

Dr. Sunita Kumari, Guest Asst Prof.,

Dt. 28/01/2022

Dept of Home Science

SNSRKS College, Saharsa

Study Material-BA Part-I(H.,Gen&Sub)

Topic- Iron (continued)

लोहा (Iron) - Contd.

(लोहे की कमी का प्रभाव, औज्य पदार्थ में लोह लवण तथा लोहे की दैनिक माँग)

लोहे की कमी का प्रभाव (Effect of Iron deficiency) -

हमारे शरीर में लोहे की आवश्यकता अत्यन्त ही कम होती है। सामान्यतः लोह लवण की शक्ति हमारे द्वारा शल्य की गई औज्य सामग्री से ही प्राप्त हो जाती है। परन्तु जब शरीर में लोहे की कमी हो जाती है, तब रक्त अल्पता (Anemia) रोग हो जाता है। यह रोग अधिकतर शिक्षाओं, बालकों, किशोरों गर्भवती एवं इधं पिताती माताओं का होता है। युवकों की अनेक स्थितियों में यह रोग व्याप्त होता है।

रक्तअल्पता रोग में रक्त में हीमोग्लोबिन की मात्रा सामान्य से अल्प होकर (5-9gms, blood) हो जाती है जिससे ऑक्सीजन वाहक करने की क्षमता में कमी आ जाती है। फलतः कोशों को पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन (O₂) नहीं मिल पाता है।

रक्तअल्पता (Anaemia) की स्थिति में लाल रक्त कणिकाओं का आकार सामान्य माप की अपेक्षा छोटा हो जाता है तथा उनमें हीमोग्लोबिन का पर्याप्त रूप से निर्माण हो जाता है। रक्तअल्पता का अर्थ है हमारे रक्त में हीमोग्लोबिन की मात्रा सामान्य स्थिति से कम होना।

अलग-अलग उम्र में रक्त में हीमोग्लोबिन की आदर्श मात्रा

व्यक्ति	हीमोग्लोबिन मात्रा/100मिली. मात्रा. रक्त
शिशु एवं बालक	11-12
वयस्क पुरुष	14-16
वयस्क स्त्री	12-13
शर्भवती माँ	13-15
प्यानी माँ	12-13

रक्तअल्पता होने पर यह हीमोग्लोबिन की मात्रा 5-9gms/100ml. रक्त में हो जाती है जिससे कारण ऑक्सीजन वाहक की क्षमता कम हो जाती है जिससे लाल रक्त का मुख्य कार्य प्रभावित होने लगता है।

तालिका : विभिन्न भोज्य पदार्थों में लौह लवण की मात्रा (TABLE: IRON CONTENT IN DIFFERENT FOOD)

भोज्य पदार्थ (Food stuffs)	लौह की उपस्थित मात्रा (Iron content mg/100gm)	भोज्य पदार्थ (Food stuffs)	लौह की उपस्थित मात्रा (Iron content mg/100gm)
उलूखे साधन		दाल	3.8-11.3
जाजिब सगेत	2.1-6.3	सोयाबीन	11.3
चकूत	6.3	उड़द दाल	9.8

मांस	2.5	आलू दाल	8.8
मछली	2.3	चना दाल	8.9
आउट की चर्दी	2.1	मूंग दाल	8.4
उत्तम साधन		चावल	3.8
हरी पत्तेदार सब्जियाँ	3.9-21.4	सुरवा सेम मटर	5.0
शैलाई	21.4	सुरब मूंग	1.7-10.5
पुदीना	15.6	कोथ	5.0
हरा, पानिया	10.0	मूंग कली	1.7
खसखस की पत्तियाँ	7.0	अनाज (Cereals)	12.0-8.8
पालक	5.0	बाजरा	8.8
मूली के पत्ते	4.8	रागी	5.4
अन्य भोज्य पदार्थ		जौ	3.7
तिल	10.5	चावल छलना	3.7
गुड़	11.4	(मशीन कुटा हुआ)	
		खड़िका आटा	3.8
		मक्का	2.1
		निकुपटे साधन	
		दूध	0.1

तालिका: लोहे की सुस्तावित दैनिक माँग (mg./day)
 (TABLE: RECOMMENDED DAILY ALLOWANCES OF IRON mg./day)

उम्र (Age)	ICMR Expert Group 1993	U.K. Expert Group 1969	N.R.C. Expert Group 1968
जन्म से 6 वर्ष	5mg/1kg शरीरभार	6	6-15
1-6 वर्ष	12-18	7-8	15
6-12 वर्ष	18-26	10-13	10
13-18 वर्ष			
लड़का	41-50	15	18
लड़की	28-30	15	18
वयस्क पुरुष	28	10	10
वयस्क स्त्री	30	20	18
गर्भवती	38	15	18
खासगी माँ	30	15	18

Dr. Sumita Kumari