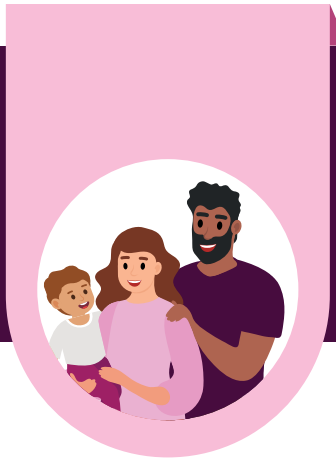
USDA Food and Nutrition Service
U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

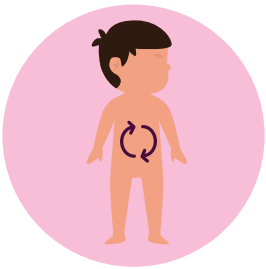
په غذايي رژيم کې د آيوډين اهميت



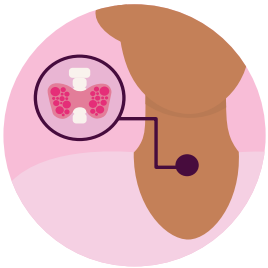
د سالمو خوړو پروګرا کولی شي چې په نن ورځ او راتلونکو کلونو کې ستاسو روغتيا ته وده ورکړي.

که څه هم چې بدن ډير لږ اندازه آيوډين ته اړتيا لري، مګر دا اړتيا د امينداوري او شيدو ورکولو په وخت کې ډيريږي او آيوډين د خورا مهمو بدني دندو په ترسره کولو کې خورا مهم رول لري:

دبدن هډونکي او مغز

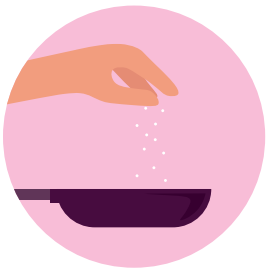


تنظيموونکی ميتابولېټ



تايروييد هورمونونه

- د تايرايډ هورمونونو جوړول
- د ميټابوليزم تنظيمول، ودې او پراختيا
- ستاسو د ماشوم د هډوکو، عصبي سيستم، او دماغ په جوړولو کې مرسته کول



که څه هم چې د يرون په وخت کې ميرمنې عموما په کافي اندازه يو ين واخلي، خو بيا هم ځينې ميرمنې په ځانګړې توګه هغه ميرمنې چې په منظمه ډول د لبنياتو محصولات، هګۍ او سمندري خواړه نه خوري، ممکن د امينداوري او شيدې ورکولو پرمهال د دوی د ټولو اړتياو د پوره کولو لپاره کافي يو ين ونه خوري.

هر ډول مالګه يو ين نه لري، پس که چېرې تاسو خپلو خوړو ته مالګه اضافه کوئ، نو ا ترلاسه کړئ چې مالګه يو ين لرونکې وي. **له هغې لږه ګټه واخلئ.**

خپل غذايي مواد له خپلو *WIC خوړو څخه ترلاسه کړئ!

د ښپړو غنمو و ی او/يا بشپړې غلې دانې، شيدې، مستې، پنير او هګۍ.

*د ښځو، نوو زيږيدلو کوچنيانو او ماشومانو لپاره د بشپړوونکي تغذيې ځانګړي پروګرام

نور هغه خواړه وګورئ چې آيوډين لري، په لاندې پته وګورئ.
https://ods.od.nih.gov/factsheets/Iodine-Consumer/

USDA يو ارا ه دهنده فرصت برابر، کارفرما و وام دهنده است.

FNS-1000-Pashto • 2023 اګست