

पोषण और स्वास्थ्य || महिला सुपरवाइज़र

खनिज || Minerals

Part – 1

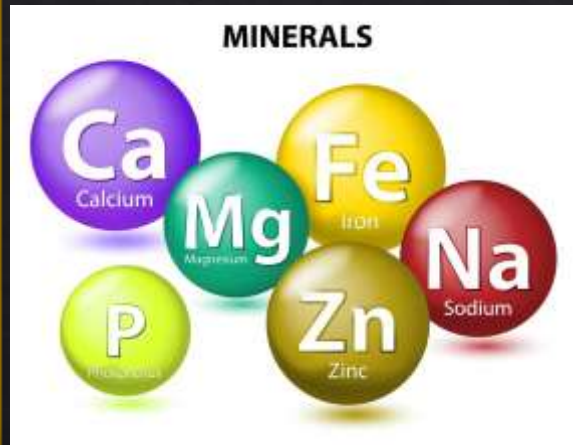
BY - RAMJI GUPTA SIR





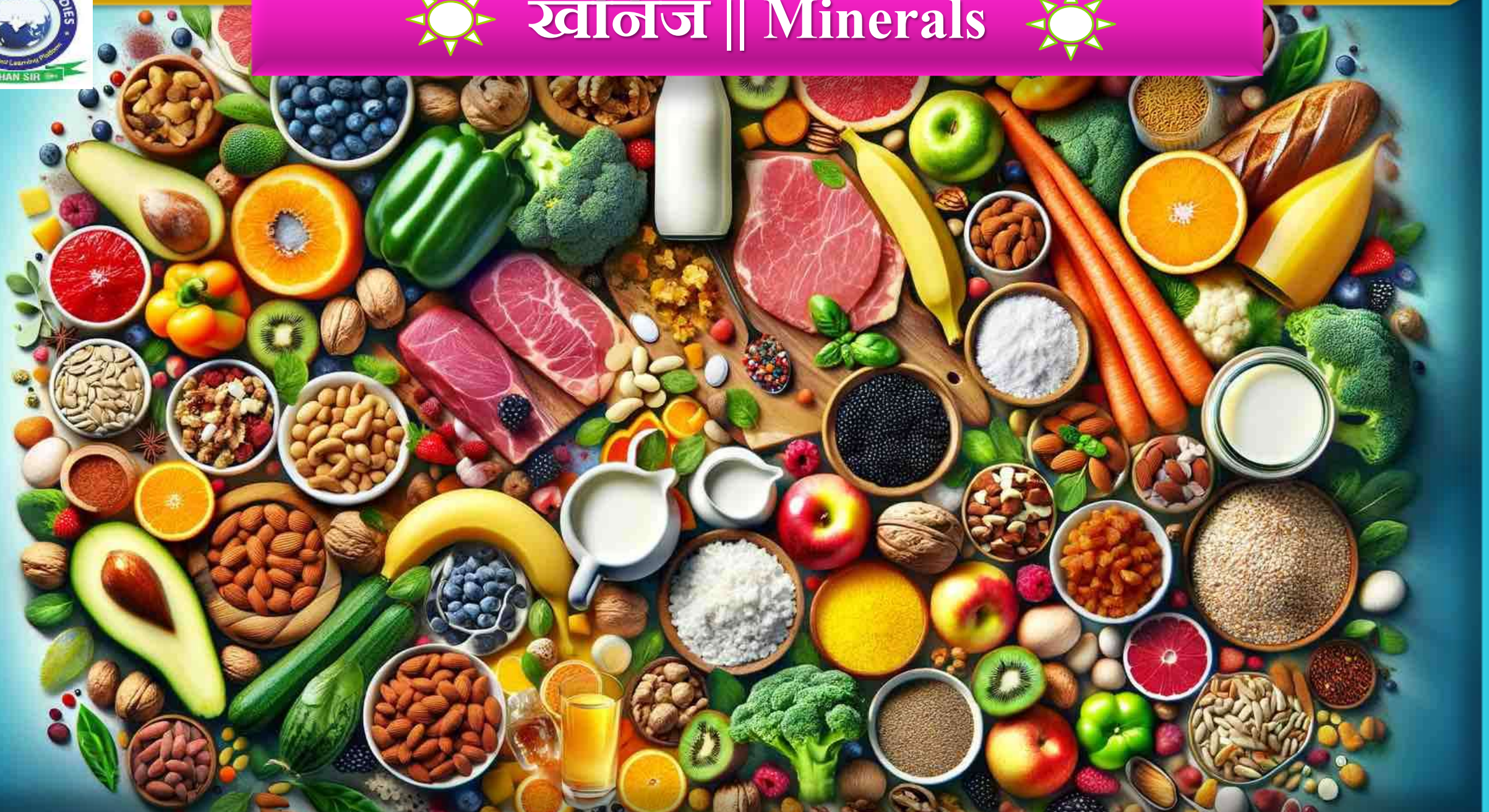
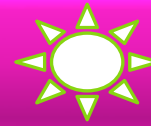
MINERALS

- ❖ परिभाषा- मानव शरीर में उपस्थित धातु या अधातु तत्वों को खनिज की संज्ञा दी जाती है।
- ❖ आहार्य खनिज वे खनिज होते हैं, जो आहार के संग शरीर को मिलते हैं एवं पोषण करने में सहायक होते हैं।
- ❖ शरीर के लिए पांच महत्वपूर्ण तत्व जो अत्यावश्यक होते हैं।
- ❖ कैल्शियम,
- ❖ मैग्नेशियम,
- ❖ फ़ास्फ़ोरस,
- ❖ पोटेशियम
- ❖ सोडियम”



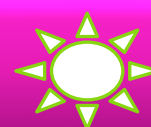


खनिज || Minerals





खनिज || Minerals



इनके अलावा अन्य महत्वपूर्ण किंतु सूक्ष्म मात्रिक तत्त्व हैं, “क्रोमियम, तांबा, आयोडिन, लोहा, मैंगनीज और जस्ता”।

शेष तत्वों को “**ट्रेस तत्व**” कहा जाता है ।

वे लोहा , क्लोरीन , कोबाल्ट , तांबा , जस्ता , मैंगनीज , मोलिब्डेनम , आयोडीन और सेलेनियम हैं ।



सोडियम (Na)-

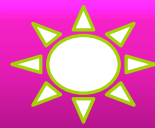
स्रोत - साधारण नमक (NaCl)

कमी से रोग - शरीर में सोडियम की कमी से हाइपोनेट्रिमिया रोग होता है।

इस रोग में पेशियों की कार्यक्षमता में कमी आती है।

अधिक सोडियम से नुकसान -

1. **उच्च रक्तचाप** : अधिक मात्रा में सोडियम लेने से रक्तचाप बढ़ सकता है।
2. **किडनी की बीमारी** : किडनी की बीमारी वाले लोगों को सोडियम का सेवन सीमित करना चाहिए।



3. मल्टीपल स्केलेरोसिस (MS) : आहार में बहुत अधिक नमक का सेवन करने से एमएस की स्थिति खराब हो सकती है।

एमएस अप्रत्याशित है. कुछ लोग केवल मामूली रूप से प्रभावित हो सकते हैं। अन्य लोग स्पष्ट रूप से देखने, लिखने, बोलने या चलने की क्षमता खो सकते हैं।

शुरुआती लक्षणों में दृष्टि संबंधी समस्याएं, चलने में परेशानी और झुनझुनी महसूस होना शामिल हो सकते हैं।





दैनिक भास्कर

जरूरत की खबर

जानिए नमक न खाना सेहत के लिए कितना खतरनाक है, दिमाग में सूजन भी हो सकती

इंसुलिन के लेवल में गड़बड़ी हो सकती है

दिल की सेहत के लिए फायदेमंद नहीं

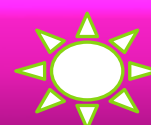
हार्ट फेलियर का खतरा बढ़ जाता है

बैड कोलेस्ट्रॉल (एलडीएल) बढ़ जाता है



डायबिटीज के मरीजों में मौत का खतरा बढ़ जाता है

हाइपोनेट्रेमिया का खतरा बढ़ जाता है



सैंधा नमक के फायदे

- एक्टिव और फिट रखता है
- मेटाबॉलिज्म सही रखता है
- मूड को सही रखता है
- भूख को बढ़ाता है
- तनाव कम करे
- मांसपेशियों की ऐठन से छुटकारा दिलाए
- त्वचा को एक्सफोलिएट करे
- अस्थमा को दूर करे
- साइनस में राहत दिलाए





कैल्शियम (Ca)-

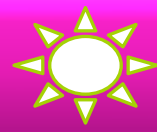


कैल्शियम- दाँतों और हड्डियों में कैल्शियम, **कैल्शियम फास्फेट** के रूप में पाया जाता है।

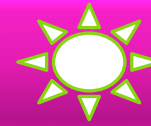
दाँतों और हड्डियों में मुख्यतः धातु के रूप में कैल्शियम एवं अधातु के रूप में फॉस्फोरस पाया जाता है।

विटामिन D कैल्शियम के अवशोषण को आसान बनाता है, इसलिए चिकित्सको द्वारा कैल्शियम की कमी हड्डियों एवं दाँतों में होने पर विटामिन डी के सेवन की सलाह दी जाती है।

रुधिर के स्कंदन अर्थात् थक्का जमने की प्रक्रिया में 13 महत्वपूर्ण घटकों में से खनिज कैल्शियम एक प्रमुख घटक के रूप में कार्य करता है



खनिज || Minerals



CALCIUM-RICH FOODS



bok choy
16 g/2000 cal



arugula
13 g/2000 cal



spinach
12 g/2000 cal



beet greens
11 g/2000 cal



dill pickles
9 g/2000 cal



kale
9 g/2000 cal



mustard greens
8 g/2000 cal



kimchi
7 g/2000 cal



yogurt (non-fat)
7 g/2000 cal



parmesan cheese
6 g/2000 cal

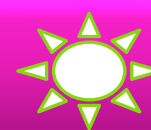
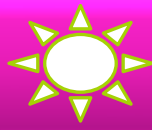


halloumi
5 g/2000 cal



Swiss cheese
5 g/2000 cal

optimal nutrient intake = 1,650 mg/2000 cal
bliss point (minimum) = 650 mg/2000 cal



फास्फोरस P



- ❖ **फास्फोरस**- यह शरीर में अम्लीयता एवं क्षारीयता (Acidity & Basicity) के बीच संतुलन बनाये रखता है।
- ❖ हड्डियों और दांतों का प्रमुख घटक।
- ❖ इसका उपयोग उच्च-ऊर्जा फॉस्फेट, न्यूक्लिक एसिड, न्यूक्लियोटाइड आदि बनाने के लिए किया जाता है।
- ❖ प्राथमिक स्रोत दूध, अनाज और पत्तेदार सब्जियां हैं।

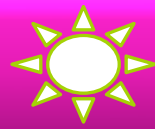




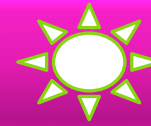
पोटेशियम K

- ❖ पोटेशियम **मांसपेशियों की ऐंठन** को दूर किया जा सकता है मांसपेशियों की ऐंठन की स्थिति को **हाइपोकलेमिया** कहते हैं। .
- ❖ पोटेशियम शरीर में मौजूद एसिड को खत्म करने के लिए बेहद उपयोगी है।
- ❖ पोटेशियम से ब्लड प्रेशर और को सामान्य रखा जा सकता है
- ❖ पोटेशियम की कमी से **हाइपोकैलिमिया** रोग हो जाता है।
- ❖ **पोटेशियम की कमी** : पोटेशियम की कमी के लक्षणों में कमजोरी, मांसपेशियों में ऐंठन, सूजन, कब्ज या आंतों के पक्षाघात के कारण पेट में दर्द शामिल है।





खनिज || Minerals



पोटेशियम के अच्छे स्रोतों में केले, खट्टे रस (जैसे संतरे का रस), एवोकाडो, खरबूजा, टमाटर, आलू, लीमा बीन्स, फ़्लाउंडर, सैल्मन, कॉड, चिकन और अन्य मांस शामिल हैं।





KHAN GLOBAL STUDIES

Most Trusted Learning Platform

THANKS FOR WATCHING

