

## خوراک میں ضروری اجزاء شامل نہ کرنے

### کے مندرجہ ذیل نقصانات ہیں:

- ❖ وٹامن ڈی کی کمی سے ہڈیاں کمزور ہوتی ہیں۔
- ❖ وٹامن سی کی کمی سے قوتِ مدافعت کمزور ہوتی ہے۔
- ❖ وٹامن اے کی کمی سے نظر کمزور ہوتی ہے۔
- ❖ فولک ایسڈ کی کمی سے نیورل ٹیوب ڈیفیکٹس کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

دیکھنے میں ایک ہی جیسا، ایک ہی ذائقہ  
لیکن آپ کی صحت کو کئی گنا بہتر بنائے



## فوائد:

- وٹامن ڈی کو مارجرین اور دودھ میں شامل کیا جاتا ہے اور یہ ریکٹس اور آسٹیوپوروسس سے بچاتا ہے۔
- آٹے میں شامل فولک ایسڈ نیورل ٹیوب ڈیفیکٹس سے بچاتا ہے۔
- آکوزڈ نمک گلہڑ سے بچاتا ہے۔
- ریشے کے استعمال سے امراضِ قلب میں کمی آتی ہے۔
- وٹامن سی کا استعمال قوتِ مدافعت کو بڑھاتا ہے۔
- پوٹاشیم کا استعمال بلڈ پریشر کو برقرار رکھتا ہے۔



## تعارف:

تقویت غذا یا افزودگی غذا کھانوں میں خوردبین غذائیت (ضروری ٹریس عناصر اور وٹامن) شامل کرنے کا عمل ہے۔ اس کا انتظام فوڈ مینوفیکچررز یا حکومتوں کے ذریعہ صحت عامہ کی پالیسی کے طور پر انجام دے سکتے ہیں جس کا مقصد ایک آبادی کے اندر غذائی قلت کے حامل لوگوں کی تعداد کو کم کرنا ہے۔ یہ عمل کھانے کی غذائیت کے معیار کو بہتر بنانے کے لیے اور صحت عامہ کو کم سے کم خطرے کے ساتھ صحت سے متعلق فائدہ فراہم کرنے کے لیے کیا جاتا ہے۔



وٹامن اے اور وٹامن ڈی  
بہتر قوتِ مدافعت کے لئے





## Department of

## Community Medicine

## تقویت غذا (Fortification)

EAT RIGHT. EAT FORTIFIED



ڈیپارٹمنٹ آف کمیونٹی میڈیسن

عذراناہید میڈیکل کالج

## خلاصہ

خوردبین غذائیت کی کمی میں اہم علامتی عناصر جو شامل ہیں وہ ناقص غذائی اجزاء اور متعدی بیماریاں ہیں  
Major Depressive disorder کی شکلیت  
انیمیا، آئرن کی کمی، وٹامن-اے کی کمی اور زنک کی کمی ہے  
MDD کے علاج میں ادویات اور تقویت غذا شامل ہیں

Presented by:

F16-064 Hadis Saeed

F16-072 Taimoor Asghar

Group-D

Session 2016-2021

Under supervision

Dr. Ghulam Abbas Khosa

## تقویت غذا

- آٹا: وٹامن اے، وٹامن ڈی، وٹامن ای اور فالک ایسڈ
- دودھ: وٹامن اے، وٹامن ڈی
- گندم: آئرن، وٹامن بی کمپلیکس
- چینی: وٹامن اے
- بناسپتی گھی: وٹامن اے، ڈی
- پانی: فلورائیڈ

## فورٹیفائیڈ تھالی



دائرہ غذائیت کا

