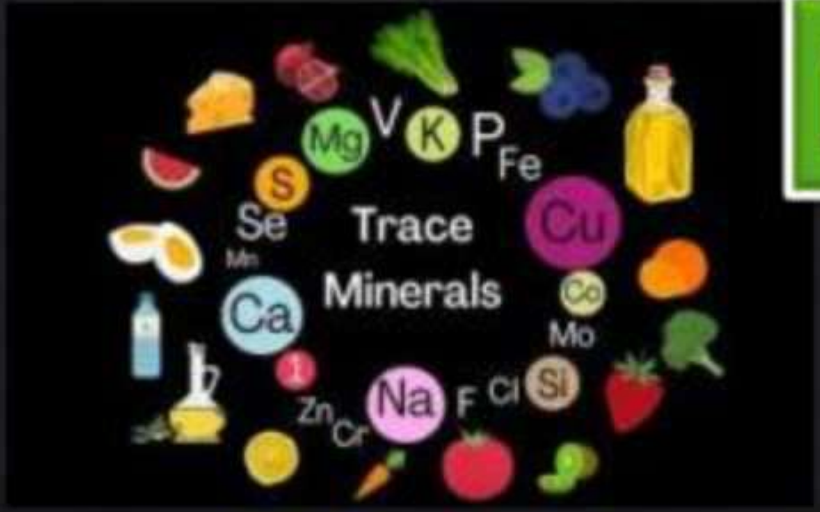
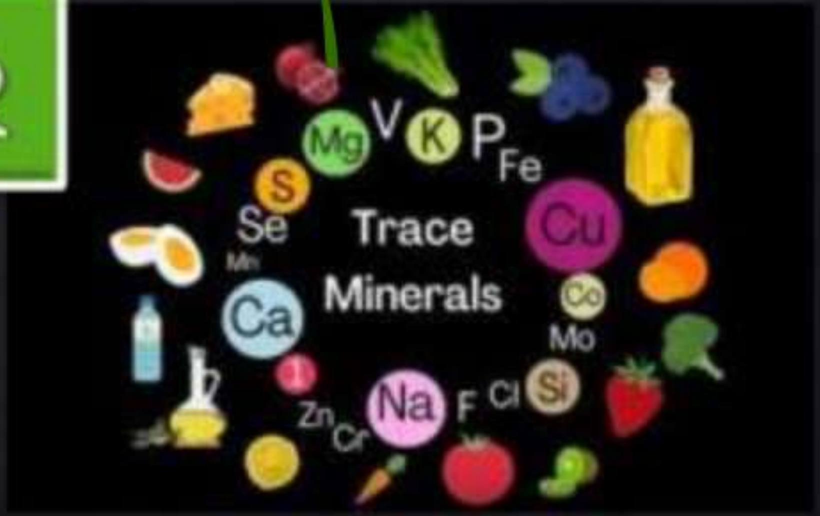
पोषण और स्वास्थ्य || महिला सुपरवाइज़र

खनिज || Minerals

Part – 1



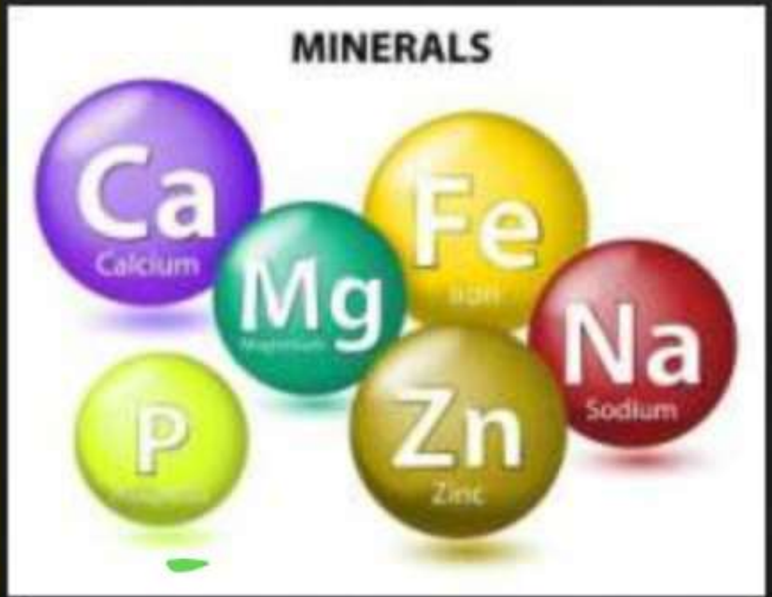
BY - RAMJI GUPTA SIR



खनिज || Minerals

MINERALS

- **परिभाषा**- मानव शरीर में उपस्थित धातु या अधातु तत्वों को खनिज की संज्ञा दी जाती है।
- **आहारीय खनिज** वे खनिज होते हैं, जो आहार के संग शरीर को मिलते हैं एवं पोषण करने में सहायक होते हैं।
- शरीर के लिए **पांच महत्त्वपूर्ण तत्त्व** जो अत्यावश्क होते हैं।
- कैल्शियम,
- मैग्नेशियम,
- फ़ास्फ़ोरस,
- पोटाशियम
- सोडियम"



खनिज || Minerals

खनिज || Minerals

इनके अलावा अन्य महत्वपूर्ण किंतु सूक्ष्म मात्रिक तत्त्व हैं, "क्रोमियम, तांबा, आयोडिन, लोहा, मैगनीज और जस्ता"।

शेष तत्वों को "ट्रेस तत्व" कहा जाता है ।

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

जिन खनिज कम मात्रा।

सूक्ष्म — Trace

micro mineral

सूक्ष्म खनिज तत्व

खनिज || Minerals

सोडियम (Na)-

स्रोत – साधारण नमक (NaCl) =) सोडियम क्लोराइड

कमी से रोग - शरीर में सोडियम की कमी से **हाइपोनेट्रिमिया** रोग होता हैं। इस रोग में पेशियों की कार्यक्षमता में कमी आती है। HYPO Netrimia

अधिक सोडियम से नुकसान -

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

कम (Na) =) B.P low कम

खनिज || Minerals

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।

खनिज || Minerals

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

खनिज || Minerals

सेंधा नमक के फायदे

Botanic

(Rock Salt)

H.P.
L.B.P.

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

खनिज || Minerals

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 दांतों 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 रुप में कार्य करता है

खनिज || Minerals

स्रोत :- दूध, चीज, पनीर, अण्डे - (Rich) =)

दही,

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

कैल्शियम की कमी => हाइपो कैल्शिमिया
Hypo

अधिकता => हाइपर ''
Hyper

खनिज || Minerals

फास्फोरस P

- **फास्फोरस-** यह शरीर में अम्लीयता एवं क्षारीयता (Acicity & Bacicity) 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 स्त्रोत दूध, अनाज और पत्तेदार सब्जियां हैं।

P फार-कोरल

माइक्रो पोषक तत्व

छोटी — nutrients

खनिज

- बड़ी (मैक्रो)
  - मैक्रो खनिज
- छोटी (micro)

मैक्रो पोषक तत्व

बड़ी ✓

- Carb
- fat
- Prote

KHAN GLOBAL STUDIES
Most Trusted Learning Platform
KHAN SIR

खनिज || Minerals

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 स्त्रोतों 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 Trust … rning Platform

THANKS … WATCHING