NEPALI

आइरन (IRON)

किन तपाईलाई आइरन चाहिन्छ ? (Why do you need Iron?)

तपाईको शरीरलाई राम्री काम गर्नकोलागि तपाईले आइरन भएका खाना खानुपर्छ ।
यदी तपाइको शरीरमा पर्याप्त आइरनको मात्रा नभए तपाईलाई के हुनसक्छ:

- थकान महशुस हुने
- ध्यान लगाउन र सोच्न गार्हो लाग्ने
- सिक्न गार्हो लाग्ने
- जाडो लाग्ने
- बिमार हुने ज्यादा सम्भावना हुने

कुन खानामा आइरन हुन्छन ? (What foods have Iron?)

अत्याधिक आइरन हुने खानाहरु : (High Iron foods are:)

जति मासु रातो हुन्छ त्यसमा ज्यादा आइरन हुन्छ । खानामा पाइने प्रकारको आइरन शरीरलाई उपयोग गर्न सजिलो हुन्छ ।

अन्य आइरन भएका खानाहरु (Other foods with Iron are:)

- पोरिज (गहुँकोखोले), व्हीटबिक्स, गहुँको दानाँ युक्त रोटि

- तरकारी

- अण्डा

- चना, बोडी, दाल र कडा बोक्रा भएका फलहरु

उपयोगी जानकारी ! (TIPS!)

आफ्नो शरीरलाई आइरनको उपयोग गर्न सहयोग गर्न :

✔ खाना संगै अत्यधिक **भिटामिन सी. भएका खानाहरु** खाने, यी सुन्ताला, सुन्तालाको रस, किवीफल, गोलभेडा र ब्रोकाउली । यस्ता खानाले आइरन उपयोग गर्न शरीरलाई मद्दत गर्छन ।

✘ **खाना संगै चिया नपिउनु होला** चियाले शरीरलाई आइरन उपयोग गर्न रोक्छ । खाना खाएर कम्तिमा एक घण्टा पर्खिनुस ।

✔ **याद गर्नुस**: यदी तपाइँ शाकाहारी भए आइरनको चक्की चाहिन सक्छ । तपाईको डाक्टर वा नर्स संग यसको बारेमा कुरा गर्नुस ।

AUCKLAND DISTRICT HEALTH BOARD Te Toka Tumai

NSW GOVERNMENT

NSW Refugee Health Service