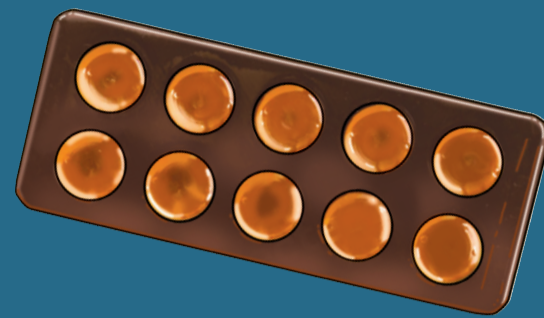


‘एमएमएस’ चक्की र ‘आइरन फोलिक एसिड’ चक्कीका फाईदाहरु



‘एमएमएस’ चक्की

- शरीरमा दैनिक आवश्यक पर्ने विभिन्न प्रकारका भिटामिन तथा खनिज तत्वहरु मिश्रण भएको खाने चक्की ‘एमएमएस’ (MMS) चक्की हो ।
- यो चक्कीको प्रत्येक चक्कीमा १५ प्रकारका सुक्ष्म पोषक तत्वहरु जस्तै भिटामिन “ए”, “सी”, “डी”, “ई”, “बी१ (थायमिन)”, “बी२ (राईबोफोबिन)”, “बी३ (नीयसीन)”, “बी६”, “बी१२” र फोलिक एसिड तथा खनिज तत्व आइरन, जिङ्क, कपर, आयोडिन र सेलनियम आदि हुन्छ ।
- यस चक्कीले गर्भावस्थामा गर्भवती तथा सुत्केरी महिलाको लागि चाहिने भिटामिन तथा खनिजहरुको आवश्यकता पूरा गर्न मद्दत गर्दछ ।
- यसले गर्भवती महिला र गर्भमा भएको बच्चाको स्वस्थ वृद्धि र विकास तथा रोगसँग लड्ने क्षमताको विकास गर्दछ ।
- यसले कम तौल वा समय नपुग्दै हुने जन्म र नवशिशु मृत्युको जोखिम कम गर्दछ ।
- गर्भवती भएको ३ महिना पुरा भएदेखि सुत्केरी भएको ४५ दिनसम्म दैनिक एक चक्की खानुपर्दछ ।
- यो चक्की बेलुकाको खाना खाएपछि खाँदा अझ प्रभावकारी हुन्छ ।

‘आइरन फोलिक एसिड’ चक्की

- ‘आइरन फोलिक एसिड’ चक्की भनेको गर्भवती महिलामा आइरनको कमीबाट हुने रक्तअल्पताको जोखिमलाई कम गर्ने र गर्भको बच्चाको विकासमा मद्दत गर्ने चक्की हो ।
- ‘आइरन फोलिक एसिड’को प्रत्येक चक्कीमा खनिज आइरन र फोलिक एसिड हुन्छ ।
- गर्भावस्थाको समयमा ‘आइरन फोलिक एसिड’ चक्कीले रक्तअल्पताको जोखिम कम गर्न र स्वस्थ बच्चा जन्माउन सघाउँछ ।
- गर्भवती महिलाले आफू गर्भवती भएको ३ महिना पुरा भएदेखि सुत्केरी भएको ४५ दिनसम्म दैनिक एक चक्की खानुपर्दछ ।
- यो चक्की बेलुकाको खाना पछि, खाँदा अझ प्रभावकारी हुन्छ ।

