ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕೊರತೆಯೇ? ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡಿ!

ಈಗೀಗ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕೊರತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ದೊಡ್ಡವರಿಗೂ ಇದು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಜೀವಕ್ರಿಯೆಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಅಗತ್ಯ.

■ ಯು. ಅನಂತ್

ಹನ್ನೊಂದು ವರ್ಷದ ಆಶಿಕಾಳಿಗೆ ಮೊಣಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಸೆಳೆತ, ನೋವು. ಇಷ್ಟು ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿಗೇ ಮಂಡಿನೋವು ಬಂತೆಂಬ ಆತಂಕದಿಂದ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಿದಾಗ ಈಕೆಯಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕೊರತೆ ಇರುವುದು ಪತ್ತೆಯಾಯಿತು. ದಿನಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ದೇಹವನ್ನು ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿ ಸೊಪ್ಪು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದ ವೈದ್ಯರು ಕೆಲದಿನಗಳ ಮಟ್ಟಿಗೆಂದು ಸೂಕ್ತವಾದ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನೂ ಬರೆದು ಕಳಿಸಿದರು.

ಈಗೀಗ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕೊರತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ದೊಡ್ಡವರಿಗೂ ಇದು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಜೀವಕ್ರಿಯೆಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಅಗತ್ಯ. ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಈ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲಿನ ಮೂಲಕ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

‘ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಈ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಗೆಗಳಿವೆ. ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು’ ಎಂದು ವಿವರ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞೆ ಡಾ. ವಸುಂಧರಾ ಭುಪತಿ.

‘ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ಹಾಗೂ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುವ ಅವರು, ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ಡಿ, ಇ, ಕೆ ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವುದಾದರೆ, ಬಿ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್, ಸಿ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುತ್ತವೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಸುಮಾರು ಹತ್ತು ವಿಧಗಳಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ 2 (ಎರ್ಗೋಕ್ಯಾಲ್ಸಿಫೆರಾಲ್) ಹಾಗೂ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ 3 (ಕೋಲಿಕ್ಯಾಲ್ಸಿಫೆರಾಲ್) ಪ್ರಮುಖವಾದವು. ಇವು ಸೂರ್ಯನ ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಾಗ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ’ ಎಂದು ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಏಕೆ ಬೇಕು?

‘ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಮ್ಯಾಗ್ನೀಸಿಯಂ, ಫಾಸ್ಫೇಟ್ ಮತ್ತು ಇತರ ಖನಿಜಗಳು ಕರುಳಿನಿಂದ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಬೇಕು. ಮೂಳೆಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹಾಗೂ ಫಾಸ್ಫರಸ್ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವುದನ್ನು ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಣಗಳು ವೃದ್ಧಿಹೊಂದುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉರಿಯೂತ ಆಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ, ನಮ್ಮ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಮೂಳೆಗಳ ಸವೆತ, ಸಂಧಿವಾತದಂಥ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ’ ಎಂದು ವಿಟಮಿನ್ ಡಿಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

‘ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಯ ಮತ್ತಷ್ಟು ಲಾಭವನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುವ ಅವರು, ಪುರುಷರ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರಾನ್‌ನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಅಲ್ಲದೆ ದೇಹವನ್ನು ಸಮತೂಕದಲ್ಲಿಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ’ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೂ...

‘ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಅಕಾಲಿಕ ಹೆರಿಗೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ, ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯಕ, ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಬರುವ ಗೆಸ್ಟೇಷನಲ್ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಅನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿಗೆ ಮುಂದೆ ಬರುವ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಪೋಷಕಾಂಶವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೆರೊಟಿನ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರಿಂದ ಖಿನ್ನತೆಯೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಅವರ ವಿವರಣೆ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಬರಲು ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕೊರತೆಯೂ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ಮೂಳೆ ಸಾಂದ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಪಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ?

ನಿತ್ಯವೂ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಾಲು, ಮೀನಿನ ಎಣ್ಣೆ, ಮೀನು, ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ಕಾಳು, ಬೆಣ್ಣೆಗಳಿಂದ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮುಖ, ಕೈಗಳು, ಭುಜಗಳನ್ನು ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಿಗೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಮಾತ್ರೆಯೂ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಇದನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ■