

સારા સ્વાસ્થ્ય માટે વિટામીન્સ અને મિનરલ્સનું મહત્વ

- વિટામીન્સ(પ્રજીવક) અને મિનરલ્સ (ખનીજ) તત્વો શરીરના દરેક કાર્ય માટે મહત્વના છે. આ તત્વો આપણને રોજિંદા આહારમાંથી મળી રહે છે.
- વિટામીન્સ 'પ્લાન્ટસ(છોડ) અને એનીમલ્સ(પ્રાણી) જન્ય પદાર્થોમાંથી મળે છે. જ્યારે ખનીજ તત્વો જળ અને પૃથ્વીમાંથી મળે છે. દરેક ખોરાકમાં આ બંને તત્વો હાજર તો હોય છે પણ તેમની માત્રા અલગ-અલગ પ્રમાણમાં હોય છે.

વિટામીન્સનું વિભાજન બે મુખ્ય પ્રકારમાં થાય છે.

- ચરબીમાં ઓગળી જતાં -A,D,E,K.
- પાણીમાં ઓગળી જતાં - પૂરું complex group of B,B1,B2,B6,B12, નાપાસીન, ફોલેટ વિગેરે...

પાણીમાં ઓગળી જવાના કારણે આ વિટામીન્સ શરીરમાં એકત્ર થઈ શકતાં નથી. માટે શરીરને તેમનો જથ્થો પૂરતા પ્રમાણમાં આપ્યા જ કરવો પડે છે.

વિટામીન્સ અને મિનરલ્સનો આપણા શરીરના વિકાસમાં મહત્વનો ફાળો છે.

- રોગ પ્રતિકારક શક્તિમાં વધારો કરે છે.
- હાડકાં મજબૂત બનાવે છે.
- રક્તસ્ત્રાવને કાબુમાં રાખે છે.
- ઘા વખતે લોહીનો સ્ત્રાવ અટકાવે છે.
- વાળ સારા કરે છે.
- શરીરના વિવિધ અંગોમાં ઓક્સિજન પહોંચાડે છે.
- ફોલેટ તો બાળકોને જન્મજાત ખોડ-ખાંપણ માંથી પણ મુક્ત રાખે છે.
- શરીરના જ્ઞાનતંતુઓને સંદેશો પહોંચાડવામાં મદદ કરે છે.

વિટામીન્સ અને મીનરલ્સનો અપૂરતુ પ્રમાણ સ્વાસ્થ્યને લગતા ઘણા પ્રશ્નો ઉભા કરી શકે છે.

બજારમાં મળતો વિટામીન્સ અને મીનરલ્સનો પૂરક જથ્થો લેવાથી ચીંતા જનક આડ અસરો થાય છે.

આપને પ્રશ્ન થશે કે આ કુદરતી વિટામીન્સ અને મિનરલ્સ મેળવવા ક્યાંથી અને કઈ રીતે ?

સમતોલ આહાર પૂરતા પ્રમાણમાં વિટામીન્સ અને મીનરલ્સનો જથ્થો આપે છે.

નીચે દર્શાવેલ કોષ્ટકમાં આ અંગે માહિતી આપેલી છે.

કેલ્શિયમ	પેઢાં અને હાડકાં બનાવવામાં, મજબૂત રાખવામાં	દૂધ અને દૂધની બનાવટો, શાકભાજી, લીલાં ફળો, દરીયાઈ ઘાસ, માછલી, વિગેરે..	ઓસ્ટિઓપોરોસીસ
આયર્ન (લોહ તત્વ)	રક્તકણ બનાવે, હિમોગ્લોબીન બનાવે	પાલખ, ઈંડા, સૂકોમેવો, કઠોળ વિગેરે...	એનીમીયા, શ્વાસ લેવામાં તફલીક વિગેરે..
મેગ્નેશીયમ	મસલ્સ ના હલનચલન માટે	સફરજન, કેળા, દાળ-કઠોળ, દૂધ અને તેની બનાવટો	સ્મૃતિભંશ, થાક, કંટાળો, અનિદ્રા
ફોસ્ફરસ	કેલ્શિયમ અને મેગ્નેશીયમની સાથે હાડકાં, દાંત વિગેરે માટે જરૂરી	દૂધ, ગાજર, માછલી, સફરજન, ઈંડા	હાડકાનો દુઃખાવો, હાડકાં અને સ્નાયુ સુન્ન (નમ્બનેસ) થઈ જાય
પોટેશિયમ	જ્ઞાનંતતુ, હૃદયની ઘડકન, રક્તચાપ	ફીશ, મીટ, અનાજ, આખાં કઠોળ, ફળો, શાકભાજી વિગેરે...	બ્લડપ્રેશર, કામની ગતીમાં ઘટાડો-સ્નાયુ સુન્ન (નમ્બનેસ)

વીટામીન્સ	શરીરમાં કાર્ય	શેમાંથી મળે	ઓછા પ્રમાણમાં હોવાથી શું થાય?
A	આંખો માટે જરૂરી, સ્વસ્થ ત્વચા અને રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવામાં પણ મદદ કરે છે.	દૂધ, મચ્છી, સંતરા, ગાજર, દૂધી, પપૈયાં, નાસપતી, પાંદડા વાળી ભાજી વિગેરે..	રતાંધળાપણું
B	આઠ વિટામીનનો સમૂહ- ચયાપચય પ્રક્રિયામાં મદદ કરે છે. રોગ પ્રતિકારક શક્તિમાં વધારો, સ્નાયુ અને શરીરના બાંધામાં મદદરૂપ	બધાં શાક, લીલાં ફળો, દૂધ, વિગેરે..	બેરી-બેરી પેલાગ્રા (હાથ પગ દોરડી પેટ ગાગરડી)
C	દાંત, પેઢાં, હાડકાં અને રક્તવાહીની ઓ માટે અત્યંત જરૂરી	ખાંટા ફળો, આમળાં, જામફળ	સ્કર્વી
D	શરીરમાં કેલ્શિયમ ફોસ્ફરસ ને એબસોર્બ કરવામાં મદદરૂપ, હાડકાં અને દાંતોની મજબૂતી	સૂર્યપ્રકાશ- સવારના કુમળા કિરણો, ઈંડા, દૂધ, માછલીનું તેલ	હાડકાના રોગો, બાળકોમાં કોઢ (ચામડીને લગતા રોગો)
E	બ્લડ સેલ ને તંદુરસ્ત રાખે છે. હાર્ટ અને કેન્સર જેવા રોગોના વિષાણુની ખરાબ અસરથી શરીરને દૂર રાખે છે.	તૈલીબિયાં, વેજીટેબલ ઓઈલ, લીલાં પાંદડા વાળાં શાકભાજી.	એનીમીક લોહીના સેલ્સને લગતી બિમારી
K	ધામાં રક્તસ્ત્રાવને કાબુ રાખે છે. હાડકાં પ્રોટીનનો સપ્લાય.	લિવર અને ઘેરાલીલા રંગના શાકભાજી	લોહી જામવાની ક્રિયાને ધીમી કરે

ઉપરોક્ત વિગતોથી એક બાબત સ્પષ્ટ થાય છે કે ફળો અને શાકભાજી નું રોજંદા આહારમાં ધણું જ મહત્વ છે. માટે ‘સમતોલ આહાર (Balanced Diet)’ નો કોઈ પર્યાય નથી. સમતોલ આહાર અને પૂરતી કસરતો જ આપણા એકધારા અને તનાવપૂર્ણ જીવન ને સ્વસ્થ રાખવાની ચાવી છે.

By Dr.Meena Shah