



ಆರೋಗ್ಯ

ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಕೊರತೆಯೇ

ಸರ್ವಿ ಬರಬಹುದು!

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾದರೆ 'ಸರ್ವಿ' ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಸಿಟಸ್ ಇರುವ ಹಣ್ಣು, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಇದ್ದು, ಕೊರತೆ ಇದ್ದವರು ನಿತ್ಯವೂ ಸೇವಿಸಿ ಸರ್ವಿ ರೋಗದಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು.

■ ಡಾ. ಮುರಲೀ ಮೋಹನ್ ಚೂಂತಾರು

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಕೊರತೆ ಆಗಬಾರದು. ಸಿಟಸ್ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾದಾಗ ಸುಸ್ತು, ಆಯಾಸ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ವಸದಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ... ಹೀಗೆ ಹತ್ತು ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಒಂದೆರಡು ದಿನ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ದೊರಕದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ವಾರಗಟ್ಟಲೆ, ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೆ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ ಸರ್ವಿ ರೋಗ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅಧಿಕ.

ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೆ ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವ ನಾವಿಕರಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಹಲವು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಸಮುದ್ರದಲ್ಲೇ ಇರುವಾಗ ಅವರಿಗೆ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿ ಸಿಗದೇ ಇದ್ದಾಗ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಈಗೀಗ ಯುವಜನರು ಹೆಚ್ಚು ಸಿದ್ಧ, ಜಂಕ್ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ದಿವ್ಯನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ವಹಿಸುವ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಮತ್ತೆ ಸರ್ವಿ ರೋಗ ಮುನ್ನೆಲೆಗೆ ಬಂದಿದೆ.

ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯ, ಎಲುಬು, ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಟಿಲೇಜ್‌ಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತೀ ಅವಶ್ಯಕ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಗೆ ಲೈಟಿಂಗ್ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಗುಣ ಇರುವ ಕಾರಣ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಆಗದಂತೆ ತಡೆಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇರುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕೊರತೆಯಿಂದ ರಿಕೆಟ್ಸ್, ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶದ

ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕೊರತೆ ನಿವಾರಣೆ ಹೇಗೆ?

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕೊರತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಈಗೀಗ ದೊಡ್ಡವರನ್ನೂ ಈ ತೊಂದರೆ ಕಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಅಗತ್ಯ. ದೇಹವು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಬೇಕೇ ಬೇಕು.

ಹಾಗಾದರೆ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಪಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ? ಉತ್ತರ ಸರಳ. ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲಿನ ಮೂಲಕ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಈ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಗೆ. ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ವಿಟಮಿನ್ ಮತ್ತು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ವಿಟಮಿನ್.

ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ಡಿ, ಇ, ಕೆ ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ದಾದರೆ, ಬಿ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್, ಸಿ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುತ್ತವೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ, ಸೂರ್ಯನ ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಾಗ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

