

	मानिसको खानामा यो किन आवश्यक छ ?	कमी	विश्वव्यापी स्तरमा यसले कसलाई असर गर्दछ ?	सुदृढीकरण	विविध
<b>भिटाभिन "ए"</b>	<p>दृष्टि, हाडको बिकास, प्रजनन, कोष विभाजन तथा कोष भिन्नतामा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ जसमा कोष मष्टिस्क, मांसपेशी, फोक्सो, रगत वा अन्य विशेष तन्तुहरूको एक हिस्सा बन्छ, यसले प्रतिरक्षा प्रणाली नियमित हुन मद्दत गर्दछ, जसले सेतो रक्त कोष निर्माण गरी हानिकारक जीवाणु तथा भाइरसहरू नाश गरी संक्रमण विरुद्ध लड्न वा रोगथाम गर्नमा सहायता गर्दछ । भिटाभिन "ए" ले लिम्फोसाइट एक प्रकारको सेतो रक्त कोषलाई संक्रमक रोगहरूसँग लड्न बढी प्रभावकारी तरिकाले सहायता गर्दछ । भिटाभिन "ए" ले दादुरा विरुद्ध लड्न शरीरको प्रतिरक्षा प्रणालीलाई सहायता गर्दछ । सिध बृद्धिले गर्दा उनीहरूको शरीरहरूले धेरै लामो समय सम्म पोषण तत्वहरू संचय गर्न असमर्थ हुने हुनाले अरु उमेरका समूहहरू भन्दा पूर्व प्राथमिकमा पढ्ने उमेरका बालबालिकाहरूमा भिटाभिन "ए" को कमी हुने सम्भावना बढी छ । कुनै पनि देशमा ५ वर्ष मुनिका बालबालिकाहरूको मृत्यु दर ५० भन्दा बढी हुनुमा सम्भाव्यत भिटाभिन "ए" सम्बन्धी जन स्वास्थ्य समस्या हो । यी जनसंख्याहरूको लागि खानामा उच्च मात्रामा पोषण तत्वहरू युक्त थप भिटाभिन "ए" को नियमित हुनु पर्दछ । भिटाभिन "ए"ले महिलाहरूलाई गर्भावस्था हुनु अघि, गर्भावस्थाको बेलामा, र गर्भावस्था पछि रक्षा गर्दछ, र सामान्य भ्रुण विकासको बृद्धि गर्दछ । बढी भिटाभिन "ए" युक्त खानाहरू खानाले आँखा स्वास्थ्य राख्नुको साथै अन्धो हुनुबाट बचाउँछ । भिटाभिन "ए" ले आँखा सुख्खा हुन दिदैन । भिटाभिन "ए" को कमीबाट आँखा भित्र सुख्खा हुने गर्दछ र यसले आँखाको कोर्नियालाई हानी पुर्याइ आंशिक रूपमा वा पूर्ण रूपमा अन्धो गराउन सक्छ । यो हानी अपरिवर्तनीय छ ।</p>	<p>राती नदेख्नु, साँझ पछि राम्रोसँग नदेख्नु यसको पहिलो संकेत हो (यसले कोर्नियालाई धेरै सुख्खा बनाई रेटिना तथा कोर्नियामा क्षति गर्छ जसले गर्दा अन्धोपना हुनुमा योगदान गर्छ) । फोक्सो भित्रको कोषहरूले रोग हटाउन तिनीहरूमा हुने क्षमता गुमाउँछ - जसले सूक्ष्म जीवाणुहरू लाग्दछ जसले गर्दा निमोनिया हुनुमा सधाउ पुर्याउँछ । हल्का मात्राको कमीले बालबालिकाहरूको श्वासप्रश्वासको विकास तथा झाडा पखाला संक्रमणको जोखिममा बृद्धि, विकासको दरमा कमी, हाडको विकासमा ढिलाइ तथा गम्भिर रोगबाट बच्ने संभावना कम हुन्छ । गर्भावस्थाले महिलामा भएको भिटाभिन "ए" रित्याउँछ: जब गर्भाधान हुनु अघि कुनै महिलाको शरीरमा प्रयास भिटाभिन "ए" नभएमा चाडै भ्रुण विकासबाट ग्रस्त हुन्छ र गर्भावस्थामा पनि पछि बच्चा बढ्ने सम्भावना सामान्यत कम हुन्छ । बच्चा जन्मिसके पछि आमाको दूधमा भिटाभिन "ए" जति हुनु पर्ने हो त्यति हुदैन, त्यसैले शिशु यसबाट ग्रस्त भैरहन्छ ।</p>	<p>विकाशोन्मुख विश्वमा हरेक वर्ष करिब २५००००० देखि ५००००० कुपोषित बालबालिकाहरू भिटाभिन "ए"को कमीले अन्धा हुन्छन् । हरेक वर्ष ११०००००० बालबालिकाहरू आम बाल्यावस्था बिरामीको कारणबाट मर्ने मध्ये २३% बालबालिकाहरूलाई सुधारिएको भिटाभिन "ए" अवस्थाबाट बचाउन सकिन्छ ।</p>	<p>अल्पविकसित देशहरूमा भिटाभिन "ए" सुदृढीकरण दूध तथा डेयरी उत्पादन, मार्जरीन, चिल्लो खाना तथा नास्ता अनाजहरूमा मात्र सिमित छन् । भिटाभिन "ए" सुदृढीकरण युक्त तेल, मार्जरीन तथा चिनी सहितको खानाहरूमा पनि भिटाभिन "ए" पाउने एउटा राम्रो स्रोत हो जहाँ यस्ता खानाहरू उपलब्ध हुन्छन् ।</p>	<p>धेरै जिकको कमी सँग-सँगै प्रायः भिटाभिन "ए"को कमी पनि हुन्छ, जुन कडा खानाको सीमाकरणसँग जोडिएको हुन्छ ।</p>
<b>फोलिक एसिड</b>	<p>गर्भावस्थामा, धेरै मेटाबोलाइट्स मध्ये भ्रुणको उचित रूपमा विकास हुनको लागि डी.एन.ए. बनाउन भिटाभिन "बी" को आवश्यक पर्दछ । बच्चाको स्पाइनल कर्ड, स्पाइन,</p>	<p>न्यूरल ट्यूब दोषहरूले गर्दा जन्मिने बच्चाहरूमा स्पाइन, खप्पर तथा मष्टिस्कहरूको विकासमा असर पर्दछ । स्पाइन तथा मष्टिस्क यी दुई धेरै</p>	<p>विश्वभरीमा प्रत्येक वर्ष २५०००० बच्चाहरू स्पीना वा मष्टिस्कको दोषहरू जस्ता गम्भीर रोगहरू</p>	<p>सुदृढीकृत खायान्त अन्तर्गत धेरै पोषण युक्त रोटी, पीठो, मकैको खाना,</p>	<p>फोलेट भनेको भिटाभिन "बी" को एउटा समूह वा वर्गलाई दिइने सामान्य</p>

	<p>मप्टिस्क तथा खप्पर हरु सबै न्यूरल ट्यूबबाट विकास हुन्छन्, जुन गर्भावस्थाको धेरै शुरुका दिनहरू, गर्भाधान भएको १७ र ३० दिनको बीचमा निर्माण हुन्छ । उचित समयमा तथा उचित स्थानमा उचित प्रोटीनहरूको उपस्थितिले गर्दा त्यसपछि न्यूरल ट्यूब बन्द हुन्छ । यो प्रक्रिया डी.एन.ए. द्वारा गराइन्छ ।</p>	<p>सामान्य न्यूरल ट्यूब दोषहरू तब हुन्छन् जब उक्त ट्यूब ठीक सँग बन्द नभइ बच्चाको मप्टिस्क वा स्पाइनल कर्ड एम्ब्रियोटिक तरलमा खुल्ला भएर बस्छ ।</p> <p>स्पीना बिफिडा भएर जन्मिने जीवित केही ८० देखि ९० बच्चाहरू केही मात्रामा शारीरिक अशक्तता प्रायः गम्भीर हुन्छन् । स्पीना बिफिडा भएका बालबालिकाहरू खुट्टाको पक्षघातः हाइड्रोसेफलस (मप्टिस्कमा पानी); सिक्ने क्षमतामा कमी; तथा आन्द्रा तथा मुत्रासयको नियन्त्रणमा कमी भएर बाच्न सक्छ ।</p> <p>अनेन्सेफलीले बच्चाको मप्टिस्क पूर्णरूपमा विकास गराउँदैन या पूरै नहुन सक्छ । अनेन्सेफली सधैं घातक हुन्छ । यसले प्रायः गर्भपतन गराउँछ, र पूर्ण अवधिको बच्चाहरू पनि जन्मिने बित्तिकै मृत्यु गराउँछ ।</p>	<p>भएर जन्मिन्छन् ।</p>	<p>भात, न्यूडल्स, म्याकारोनी तथा अन्य अन्न उत्पादनहरू पर्दछन् । पहिले नै पर्याप्त भिटामिन "बी" हुने खानाहरूः- पतेनी, हरियो सागसब्जीहरू (जस्तै- पालुङ्ग तथा ब्रोकाउली), लेगम्स, सुकेका सिमी, नट्स तथा जुनार फलहरूमा हुन् ।</p>	<p>शब्द हो । फोलिक एसिड फोलेटको धेरै स्थिर रूप हो तर धेरै विरलै मात्र स्वभाविक रूपमा खानाहरूमा हुन्छ । फोलिक एसिड र फोलेटहरू (ऋणात्मक रूप) पानीमा घोलिने भिटामिन "बी.९" का रूपहरू हुन् ।</p>
<p><b>भिटामिन "डी"</b></p>	<p>भिटामिन "डी" को मुख्य जैविक कार्य भनेको क्याल्सियम तथा फोस्फोरसको सामान्य रक्त स्तरहरू कायम गर्नु हो । क्याल्सियम शोषणमा बृद्धि गरी भिटामिन "डी" ले हाडहरू निर्माण तथा बलियो राख्न मद्दत पुर्याउँछ ।</p>	<p>बालबालिकाहरूमा भिटामिन "डी"को कमीले रिकेट्स रोग लाग्छ । रिकेट्स हाड सम्बन्धी रोग हो जसले हाडका तन्तुहरूलाई उचित तरिकाले खनिजमा परिणत गर्न असफल बनाउँछ । रिकेट्सको कारणले हाडहरू नरम हुने तथा अस्थिर पञ्जर मा विकृति ल्याउने गर्दछ । वयस्कहरूमा भिटामिन "डी"को कमीले (वयस्कहरूमा लाग्ने एक प्रकारको रिकेट्स रोग) हुन सक्छ जसले गर्दा मांसपेशी कमजोर हुनुको साथै हाडहरूलाई कमजोर बनाउँछ । हाडमा दुखाइ तथा मांसपेशी कमजोर हुनु भिटामिन "डी" को कमीको लक्षणहरू हुन, तर यसका लक्षणहरू प्रारम्भिक चरणहरूमा थाहा नपाई लुकेर बस्न सक्छ ।</p>	<p>अनिवार्य मुख्य खाद्यान्न सुदृढीकर बिना देशहरूमा स्वास्थ्य स्तरहरू कायम राख्न भिटामिन "डी" को सेवन प्रायः धेरै कम हुन्छ, जस्तै- दूध तथा मार्जरीनहरू सँग । सुदृढीकरण गर्ने देशहरूमा पनि उनीहरूको अद्वितीय खानाको तरिकाहरूले केही समूहहरूमा भिटामिन "डी" को सेवनहरूमा कम छन्, जस्तै-कम दूध उपभोग, शाकाहारी भोजन, पोषण युक्त खानाको सिमित प्रयोग वा परम्परागत उच्च माछाको सेवनमा ह्रास । धेरै जसो विकाशोन्मुख विश्वमा रिकेट्स अझै पनि प्रमुख समस्या हो ।</p>	<p>दूध, मार्जरीन</p>	<p>भिटामिन "डी"को कमी आइरन कमीसँग जोडिएको छ, जुन कुरा प्रमुख अनुसन्धानकर्ताले आइरन कमीले भिटामिन "डी" परिवर्तनमा कमजोर पार्न सक्छ वा सक्दैन भनी प्रश्न गर्दछन् ।</p>

## जिंक

मानवीय शरीर धेरै कार्यहरू सम्पादन गर्नको लागि जिंकमा निर्भर गर्दछ: घाउ निको पार्न, तन्तुहरूको बृद्धि तथा मर्मत, उचित तरिकाले रगत जम्ने, थाइरोइडले सही कार्य गर्न, विशेषगरी प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, बोसो तथा अल्कोहल, भ्रुण विकास तथा शुक्रकीट उत्पादनहरूको परिवर्तन । थप जिंक सेवन गर्ने मानिसहरूको अध्ययनले संक्रमणको दरमा कमी आएको देखाएको छ, विशेषगरी तिव्र तल्लो श्वासप्रश्वासको दरमा कमी । थप जिंक सेवन गर्ने बालबालिकाहरूमा रोग लाग्ने घटना र तीव्र तथा लगातार झाडापखालाको अवधिमा कमी गर्दछ ।

जिंकको कमीले भोक कम लाग्ने (जसले गर्दा अन्य पोषणहरूमा कमी ल्याउन सक्छ), कम प्रतिरक्षा शक्ति तथा घाँउहरू निको हुनुमा ढिलाइ, रक्तअल्पता, शारीरिक बृद्धिमा कमी तथा अस्थिरपाजरमा विकृती, आफै गभपतन हुने तथा जन्म दोष तथा कमजोर यौन परिपक्वता तथा बाँझोपन गराउँछ ।

जिंक कमीको असर व्यक्तिको उमेर अनुसार फरक हुन्छ: सन्तान उत्पादन गर्ने उमेरका महिलाहरूको लागि, गर्भावस्थामा जिंकको कमीले आमाको स्वास्थ्य गर्भाधानको प्रगति तथा यसको परिणामहरूमा प्रभाव पार्दछ । अपर्याप्त जिंकको अवस्थालाई जोडिएको गर्भाधान-उच्च रक्तचाप तथा समय नपुग्दै बच्चा जन्मने तथा रगत बगिरहने

बच्चाको लागि यसको असर गम्भीर हुन सक्छ: कमजोर भ्रुणको विकास तथा कम वजनको बच्चा जन्मने, कमजोर भ्रुण न्यूरोबिहेबियरलको विकास, जन्म दोष तथा शिशुको मृत्यु दर उच्च । कम वजनका शिशुहरू विशेष गरी जिंकको कमीले गर्दा हुन सक्छ । खानामा थप जिंक सेवन गर्ने कम वजनका बच्चाहरूको अध्ययनले तिनीहरूको वजनमा बृद्धि तथा विकासात्मक स्कोरमा सुधार भएको देखाउँछ । दुई महिना सम्मको शिशुहरूमा धेरै जसो झाडापखालाको समस्या हुने गर्दछ । स्कूल जाने उमेरका बालबालिकाहरूमा जिंकको कमीले हुने साधारण लक्षणहरूमा कपाल झर्ने, शारीरिक बृद्धिमा मंदता, आँखाका ढकनीहरू चराउने, तथा संक्रमण बारम्बार भैरहने हुन्छ । अध्ययनबाट यो देखाउँछ कि बालबालिकाहरूको उमेरमा कम उचाई वा वजन हुन सम्भवतः जिंकको कमीले गर्दा हुन सक्छ । जिंकको कमी भएका पुरुष किशोरहरू यौन विकासमा ढिलाई, शुक्रकीट गणनामा कमी तथा टेस्टोस्टेरोन्का तल्लो स्तरहरू साथै अस्थिपाजरमा विकृती, होचो शरीर

विश्वव्यापी फैलिएको जिंकको कमीको अनुमानले यो देखाउँछ कि विश्व जनसंख्याको करिब एक तिहाई जिंक कमीको उच्च जोखिम भएको देशहरूमा बस्छन् । यस आवश्यक पोषण तत्वको धेरै आवश्यकता पर्ने हुनाले धेरै कमजोर जनसंख्या समूहहरू भनेका शिशु, साना बालबालिका र गर्भवती तथा दूध खुवाउने महिलाहरू हुन् । प्रत्यक्ष रूपमा जिंक कमीको एक्स्ट्रानेट निर्धारण गर्न धेरै कम्ति मात्र सर्वेक्षण पूरा गरिएका छन् ।

गहुँ उत्पादनहरू धेरै जसो जिंकको लागि सुदृढीकरण वाहन हो । बच्चाको लागि आमाको दूध जिंकको उत्तम स्रोत हुन् । उत्तम, बढी सजिलै सँग शोषिने जिंक पाउने स्रोतहरू गाईको मासु, सुगुरको मासु, पोल्ट्रि, माछा तथा शेलफिसहरू हुन् । बोटबिरुवाका स्रोतहरू:-नट्स, लेगम्स तथा सबै अन्न अनाजहरू जिंक पाउने राम्रो स्रोतहरू हुन् ।

जिंकको कमी धेरै जसो अन्य स्वास्थ्य अवस्थाहरूसँग जोडिएको पाइन्छ । उदाहरणको लागि गम्भीर रूपमा कुपोषण भएका बालबालिकाहरू वा लगातार झाडापखाला लागिरहने वा श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्या भएकाहरूलाई जिंकको कमी हुन सक्छ । कुनै क्षेत्रमा आइरन-कमीले गर्दा हुने रक्तअल्पताको उच्च दरले त्यही क्षेत्रमा जिंक कमीको जोखिमलाई दर्शाउँदछ र कुनै निश्चित क्षेत्रमा बालबालिकाहरूमा भएको शारीरिक बृद्धिमा अवरोध (उमेर अनुसार उचाई धेरै कम)ले जिंकको कमी व्यापक छन् भन्ने दर्शाउँदछ ।<

		तथा रक्तअल्पता ।			
<b>आइरन</b>	हाम्रो शरीरमा भएको आइरनले शारीर भरि अक्सिजन पुर्याउँदछ । यो हाम्रो अस्तित्वको लागि अति महत्वपूर्ण छ र हाम्रा शरीरहरूले यसलाई विभिन्न ठाउँहरूमा जम्मा पार्दछ । तर जब हामी रगत बगाउँछौं, हामी आइरनलाई गुमाउँछौं । मैनावारीले गर्दा महिलाहरूलाई पुरुषहरूलाई भन्दा बढी आइरन चाहिन्छ । गर्भावस्थामा पेटमा भएको बच्चालाई पनि आइरनको आवश्यकता पर्दछ जुन आमाको रगतबाट लिइन्छ र आइरन जम्मा गर्दछ । महिलाहरूको बच्चा जन्मिने बेलामा पनि रगत धेरै खेर जाने भएकोले त्यो बेलामा उनीहरूलाई आइरन चाहिन्छ ।	आइरनको कमी भएका महिलाहरू स्वास्थ्य महिलाहरू भन्दा ५ देखि १० गुणा बढीले बच्चा जन्माउँदा मृत्यु हुने सम्भावना हुन्छन् । स-साना बच्चाहरू र विशेषगरी जो समय नपुग्दै जन्मिनेहरूमा जन्मे देखि कम आइरन जम्मा हुन्छ । स-साना बच्चाहरू र विशेषगरी नवजात बालबालिकाहरूले बढ्ने बेलामा बढी आइरन उपभोग गर्दछन्, त्यसैले कम आइरन संचयको अर्थ हो उसको शारीरिक वृद्धि तथा मानसिक विकासमा कमी आउनु हो । दुई वर्षमुनिका बालबालिकाहरूमा आइरनको कमीले मष्तिस्कमा हानी पुर्याउँदछ जुन पछि ठीक पार्न सकिदैन । कम आइरनको मात्राले हामीहरूलाई थकित बनाउँछ र तिनीहरूले शरीरमा संक्रमण विरुद्ध लड्ने शक्तिमा कमी ल्याउँदछ । आइरनको कमीका संकेतहरूमा:- निरन्तर थकित हुनु, भोक नलाग्नु, छोटो सास फेराई (हल्का मेहनत पछि पनि), रिगटा लाग्ने, अनुहार निलो हुने, गिजा, ओठ, जिब्रो, आँलाका नङ्गहरू वा आँखाको तल्लो ढकनी भित्र । रक्तअल्पताको मुख्य कारण आइरनको कमी (जब रगतमा रातो रक्त कोषहरू धेरै कम हुन्छ) हो । मलेरियाबाट परजीवीहरूले रगत बगाउनाले जस्तै हृकवर्म र केही वंशाणुगत अवस्थाहरूबाट पनि रक्तअल्पता हुन सक्छ । केही क्षेत्रहरू, विशेषगरी उप-सहाराण अफ्रिकामा रक्तअल्पताका महत्वपूर्ण थप कारणहरू छन् ।	विकसित देशहरूमा आइरनको कमीलाई धेरै मात्रामा निर्मूल गरिइसकेको छ, तर विकासोन्मुख विश्वमा ७५००००००० बालबालिकाहरू आइरन-कमीले गर्दा रक्तअल्पता भएका छन् ।	आइरन सुदृढीकृत खानाहरू धेरै जसो गहुँको पीठो वा रोटी, मकैको खाना, अनाज तथा पास्ताहरू हुन् । ६ वर्ष मुनिका बच्चाहरूको लागि आमाको दूध उत्तम आइरनको स्रोत हो । आइरन युक्त बोटविरुवाहरूका उत्पादनहरू:- दाल, सिमी, फलफुल तथा सागसब्जीहरू जस्तै- किशमिश, खजुर, तथा पालुङ्गहरूमा धेरै मात्रामा आइरन पाइन्छ, तर यो यस्तो रूपमा हुन्छ कि जसलाई पचाउन तथा सोस्न गाह्रो हुन्छ । रातो मासु आइरनको लागि उत्तम खानाको स्रोत हो । अण्डासिपी, कुखुराको मासु, टर्की तथा माछाहरूमा पनि आइरन धेरै हुन्छन् ।	आइरन पर्याप्त भएको खानाहरू खाएकै बेलामा भिटामिन "सी" पर्याप्त खानाहरू खानाले हाम्रो शरीरले बोटविरुवाको खानाहरूबाट आइरन सोस्न सक्ने क्षमतामा वृद्धि गराउँछ । यसको विपरीत यदि खानासँगै कालो चिया पिउनाले बोटविरुवाका खानाहरूबाट प्राप्त हुने आइरनको सोसाइमा कमी गराउँछ ।
<b>आयोडिन</b>	आयोडिन मानवीय विकास तथा वृद्धिको लागि आवश्यक खनिज पर्दथ हो । हाम्रो शरीरलाई हर्मोनहरू उत्पादन गर्न आयोडिनको आवश्यक पर्दछ जसले थाइरोड ग्रन्थीलाई नियमित गर्दछ । पर्याप्त परिमाण बिना थाइरोडले शरीरको मेटाबोलिजम् (metabolism) वृद्धि तथा विकासलाई नियमित गर्न सक्दैन ।	प्रशस्त आयोडिनको उपभोग नगर्ने गर्भावस्था महिलाहरूलाई गर्भधान जटिलताहरूको साथै गर्भपतन वा मृत बच्चा जन्मने समेत हुने सम्भावना हुन्छन् । आयोडिन युक्त नूनले आयोडिनका कमीहरूलाई रोगथाम गर्नसक्छ तर यो औषधी होइन । यसले मानसिक सुस्तता वा क्रेटिनिजम् लाई निको गर्न सक्दैन र त्यसैले	विश्वव्यापी, आयोडिनको कमीले गर्दा मानसिक असक्तताको भिन्नै तरिकाले पीडित हुने मानिसहरू २ करोड भन्दा बढी छन् । करिब ६० लाखमा क्रेटिनिजम् छन्, मानसिक सुस्तताको सबै भन्दा गम्भीर रूप ।	आयोडिन युक्त नूनको प्रयोग गरी आयोडिनको कमीलाई रोगथाम गर्ने धेरै प्रभावकारी तरिका हो । आयोडिन युक्त नून गर्भवती महिला, साना बालबालिका तथा विरामी	आयोडिन युक्त नूनले आयोडिनका कमीहरूलाई रोगथाम गर्नसक्छ तर यो औषधी होइन । यसले मानसिक सुस्तता वा क्रेटिनिजम् लाई निको गर्न सक्दैन र त्यसैले

आयोडिन युक्त नून धेरै मात्रामा खानाले बुद्धिको बृद्धि वा शरीरको विकासमा कुनै योगदान गर्दैन । आयोडिनको कमी भएका आमाहरूबाट जन्मिने बच्चाहरू पनि कम वजनका हुन्छन् र रोगहरूले समात्ने खतरा हुन्छ । यी बालबालिकाहरू जन्मिनु अगाडि नै दीर्घकालीन मानसिक तथा शारीरिक सुस्तताले ग्रस्त वा उनीहरू ठूलो हुँदै जादा सिक्ने असक्षमताको विकास हुन सक्छ । आयोडिनको कमी भएका बालबालिकाहरूमा सिक्ने असक्षमताको सम्भावना बढी हुन्छन् । उनीहरूले स्कूलका क्रियाकलापहरू नराम्रो गर्छन्, स्वास्थ्य बालबालिकाहरूले जस्तै छिटो सिक्दैनन् र औषतमा १०% देखि १५% कम आई.क्यू. परिक्षामा अङ्क ल्याउँछ । यसको अतिरिक्त यी बालबालिकाहरू स्वास्थ्य बालबालिकाहरू भन्दा कम शारीरिक रूपले समन्वित हुन्छन् । वयस्कहरूमा आयोडिनको कमीले थाकित तथा कमजोर हुने गर्दछ । यसले उनीहरूको कार्य गर्ने क्षमता, कहिलेकाही उनीहरूको परिवारलाई सहयोग गर्न असमर्थ बनाउँछ । पहिले धेरै सामान्य रूपमा चिन्ने आयोडिन कमीका संकेतहरू गलगाँड थियो, घाँटीमा सुनिने थाइरोइड ग्रन्थी ।

हुनेहरू समेत सबै उमेका मानिसहरूको लागि सुरक्षित छ ।

आयोडिन युक्त नून धेरै मात्रामा खानाले बुद्धिको बृद्धि वा शरीरको विकासमा कुनै योगदान गर्दैन ।