

All Online Learning

www.allonlinelearning.com

विटामिन

विटामिन एक कार्बनिक अणु है जो एक आवश्यक सूक्ष्म पोषक तत्व है जिसकी एक जीव को अपने चयापचय के समुचित कार्य के लिए कम मात्रा में आवश्यकता होती है। अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने और बीमारी को रोकने में विटामिन महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। 13 आवश्यक विटामिन हैं: ए, सी, डी, ई, के, और बी विटामिन (थियामिन, राइबोफ्लेविन, नियासिन, पैन्थोथेनिक एसिड, बी₆, बी₁₂ और फोलेट)।

विटामिन - रोग

समग्र स्वास्थ्य को बनाए रखने और कुछ बीमारियों को रोकने में विटामिन महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। उदाहरण के लिए:

विटामिन सी प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देने और संक्रमण को रोकने में मदद करता है।

विटामिन डी हड्डियों को मजबूत बनाए रखने और ऑस्टियोपोरोसिस को रोकने में मदद करता है।

विटामिन ई एक एंटीऑक्सिडेंट है जो कोशिका क्षति को रोकने में मदद करता है और कैंसर और हृदय रोग जैसी कुछ बीमारियों के जोखिम को कम कर सकता है।

फोलेट नवजात शिशुओं में न्यूरल ट्यूब दोष को रोकने में मदद करता है और कुछ कैंसर के जोखिम को भी कम कर सकता है।

हालांकि, यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि पूरक के माध्यम से अत्यधिक मात्रा में विटामिन लेने से भी प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है और जरूरी नहीं कि बीमारियों को रोका या ठीक किया जा सके। एक संतुलित आहार जिसमें विभिन्न प्रकार के पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थ शामिल हैं, विटामिन की जरूरतों को पूरा करने का सबसे अच्छा तरीका है।

विटामिन का स्रोत

विटामिन विभिन्न खाद्य स्रोतों से प्राप्त किए जा सकते हैं जिनमें निम्न शामिल हैं:

विटामिन ए: जिगर, शकरकंद, गाजर, डेयरी उत्पाद, अंडे

विटामिन बी₁ (थियामिन): साबुत अनाज, मेवे, बीज, लीन पोरक

विटामिन बी₂ (राइबोफ्लेविन): डेयरी उत्पाद, बादाम, मशरूम, लीन बीफ

विटामिन बी₃ (नियासिन): चिकन, मछली, मशरूम, मूंगफली

विटामिन बी₅ (पैन्थोथेनिक एसिड): चिकन, एवोकाडो, शकरकंद, दाल

विटामिन बी₆ (पायरीडॉक्सिन): पोल्ट्री, मछली, केला, आलू, छोले

विटामिन बी₁₂ (कोबालामिन): मांस, मुर्गी पालन, मछली, डेयरी उत्पाद, गढ़वाले अनाज

विटामिन सी: खट्टे फल, स्ट्रॉबेरी, बेल मिर्च, केल, ब्रोकोली

विटामिन डी: वसायुक्त मछली, मशरूम, अंडे की जर्दी, गढ़वाले डेयरी उत्पाद, गढ़वाले अनाज

विटामिन ई: मेवे, बीज, पत्तेदार साग, वनस्पति तेल, साबुत अनाज

विटामिन के: पत्तेदार साग, ब्रसेल्स स्प्राउट्स, ब्रोकोली, गोभी, चिकन

आहार की खुराक से विटामिन प्राप्त करना भी संभव है, लेकिन जितना संभव हो सके प्राकृतिक खाद्य स्रोतों से विटामिन प्राप्त करने की सिफारिश की जाती है।



www.allonlinelearning.com

All Online Learning

www.allonlinelearning.com

विटामिन की कमी से विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं या बीमारियों का विकास हो सकता है, जिनमें शामिल हैं:

विटामिन ए की कमी: रतौंधी, ज़ेरोफथाल्मिया
विटामिन बी₁ (थियामिन) की कमी: बेरीबेरी
विटामिन बी₂ (राइबोफ्लेविन) की कमी: एरिबोफ्लेविनोसिस
विटामिन बी₃ (नियासिन) की कमी: पेलाग्रा
विटामिन बी₆ (पाइरीडॉक्सिन) की कमी: एनीमिया, जिल्द की सूजन, भ्रम
विटामिन बी₁₂ (कोबालामिन) की कमी: एनीमिया, तंत्रिका क्षति
विटामिन सी की कमी: स्कर्वी
विटामिन डी की कमी: रिकेट्स, ऑस्टियोमलेशिया, ऑस्टियोपोरोसिस
विटामिन ई की कमी: तंत्रिका संबंधी समस्याएं
विटामिन के की कमी: खून बहने का खतरा बढ़ जाता है, हड्डियां कमजोर हो जाती हैं

यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि ये कमियां विकसित देशों में दुर्लभ हैं जहां संतुलित आहार आसानी से उपलब्ध है, लेकिन कुछ विकासशील देशों में विटामिन की कमी अभी भी एक प्रमुख सार्वजनिक स्वास्थ्य समस्या है।

विटामिन ए की कमी

विटामिन ए की कमी आहार में विटामिन ए की कमी है, जिससे कई तरह की स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं। विटामिन ए की कमी के लक्षणों और प्रभावों में शामिल हो सकते हैं:

रतौंधी: कम रोशनी की स्थिति में देखने में कठिनाई
सूखी आंखें: कॉर्नियल अल्सर और अंधापन हो सकता है
शुष्क त्वचा और श्लेष्मा झिल्ली
कम प्रतिरक्षा: संक्रमण का खतरा बढ़ गया
खराब वृद्धि और विकास
ज़ेरोफथाल्मिया: एक गंभीर आंख की स्थिति जिससे अंधापन हो सकता है

विटामिन ए की कमी विकासशील देशों में सबसे आम है, खासकर बच्चों और गर्भवती महिलाओं में। लिवर, शकरकंद, गाजर और डेयरी उत्पादों जैसे खाद्य पदार्थों सहित विटामिन ए से भरपूर आहार, विटामिन ए की कमी को रोकने में मदद कर सकता है।

शुष्काक्षिपाक

ज़ेरोफथाल्मिया एक ऐसी स्थिति है जो विटामिन ए की कमी के कारण कंजंक्टिवा और आंख के कॉर्निया के सूखने और अंध: पतन की विशेषता है। ज़ेरोफथाल्मिया के लक्षणों में शामिल हो सकते हैं:

रतौंधी: कम रोशनी की स्थिति में देखने में कठिनाई
सूखी, खुजलीदार आँखें
कंजंक्टिवल और कॉर्नियल ज़ेरोसिस (सूखापन)
कॉर्नियल अल्सर
कॉर्नियल स्कारिंग
अंधापन



www.allonlinelearning.com

All Online Learning

www.allonlinelearning.com

ज़ेरोफथल्मिया विकासशील देशों और आबादी में विटामिन ए से भरपूर संतुलित आहार की कमी के साथ सबसे आम है। उपचार में आमतौर पर किसी भी अंतर्निहित संक्रमण या आंखों की क्षति के इलाज के साथ-साथ आहार स्रोतों या पूरक आहार के माध्यम से विटामिन ए का सेवन बढ़ाना शामिल है। प्रारंभिक उपचार आगे दृष्टि हानि और अंधापन को रोकने में मदद कर सकता है।



www.allonlinelearning.com