



ಆಹಾರ- ಆರೋಗ್ಯ

ಜೀವಸತ್ಯ ಏಕೆ ಅವಶ್ಯ?

■ ಡಾ. ವೀಣಾ ಭಾಸ್ಕರ್ ಎಸ್ ಗೌಡ

ಎಂಟು ವರ್ಷದ ನಿರೀಕ್ಷಾಳನ್ನು ಪರಿಚ್ಛಿದ ವೈದ್ಯರು 'ಈಕೆಯ ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ದಿನಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ನಿಲ್ಲಿಸಿ' ಎಂದರು.

ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ವಿಧದ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಿಂದಲೇ ಈ ಜೀವಸತ್ಯಗಳನ್ನು (ವಿಟಮಿನ್) ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಜೀವಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ಗುಣಗಳಿಂದ ಎರಡು ಪಂಗಡಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ಜೀವಸತ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ಜೀವಸತ್ಯಗಳು. ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ಜೀವಸತ್ಯಗಳು ನಾಲ್ಕು, ಎ, ಡಿ, ಇ ಮತ್ತು ಕೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ಜೀವಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಬಿ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಗುಂಪು ಎಂದು ವಿಂಗಡಿಸಿ, ಬಿ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಜೀವಸತ್ಯಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಧಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ರಕ್ತ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ/ ವರ್ಧಿಸುವ ಜೀವಸತ್ಯಗಳು (ಜೀವಸತ್ಯ ಬಿ 12, ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್) ಶಕ್ತಿ ಕೊಡುವ ಜೀವಸತ್ಯಗಳು (ಜೀವಸತ್ಯ ಬಿ 1, ಬಿ 2, ಬಿ 3, ಬಿ 5 ಮತ್ತು ಬಿ 7) ಮತ್ತು ಇತರೆ (ಜೀವಸತ್ಯ ಬಿ 6).

ಜೀವಸತ್ಯ ಬಿ 1: ಇದು ಮೊತ್ತಮೊದಲು ಸಂಶೋಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದರಿಂದ ಬಿ 1 ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾದ್ದು, ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡದ ಅಕ್ಕಿ, ಮಾಂಸಾಹಾರದಲ್ಲಿ, ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಎಟಿಪಿ (ಅಡಿನೊಸೈನ್ ಟ್ರಿಪಾಸ್ಫೇಟ್) ಎಂಬ ಅಣು ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಿಂದ ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ1 ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ದೇಹಕ್ಕೆ

ಇದರ ಕೊರತೆಯಾದಾಗ ಅಶಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗಿ ಹೃದಯ, ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಜೀವಸತ್ಯ ಬಿ 2: ಇದು ಹಾಲು, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮಾಂಸಾಹಾರ, ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿದ ಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಿ 2 ಕೊರತೆಯಾದಾಗ, ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು, ತುಟಿಗಳ ಸಂದಿಯಲ್ಲಿ ಸೀಳುವುದು, ನಾಲಗೆಯ ಉರಿಯೂತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಜೀವಸತ್ಯ ಬಿ 3: ಇದು ಸಹ ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿದ ಕಾಳುಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮಾಂಸಾಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿದೆ. ಜೀವಸತ್ಯ ಬಿ 5: ಇದು ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿದ ಕಾಳುಗಳು, ತರಕಾರಿ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿದ್ದು, ಎಟಿಪಿ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಇತರ ಜೀವಸತ್ಯಗಳ ಜೊತೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವ ಜೀವಸತ್ಯಗಳು (ಬಿ 12, ಎಫ್‌ಎ): ಈ ಜೀವಸತ್ಯ ಮಾಂಸಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿದೆ. ಎಫ್‌ಎ- ಹಸುರು ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು, ಕಾಳು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಾಲು ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿದೆ. ಈ ಜೀವಸತ್ಯಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುವಾಗ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುವಾಗ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಮಕ್ಕಳು, ಗರ್ಭಿಣಿಯರು, ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು, ಈ ಜೀವಸತ್ಯಗಳು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ಜೀವಸತ್ಯಗಳು ಜೀವಸತ್ಯ ಎ: ಇದು ಕಿತ್ತಳೆ ಬಣ್ಣದ ತರಕಾರಿ/ ಹಣ್ಣುಗಳಾದ ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಮಾವು, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಹಸುರು ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ, ಮೀನು, ಮಾಂಸ, ಹಾಲುಗಳಲ್ಲಿ

ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿವೆ. ಈ ಜೀವಸತ್ಯ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಗೆ, ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿ ಕಾಪಾಡಲು ಅವಶ್ಯ. ಇದಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ಜೀರ್ಣಾಂಗ, ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗಗಳ ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಅತಿಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು, ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಜೀವಸತ್ಯ ಎ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಇದರ ಕೊರತೆಯಾದರೆ ರಾತ್ರಿ ಕುರುಡು, ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುವುದು, ಮೂತ್ರದ ನಂಜು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಜೀವಸತ್ಯ ಡಿ: ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಈ ಜೀವಸತ್ಯ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ತಂತಾನೇ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿ ಭಾಗ, ಬೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿದ್ದು, ನಮ್ಮ ಮೂಳೆ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಡಿ ಜೀವಸತ್ಯ ಪರೋಚ್ಛವಾಗಿ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕ ಎಂದು ಹಲವಾರು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ದೃಢಪಡಿಸಿವೆ. ಜೀವಸತ್ಯ ಇ: ಈ ಜೀವಸತ್ಯ ಕಾಳುಗಳು, ಎಣ್ಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲದೆ ಹಾಲು, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ತಂತಾನೇ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ವಿಷಕಾರಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿದ್ದಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವಸತ್ಯ ಕೆ: ಹಸುರು ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿದೆ. ಇದು ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಹಾಯಕ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಕ್ಷಣ ವಿಟಮಿನ್ ಕೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡುವುದನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ■



ಬೆಳಕು, ಗಾಳಿಯಾಡದ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿ ನಾರುವ ನೀರಿನಂತಹ ಒಂದೂರು. ದೇಶವನ್ನೇ ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವಂತಹ ಆ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಸಮುದಾಯಗಳ ನಡುವೆ ಗೋಡೆಗಳು. ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿದ ಬಿಗು ವಾತಾವರಣ. ಹಣ ಮದ, ಜಾತಿ ಮದದ ಪ್ರದರ್ಶನ. ಹೆಸಿವು, ಅಸಹಾಯಕತೆಯ ಅನಾವರಣ. ಅಂತಸ್ಸುಗಳ ಅಂತರವ ದಾಟಿ ಮೊಳೆಯುವ ಪ್ರೇಮ ಹಾಗೂ ಪ್ರೇಮದಿಂದ ಸಂಭವಿಸುವ ದುರಂತದ ದರ್ಶನ. ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಹೋದ ಮಗನ ಹುಡುಕುತ್ತ ಹಂಬಲಿಸುವ ತಾಯಿ...
ಮನುಷ್ಯರಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಸಕಲ ಜೀವಜಂತುಗಳೂ ಇಲ್ಲಿ ಕಥೆಯನ್ನು ಹೇಳತೊಡಗುತ್ತವೆ; ವರ್ತಮಾನಕ್ಕೆ ಸ್ಪಂದಿಸತೊಡಗುತ್ತವೆ. **ಆಲೂರು ದೊಡ್ಡನಿಂಗಳವರ 'ಚಂದ್ರನ ಚೂರು'** ಕಾದಂಬರಿ, ನಾವು ಬಾಳುತ್ತಿರುವ ಸಮಾಜದ ಒಂದು ಮುಖವನ್ನು ನಮಗೆ ಕಾಣಿಸುವ ಕನ್ನಡಿ. ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ...

ಮುಂದಿನ ವಾರ ಆರಂಭ