی ہے۔ وٹامن B12 کی کمی سے دائمی نشوونما ٹھیک طرح سے نہ ہونے سے آئی کیو لیول کم ہو جاتا ہے اور بچے اپنی ذہنی و جسمانی صلاحیتوں کا بھرپور مظاہرہ نہیں کر سکتے۔

وٹامنز اے اور ڈی  
(مضبوط ہڈیاں اور صحت مند بینائی):

یہ دونوں وٹامنز بینائی میں بہتری لاتے ہیں،  
دانٹوں اور ہڈیوں کو مضبوط کرتے ہیں۔

پاکستان میں فورٹیفائیڈ آٹا اور خوردنی تیل اگھی کی دستیابی کیوں اہم ہے:



گندم کا آٹا اور تیل اگھی خوردنی خوراک میں سے ہیں جو پاکستان میں روزانہ کی بنیاد پر استعمال کیے جاتے ہیں۔ پاکستان کا شمار غذائیت کی کمی کے شکار چند بڑے ملکوں میں سے ہے۔ 2011 کے قومی غذائی جائزے سے یہ ظاہر ہوا ہے کہ ملک میں غذائیت کی کمی بہت زیادہ ہے، خاص طور پر بچوں اور خواتین میں غذائیت کی صورتحال تشویشناک ہے۔

فوڈ فورٹیفیکیشن صحت مند قوم کی تشکیل کیلئے ایک سستا اور موثر طریقہ کار ہے۔ پاکستان اسٹینڈرڈز اینڈ کوالٹی کنٹرول اتھارٹی کے مطابق خوردنی تیل اگھی میں وٹامن اے شامل کرنا لازمی قرار دیا گیا ہے۔ صارفین فورٹیفائیڈ تیل اگھی کی افادیت کو سمجھیں اور صرف فورٹیفائیڈ تیل اگھی ہی استعمال کریں۔

فورٹیفائیڈ نمک، آٹا اور گھی اور خوردنی تیل کے فوائد

- بچوں میں ذہنی اور سیکھنے کی صلاحیتوں میں بہتری
- بچوں میں جسمانی نشوونما میں بہتری
- حاملہ اور دودھ پلانے والی مائیں ضروری غذائی اجزاء بچے کو منتقل کرتی ہیں جس سے نومولود ذہنی نقائص سے محفوظ اور تندرست رہتے ہیں۔
- بیماریوں سے بچاؤ اور صحت مند رہنے کیلئے قوت مدافعت میں اضافہ

