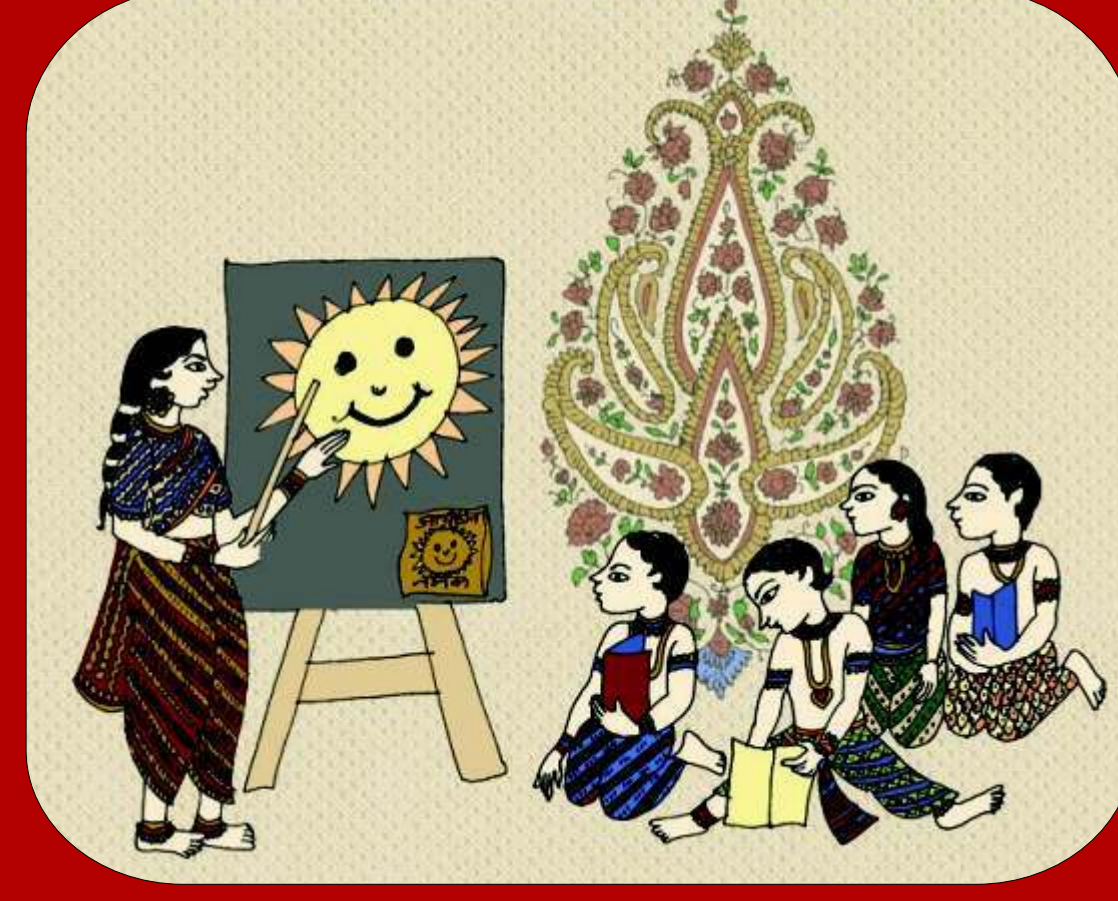




साबुत अनाज, अंकुरित दालें,
खजूर, तिलहन, हरी पत्तेदार
सब्जियाँ, माँस, कलेजी
इत्यादि में लौह तत्व होता है।
जो खून की कमी को रोकता है।

केवल आयोडीन युक्त नमक के
नियमित सेवन से आयोडीन
की कमी से होने वाले रोगों से
बचा जा सकता है।



सभी हरी पत्तेदार सब्जियों में
फोलिक एसिड अधिक मात्रा में
होता है। माताएं इनके नियमित
सेवन से नवजात शिशु को
तन्त्रिका नली के विकारों से
बचा सकती हैं।

संक्रमण से शरीर में पोषक तत्वों
की कमी हो जाती है। अतः इससे
बचाव के लिये:

- सुरक्षित पेय जल का प्रयोग करें
- खाने से पहले हाथ जरूर धोयें
- खेतों में काम करते समय जूता
या चप्पल अवश्य पहनें

