



■ ಉಮಾ ಅನಂತ್

ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆಗೆ ವಿಟಮಿನ್

ಪೂಜಾ ಹದಿನಾರರ ಚೆಲುವೆ. ಚೂಟಿಯಾಗಿದ್ದ ಹುಡುಗಿಗೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಜ್ವರ ಕೆಮ್ಮು ಬಂದು ಕಂಗಾಲು. ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿದಾಗ ಈಕೆಗೆ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಕೊರತೆ ಇರುವುದು ಪತ್ತೆಯಾಯಿತು. ಸೂಕ್ತ ಉಪಚಾರ ಪಡೆದ ಬಳಿಕ ಪೂಜಾ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡಳು.

ದೇಹದ ಜೀವಕ್ರಿಯೆಗಳ ಸುಗಮ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ವಿಟಮಿನ್ ಬೇಕೇಬೇಕು. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಅಗತ್ಯ. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾನೆ. ಈ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕವೇ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಈ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಎರಡು ಬಗೆಗಳಿವೆ. ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು.

‘ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು (ಜೀವಸತ್ವಗಳು) ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಜೀವಕೋಶಗಳ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಾಗಿವೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ಡಿ, ಇ, ಕೆ ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುತ್ತವೆ. ಬಿ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್, ಸಿ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುತ್ತವೆ’ ಎಂದು ವಿವರ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞೆ ಡಾ. ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ.

ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಕೊರತೆಯಾದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಗುವ ಅಪಾಯಗಳೇನು? ಯಾವ ವಿಟಮಿನ್ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ನಮಗೆ ಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ವಿವಿಧ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಯಾಕೆ ಬೇಕು ಹಾಗೂ ಯಾವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇವು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಈ ವೈದ್ಯರು.

ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು (ಜೀವಸತ್ವಗಳು)
ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯಕರ
ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಜೀವಕೋಶಗಳ
ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು
ರೋಗ ನಿರೋಧಕ
ಶಕ್ತಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ
ಪೋಷಕಾಂಶವಾಗಿದೆ. ವಿವಿಧ
ರೀತಿಯ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು
ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ.

ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ

ಈ ವಿಟಮಿನ್ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ದೇಹದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ. ಶೀತ ಕೆಮ್ಮು ಜ್ವರದಂತಹ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬರದಂತೆ ತಡೆಯಲು ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಸಹಕಾರಿ. ಕಿತ್ತಳೆ, ಮೂಸಂಬಿ, ನಿಂಬೆ, ಸೀಬೆ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಪಾಲಕ್, ಟೊಮ್ಯಾಟೋಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಇದೆ.

ವಿಟಮಿನ್ ಎ

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಕೊರತೆಯಾದರೆ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ. ಮೂಳೆಗಳ ಕ್ಷಮತೆಗೂ ಬೇಕು. ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಪಾಲಕ್, ಬ್ರೂಕೋಲಿ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೊಸರು, ಪಪ್ಪಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಇದೆ.

ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ

ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಒಂದು ಶತಕೋಟಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು

ಜನರು ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಬಾಧೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಧ್ಯಯನ. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಪರೂಪದ ಕಾಯಿಲೆಯಾದ ಮೂಳೆ ವ್ಯುಧಿವಾಗುವ ರಿಕ್ಟಸ್, ವ್ಯಾಧಿ, ಮೂಳೆಗಳು ಬಲಹೀನವಾಗುವ ರೋಗ ಬರಬಹುದು. ಮೂಳೆಯ ಸಾಂದ್ರತೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಅಪಾಯ ಇದೆ.

ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತಾಗ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವಾಗ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿದಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕೈಕಾಲುಗಳು, ಮುಖಕ್ಕೆಂತ ಬೆನ್ನಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿಲು ಬೀಳುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ 12

ಮೆದುಳಿನ ಕ್ಷಮತೆಗೆ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ 12 ಬೇಕು. ಇದರ ಕೊರತೆಯಾದರೆ ನರಮಂಡಲ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ತೊಡಕಾಗಬಹುದು, ಹಾಲು, ಮೊಸರು ಮತ್ತು ಚೀಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಕೋಳಿ, ಕುರಿ, ಮೀನು ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ 12 ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ವಿಟಮಿನ್ ಕೆ

ಮೂಳೆಗಳ ಕ್ಷಮತೆಗೆ ವಿಟಮಿನ್ ಕೆ ಅಗತ್ಯ. ಮೂಳೆಗಳ ಸದೃಢತೆಗೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಚ್ಚುಗಟ್ಟದಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಿ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು, ಬ್ರೂಕೋಲಿ, ಸಾಲ್ಟ್ ಮೀನು, ಕಿವಿ ಹಣ್ಣುಗಳು ವಿಟಮಿನ್ ಕೆ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿವೆ. ■