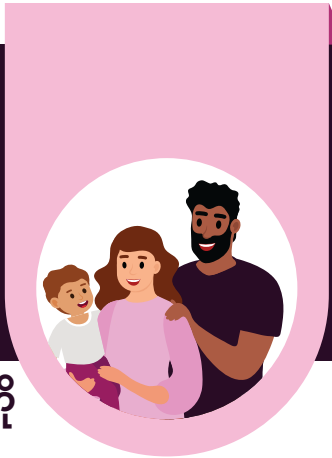


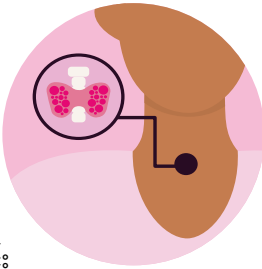
# အစားအစာတွင် အိုင်အိုဒင်း၏ အရေးပါမှု



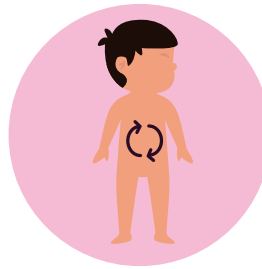
ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော စားသောက်မှု ပုံစံသည် သင်၏ ကျန်းမာရေးကို ယနေ့နှင့် လာမည့် အနာဂတ် နှစ်များအတွက် မြှင့်တင်ပေးနိုင်သည်။

ခန္ဓာကိုယ်က အိုင်အိုဒင်း ပမာဏ အနည်းငယ်မျှသာ လိုအပ်သော်လည်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်နှင့် နို့တိုက်ချိန်တွင် လိုအပ်ချက် တိုးမြင့်လာပြီး အိုင်အိုဒင်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်လုပ်ငန်းများ ဖြစ်သော

- လည်ပင်းကျိတ် ဖော်မုန်းများ ထုတ်လုပ်ခြင်း
- ဇီဝဖြစ်ပျက်မှု၊ ကြီးထွားမှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ထိန်းညှိပေးခြင်း
- သင့်ကလေး၏ အရိုးများ၊ အာရုံကြော စနစ်နှင့် ဦးနှောက် တည်ဆောက်မှုကို အထောက်အကူပြုခြင်း စသော အရေးကြီးသော ခန္ဓာကိုယ် လုပ်ငန်းများအတွက် မရှိမဖြစ် အရေးပါသည်။



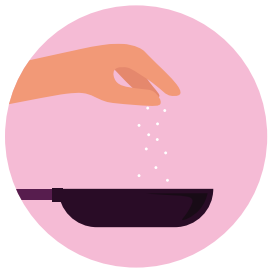
လည်ပင်းကျိတ် ဖော်မုန်း



ကိုယ်ခန္ဓာ ဖြစ်ပျက်မှုကို လည်ပတ်စေခြင်း



ကလေး၏ အရိုးများနှင့် ဦးနှောက်



မျိုးပွားနိုင်သည့် အသက်အရွယ်ရှိ အမျိုးသမီးများသည် ယေဘုယျအားဖြင့် လုံလောက်သော အိုင်အိုဒင်း စားသုံးမှု ရှိသော်လည်း အချို့အမျိုးသမီးများ အထူးသဖြင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများ၊ ဥများနှင့် ပင်လယ်စာများကို ပုံမှန်စားလေ့မရှိ များသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် ကလေးနို့တိုက်စဉ်အတွင်း တို့၏ မြင့်တက်လာသော အိုင်အိုဒင်းလိုအပ်ချက်ကို ပြည့်မီအောင် အိုင်အိုဒင်း စားသုံးခြင်း မပြုပဲ ရှိနိုင်သည်။

ဆားများအားလုံးတွင် အိုင်အိုဒင်း ပါဝင်ခြင်းမရှိပါ။ ဖြစ်ရာ သင့်အစားအစာကို ဆားထည့်ပါက ယင်းသည် အိုင်အိုဒင်းထည့် ထားသော ဆားဖြစ်ပါစေ။ လျှော့ ့းပါ။

## သင်၏ WIC\* အစားအစာမှ သင်၏ အဟာရဓာတ်များကို ရယူပါ။

ဂျုံကြမ်း နှင့်/သို့ ဂျုံကြမ်း ပေါင်မုန့်၊ နို့၊ နို့ချဉ်၊ ချီးစ်၊ နှင့် ဥများ။

\*အမျိုးသမီး၊ မွေးကင်းစနှင့် ကလေးများအတွက် အထူး ဖြည့်စွက် အဟာရ အစီအစဉ်



အခြား အိုင်အိုဒင်းပါဝင်သော အစားအစာများကို အောက်ပါလင့်ခ် မှ ကြည့်ပါ  
<https://ods.od.nih.gov/factsheets/Iodine-Consumer/>