New Jersey WIC
Women, Infants & Children
Every Child Deserves a Healthy Start

New Jersey WIC

আয়রন নিয়ে মজবুত থাকুন

আয়রনের গুরুত্ব

আয়রন হলো এমন একটা গুরুত্বপূর্ণ মিনারেল, যেটি আমাদের শরীরের মাধ্যমে অক্সিজেন বহন করে। অধিকাংশ লোকজনই নিজেদের শরীরের জন্য পর্যাপ্ত আয়রন তাদের খাবার থেকেই পেতে সক্ষম। তবে সেগুলো সঠিক খাবার হতে হবে।

আয়রন এগুলোর ব্যাপারে সাহায্য করে:

- এনার্জি লেভেল
- ক্ষুধা
- মনোযোগী থাকা
- আমাদের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থাকে শক্তিশালী রাখা

কাদের অতিরিক্ত আয়রনের প্রয়োজন হয়?

- গর্ভবতী মহিলা। গর্ভবতী মহিলাদের ক্ষেত্রে শিশুর বৃদ্ধির জন্য অতিরিক্ত আয়রনের প্রয়োজন হয়। সন্তান জন্ম দেওয়ার সময় যে রক্তক্ষরণ হয়, তা পূরণ করতে শিশুর জন্ম দেওয়ার পর মহিলাদের অতিরিক্ত আয়রনের দরকার হয়।
- সদ্যোজাত এবং শিশু। তারা বড় হয়ে ওঠার সাথে সাথে তাদের রক্ত সরবরাহও বাড়তে থাকে। অতিরিক্ত আয়রন তাদের রক্ত সরবরাহকে স্বাস্থ্যকর রাখে এবং যথাযথভাবে বাড়তে সাহায্য করে।

আপনার রক্তে অত্যন্ত কম আয়রন থাকলে আয়রন ডেফিসিয়েন্সি অ্যানিমিয়া (আয়রনের অভাবে রক্তাল্পতা) হতে পারে।

অ্যানিমিয়া বা আয়রন কম থাকলে এই উপসর্গগুলো দেখা দিতে পারে:

- ফ্যাকাশে দেখা বা ত্বক শুষ্ক হয়ে যাওয়া।
- ক্লান্ত বা দুর্বল অনুভব কর।
- ভালোভাবে বৃদ্ধি না হওয়া।
- সহজেই অসুস্থ হয়ে যাওয়া।
- কিছু শিখতে গিয়ে বা স্কুলে কিংবা কর্মক্ষেত্রে কাজ করতে গিয়ে সমস্যা হওয়া। যে শিশুদের আয়রন লেভেল ভালো, তারা আরও দ্রুত শিখতে পারে।

আয়রন সমৃদ্ধ খাবার

আমাদের যে আয়রনের প্রয়োজন হয়, তার অধিকাংশটাই আমরা নিজেদের খাবার থেকে পাই।

আয়রনের উৎসগুলোর মধ্যে রয়েছে:

আয়রন সমৃদ্ধ খাদ্যশস্য (ব্রেড, টর্টিলা, ব্রাউন রাইস, পাস্তা)

লেগুমস (মটর, বিনস, ডালজাতীয় শস্য)

লিন রেড মিট, মাছ, চিকেন, টার্কি

গাঢ়, সবুজ পাতা বিশিষ্ট সব্জি

আয়রন সমৃদ্ধ খাবার

আয়রনের উৎসগুলোর মধ্যে রয়েছে:

ডিম

টফু

WIC অনুমোদিত খাদ্যশস্য

ড্রাই ফ্রুট

ভিটামিন সি

ভিটামিন সি আপনার শরীরকে আয়রন গ্রহণ করতে সাহায্য করে। আয়রন সমৃদ্ধ খাবারের সাথে ভিটামিন সি যুক্ত খাবার খান।

ভিটামিন সি-এর উৎসগুলোর মধ্যে রয়েছে:

- কমলালেবু
- আঙুর
- টমেটো
- বেল পেপার
- ব্রোকোলি
- আলু
- স্ট্রবেরি
- তরমুজ
- কিউই
- মিষ্টি আলু
- WIC অনুমোদিত জুস

ভিটামিন সি+ আয়রন সমৃদ্ধ এই খাবারগুলো খেয়ে দেখুন:

WIC খাদ্যশস্য + WIC জুস

ক্র্যাকার্স + WIC পিনাট বাটার + ফল

সফ্ট ট্যাকোস + বিনস এবং মাংস + স্যালাড (লেটুস এবং টম্যাটো)

স্টিয়ার ফ্রায়েড চিকেন + ব্রাউন রাইস + ব্রোকোলি

পর্যাপ্ত আয়রন পাওয়ার টিপস

- **দিনের বেলায় বিভিন্ন ধরনের খাবার খান।** অধিকাংশ স্বাস্থ্যকর খাবারেই অল্প পরিমাণ আয়রন থাকে, তাই সমস্ত ধরনের খাবার খান। যখনই খাবার খাবেন, তখনই আয়রন সমৃদ্ধ খাবার খাওয়ার দিকে নজর দিন।

- **বিচক্ষণতার সাথে পানীয় বেছে নিন।** কফি এবং চা আপনার শরীরে আয়রন গ্রহণের ক্ষেত্রে বাধা হয়ে দাঁড়াতে পারে। আপনি যদি কফি বা চা পান করেন, তাহলে খাবার খাওয়ার আগে তা পান করুন।

- **আপনি যদি গর্ভবতী হন, তাহলে আপনার প্রিনাটাল ভিটামিন নিন।** সেগুলোতে অতিরিক্ত আয়রন আছে। আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী যদি কোনো ভিটামিন বা আয়রন সাপ্লিমেন্টের সুপারিশ করে থাকে, তাহলে সেগুলো সেবন করতে ভুলবেন না।

- **আয়রন সমৃদ্ধ খাবার খাওয়ার সময় ভিটামিন সি বিশিষ্ট খাবার খান।** ভিটামিন সি আপনার শরীরকে আয়রন গ্রহণ করতে সাহায্য করে।

- **যখন আয়রন সমৃদ্ধ খাবার খাবেন, তখন দুধ, চিজ এবং ইয়োগার্ট খাওয়ার পরিমাণ কমান।** ডেয়ারি ক্যালসিয়াম এবং প্রোটিনের ভালো উৎস হতে পারে, তবে এগুলো থেকে আয়রন পাওয়া যায় না। ডেয়ারি প্রোডাক্টে থাকা ক্যালসিয়াম খাবার থেকে আয়রন শুষে নেওয়ার ক্ষমতায় বাধা তৈরি করতে পারে। একটি শিশুর জন্য দিনে 16-24 আউন্স দুধ যথেষ্ট।

বেশি বয়সী শিশুদের জন্য আয়রন

আয়রন সমৃদ্ধ বাচ্চাদের খাদ্যশস্য এবং পিউরিড মাংস 6 মাস বয়স থেকে দেওয়া যেতে পারে। 12 মাস বয়স পর্যন্ত বুকের দুধ বা আয়রন সমৃদ্ধ ইনফ্যান্ট ফর্মুলা দিতে থাকুন।

	শষ্য	সব্জি	প্রোটিন
8-9 মাস	সদ্যোজাতের খাদ্যশষ্য সাধারণ, হোল গ্রেইন ব্রেড সাধারণ, রাইস বা পাস্তা	রান্না করা, স্ট্রেইন করা বা ম্যাশ করা ব্রোকোলি, মটর, কেল ও পালং	পিউরি করা, গ্রাউন্ড বা সুন্দরভাবে চপ করা মাংস বা পোল্ট্রি
10-12 মাস	খাদ্যশষ্য, যেমন ওটমিল বা আঁটার ক্রিম যদি শুশুর পিন্সার গ্র্যাস্প থাকে, তাহলে ও-আকারের খাদ্যশষ্য ব্যবহার করে দেখুন সাধারণ, হোল গ্রেইন ব্রেড সাধারণ, রাইস বা পাস্তা	রান্না করা, স্ট্রেইন করা, ম্যাশ করা বা বিট সাইজের টুকরোর ব্রোকোলি, পালং, কেল এবং মটর মটর যদি ম্যাশ না করা হয় তাহলে গলায় আটকে যেতে পারে	চপ করা বা গ্রাউন্ড লিন মিট, মাছ এবং চিকেন রান্না করা ডিমের কুসুম ম্যাশ করা বিনস