

په غذايي رژيم کې د اوسپنې اهميت



د سالمو خوړو پروگرام کولی شي چې په نن ورځ او راتلونکو کلو و کې ستاسو روغتیا ته وده ورکړي.

اوسپنه هغه اړین غذایی توکی دی، چې بدن یې د سالمې ود او پرمختګ لپاره لږ انداز ته اړتیا لري. دا په ځا توګه د جنین د ود او جوړښت لپاره مهم دی. اوسپنه د عصبي پرمختګ او د معافیت د سیستم د فعالیت په پیاوړتیا کې مهم رول لري. هغه کسان چې امیندواره وي یا غواړي چې امیندوار شي، نو دوی ته مشوره ورکول کېږي چې د اوسپنې لرونکي خواړه هغه وخت وخورې، کله چې دوی ته د خپل روغتیايي پاملرنې د چمتو کونکي لخوا وړاندیز کېږي.

د اوسپنې کمښت انیمیا (IDA) په حالت کې د وینې حجر په کافي اندازه سالمې نه وي، ترڅو د بدن نسجونو ته اکسیجن ولېږدوي، دا ستونزه ممکن هغه وخت رامنځته شي، کله چې په غذا رژيم کې کافي اوسپنه شتون ونه لري.

په تنکیو ماشومانو کې د اوسپنې مصرف څکه خورامهم دی چې د دوی لپاره د ژو د لوم ی درې کاله د چټکې ود موده ده. په ځوانو ماشومانو کې IDA د اوږدې مود کمښت د هغوی د ذهني، حرکتی او د چلند له فعالیت سره تړاو لري. دا کم شوي فعالیتونه حتی د اوسپنې د کمښت له سمولو وروسته هم واقع کېدی شي.



د اوسپنې د اهميت له امله، ډاډه اوسئ چې د خپل ماشوم د روغتیايي پاملرنې له چمتو کونکي سره په د اړه خبر وکړئ چې آیا ستاسو ماشوم د اوسپنې اضافي سرچینو ته اړتیا لري او که نه یا دا چې ایا د 4-6 میاشتو په عمر کې د اوسپنې ضمیمه ته اړتیا لري که نه. کله چې ستاسو ماشوم د خوړو خوراک پيوي او د مور د شیدو رودلو ته ادامه ورکوي، نو ډاډ ترلاسه کړئ چې هغه خواړه وخورې چې اوسپنه لري.

خپل غذايي مواد له خپلو WIC* خوړو څخه تر سه کړئ!

د ماشومانو د خوړو غوښه، د ماشوم غلې دانې، د سهار د ناشتې حبوبات، لوییا (سپین، پښتورګي، چرس) دال، پالک، کچالو، توفو او پیک شوي کبان. په د پوه شئ چې ستاسو د ماشوم د تغذیې لپاره کوم ډول کبان خوندي دي. له دغې پټې څخه لیدنه وکړئ:

<https://www.fda.gov/food/consumers/advice-about-eating-fish>

*د ښځو، وو زېږیدلو کوچنیانو او ماشومانو لپاره د بشپړوونکي تغذیې ځانګړي پروگرام



هغه نور خوا په ی پته وګورئ چې اوسپنه لري.

<https://ods.od.nih.gov/factsheets/Iron-Consumer/>