

विटामिन डी किससे मिलता है ?



धूप

मशरूम



अंडे का पीला भाग

विटामिन डी युक्त दूध



मांस-मछली

मछली का तेल



दूध और अनाज

विटामिन डी की दैनिक आवश्यकता

Age	Males		Females	
	Calcium	Vitamin D	Calcium	Vitamin D
0-6 months*	200 mg	400 IU	200 mg	400 IU
7-12 months*	260 mg	400 IU	260 mg	400 IU
1-3 years	700 mg	600 IU	700 mg	600 IU
4-8 years	1,000 mg	600 IU	1,000 mg	600 IU
9-13 years	1,300 mg	600 IU	1,300 mg	600 IU
14-18 years	1,300 mg	600 IU	1,300 mg	600 IU
19-50 years	1,000 mg	600 IU	1,000 mg	600 IU
51-70 years	1,000 mg	600 IU	1,200 mg	600 IU
71+ years	1,200 mg	800 IU	1,200 mg	800 IU

► IU - International Unit

मधुमेह या शुगर क्या है ?

शुगर चयापचय की बीमारी है, जो की इन्सुलिन के कम या बिल्कुल नहीं होने से होती है। इसमें खून में ग्लूकोज की मात्रा बढ़ जाती है और यह ग्लूकोज पेशाब के माध्यम से शरीर से बाहर निकलने लगता है।

लक्षण

- बार बार प्यास लगना
- बार बार भूख लगना
- रात को कई बार पेशाब लगना
- अत्यधिक थकान होना
- हथ व पैरों के तलवों में जलन होना
- घाव का देरी से भरना
- आँखों में धुंधलापन होना

कारण

- वंशानुक्रम
- मोटापा
- मानसिक तनाव
- असंतुलित आहार
- व्यायाम में कमी

शुगर से अन्य समस्याएं

- बी. पी.
- दिल की बीमारी
- आँखों की रोगनी चले जाना
- घाव का सड़ जाना
- गुर्दे खराब होना
- तंत्रिका क्षति

“जब हम खार्व मछली, दूध, दही, तो इससे हो हमारी सेहत बिल्कुल सही।”



Designed by: Mr. Ramchandra B. Phalke, Senior Artist, CGM, ARIIS



धूप से मिलने वाला विटामिन



विटामिन



विटामिन डी मिलता है कैसे, सूरज, अंडा, दूध और दही से

Coordinated and developed by:

Dr. Puneet Misra, Additional Professor
Ms. Prachee Ahuja, Research Assistant

With the support of:

Dr. Shashi Kant, Dr. Rahul Srivastava,
Dr. Priyanka Kardia

उत्पादक राष्ट्रीय नवोद्योग परिषद, नए दिल्ली,
नवोद्योगिक विनिर्माण विभाग केन्द्र,
प्रभिल प्रभुदेव प्रारंभिक संस्थान, नई दिल्ली

This project is catalyzed and supported by
Science & Society Division,
Department of Science & Technology, New Delhi

<p>विटामिन क्या है ?</p> <p>विटामिन ऐसे रासायनिक तत्व है जो मानव शरीर में विभिन्न उपापचयी कार्यों को करने के लिए जरूरी होते हैं। हमारे शरीर में यह पर्याप्त मात्रा में नहीं बनते हैं इसलिए इन्हें भोजन के साथ लेना पड़ता है। मानव शरीर के लिए आवश्यक विटामिन है 'ए', 'बी', 'सी', 'डी' 'ई' और 'के'।</p>	<p>विटामिन-डी की कमी के लक्षण</p> <p>बच्चों में :</p> <ul style="list-style-type: none"> □ गंभीर कमी होने से पैरों की हड्डियां और खोपड़ी कमजोर रह जाती हैं। □ पैरों की हड्डियां कमजोर हो जाती हैं और गूड़ने लगती हैं, इसे रिकेट्स कहते हैं। □ शिशुओं में समय पर दांत न आना । <p>बड़ों में:</p> <ul style="list-style-type: none"> □ मांसपेशियों की कमजोरी, जोड़ों में दर्द, शारीरिक कमजोरी। □ हड्डियों का दर्द, कूल्हों, पसलियों और पैरों आदि की हड्डियों में कमजोरी एवं दर्द रहता है। □ विटामिन डी के अभाव में हड्डी कमजोर हो जाती है व टूट भी सकती है, हड्डी के पतला और कमजोर होने को ओस्टोपोरोसिस कहते हैं, जो कि बुढ़ापे में हो जाता है व हड्डियां जल्दी जल्दी टूटती हैं। 	<p>❖ गूद की बीमारी- गूद की बीमारी से पीड़ित लोगों में विटामिन डी के सक्रिय रूप का निर्माण नहीं हो पाता है।</p> <p>❖ कैंसर - कई शोधों में यह बात सामने आई है कि कैल्शियम और विटामिन डी का अधिक सेवन कैंसर के खतरे को कम करता है।</p> <p>❖ मानसिक रोग - उम्र बढ़ने के साथ-साथ दिमाग के कार्यों को सही रखने के लिए विटामिन डी की जरूरत होती है।</p> <p>❖ शुगर की बीमारी - कई शोधों में यह बताया गया है कि जो लोग नियमित रूप से विटामिन डी लेते हैं उनमें शुगर की बीमारी होने की सम्भावना कम हो सकती है ।</p>
<p>विटामिन डी क्या है ?</p> <p>विटामिन डी वसा में घुलनशील विटामिन है। विटामिन डी को सूर्य की धूप का विटामिन भी कहते हैं क्योंकि यह सूर्य की रोशनी से हमारे शरीर में बनता है। त्वचा के धूप के संपर्क में आने पर हमारे शरीर में विटामिन डी के निर्माण की प्रक्रिया शुरू होती है। विटामिन डी कैल्शियम को शरीर में बनाए रखने में मदद करता है जो कि हड्डियों की मजबूती के लिए जरूरी होता है।</p>	<p>विटामिन डी की कमी से शरीर पर होने वाले बुरे प्रभाव</p> <p>❖ दिल की बीमारी कई शोधों में यह बात सामने आई है कि सीने में दर्द, दिल का दौरा और घुटन के साथ धड़कन का बढ़ हो जाना आदि का खतरा बढ़ जाता है ।</p> <p>❖ बीमारियों से लड़ने की ताकत में कमी विटामिन डी की कमी से खांसी-जुकाम जैसी बीमारियां जल्दी जल्दी होती रहती हैं। विटामिन डी अस्थिमा के खतरे को भी कम करता है ।</p> <p>❖ दांत के रोग विटामिन डी की कमी से दांतों में सड़न की बीमारी देखी गई है।</p>	<p>धूप सेंकने का सही तरीका</p> <p>सर्दियों में छोट्टे बच्चों को सरसों या जैतून के तेल से मालिश करके 1-2 घंटे के लिए धूप में लिटा देना चाहिए।</p> <p>❖ बड़ों के लिए प्रतिदिन कम से कम 30 मिनट धूप सेंकना आवश्यक है।</p> <p>❖ 30 मिनट धूप सेंकने के लिए जरूरी है कि व्यक्ति के पूरे हाथ, पैर व चेहरा धूप के संपर्क में रहे।</p> <p>❖ इसके साथ ही यह भी जरूरी है कि किसी भी प्रकार का कोई सनस्क्रीन लोशन नहीं लगाया हो।</p>
<p>विटामिन डी का महत्व</p> <ul style="list-style-type: none"> > विटामिन डी हड्डियों की मजबूती के लिए जरूरी है। > यह शरीर में कैल्शियम के स्तर को बनाये रखता है। > विटामिन डी आंतों से कैल्शियम का अवशोषण करता है। > रोगों से लड़ने की क्षमता को मजबूत करने में विटामिन डी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। 	<p>शरीर में किन किन कारणों से विटामिन डी की कमी होती है ?</p> <ul style="list-style-type: none"> > भोजन में विटामिन डी युक्त भोज्य पदार्थों को न लेना। > पर्याप्त मात्रा में धूप का सेवन न करना। > कुछ गंभीर बीमारियों में। 	<p>शरीर में विटामिन डी की कमी, ला सकती है हड्डियों में कमजोरी</p>