

Dr. Sunita Kumari, Guest Asst Prof.,

Dt. 25/01/2022

Dept of Home Science

SNSRKS College, Saharsa

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

Topic- Calcium Continued

कैल्शियम की कमी के प्रभाव (Effects of low intake of calcium): —

शैशवावस्था में: — (In Childhood)

- (1) इसके कमी से बच्चे की बढ़वार (वृद्धि की गति) रुक जाती है। क्योंकि कैल्शियम की कमी के कारण अस्थियों में कैल्सीफिकेशन (calcification) की क्रिया नहीं हो पाती है, फलतः अस्थियों की वृद्धि रुक जाती है।
- (2) शरीर में कैल्शियम संतुलन बिगड़ जाता है।
- (3) अस्थियाँ कमजोर एवं विकृत हो जाती हैं।
- (4) डिब्बों के दाँत निकलने में अधिक कष्ट एवं विनाश होता है, दाँतों की रचना बेझोरा हो जाती है।
- (5) इसके कमी का प्रभाव विश्व के खोपड़ी के अस्थि पर भी पड़ता है। सिर के आगे पीछे की हड्डियाँ उभर कर सामने उभर जाती हैं।
- (6) विश्व की छाती छोटी हो जाती है तथा बीच में एक गड्ढा हो जाता है।
- (7) पसलियाँ मुड़ जाती हैं, छाती का आकार कबुतर की छाती के समान हो जाता है जिसे "कबुतर के छाती रोग" (Pigeon Chest) कहते हैं।
- (8) बच्चों में सूखा रोग एवं कण्ठ हो जाता है।

पुत्रावस्था में (In Adulthood): —

- (1) इसकी कमी से ऑस्टोमलेरिया (osteomalacia) नामक रोग हो जाता है। यह रोग पुरुषों की अस्थिमालिकाओं में 10 गुणा अधिक पाया जाता है।
- (2) धरा सीपोर लगाने पर अस्थियाँ ठूट जाती हैं तथा देर से मुड़ती हैं। मुड़ने तथा छाती की हड्डियाँ बेझोरा हो जाती हैं।

वृद्धावस्था में (In old age):-

- (1) इसकी कमी से आस्टोपोरोसिस नामक रोग हो जाता है।
- (2) मांसपेशियों की क्रियाशीलता में बिधिलता आ जाती है। कमर मुक जाता है एवं कुछ निम्न पताई।
- (3) हाथ-पैरों के धोड़ों में हडि रहता है।
- (4) रक्त का थक्का देरी से बनता है एवं रक्त र-वाँव मिथ शीघ्र नहीं रुकता है।
- (5) टिटैनी नामक रोग हो जाता है।

शर्मावस्था एवं स्तनपदान अवस्था :-

- (1) गर्भवती स्त्री को भ्रूणिमेखला का संकुचित हो जाता है।
- (2) आक्शिपा कमपार एवं निर्बल हो जाता है।
- (3) सामान्य प्रसव में कठिनाई होती है।
- (4) भ्रूणिमेखला (Pelvic girdle) का लचीलापन समाप्त हो जाता है।

कैल्शियम की प्रतिदिन की मांग:- (1) शैशवावस्था,

- बाल्यावस्था, किशोरावस्था, गर्भावस्था, धात्रीवस्था में कैल्शियम अधिक मात्रा में आवश्यक होता है।
- (2) प्रौढावस्था में कैल्शियम की आवश्यकता कम होती है।
 - (3) वृद्धावस्था में डी-कैल्सीफिकेशन के कारण कैल्शियम की आवश्यकता बढ़ जाती है। I. C. M. R. (इन्डियन काउंसिल ऑफ मेडिकल सिस्टर) एवं विश्व स्वास्थ्य संगठन (W.H.O) ने कैल्शियम की प्रतिदिन की मांग इस प्रकार दी है -

उम्र	कैल्शियम की आवश्यकता प्रतिदिन (मिली ग्राम)
0-12 माह (शैशवावस्था)	500-600
1-9 वर्ष	400-500
10-15 वर्ष (बाल्यावस्था)	600-700
16-19 वर्ष (किशोरावस्था)	500-600
धात्रीवस्था	400-500
गर्भावस्था + धात्रीवस्था	1000-1200
वृद्धावस्था	500

विभिन्न भोज्य पदार्थों में कैल्शियम की मात्रा
(Amount of Calcium in Different Foods)

भोज्य पदार्थ (Food stuff) (खाने योग्य प्रति 100 ग्राम में)	कैल्शियम की मात्रा (मिलीग्राम में)
सर्वोत्कृष्ट साधन: दूध	
बैस का दूध	210
बकरी का दूध	170
गाय का दूध	210
दूध से नर्न पदार्थ	
दही	120-210
खोआ (मावा)	650-990
चोत्र	790-1000
पनीर	210-480
सम्पूर्ण दूध का पाउडर	950
क्रीमरहित दूध का पाउडर	1370
मधली	
ताजी	100-1500
सूखी	600-6000
तिल	
धिलका सहित	1450
धिलका रहित	150
उन्नम साधन:- हरी पत्तेदार सब्जियाँ	
चौलाई	290
मूला की पत्तियाँ	310
करी की पत्तियाँ	810
गाजर की पत्तियाँ	460
मैथी	390
पाँदीना	200
सहजन की पत्तियाँ	460
सम्पूर्ण हरा-चना	124
सूखा नारियल	400
कादाप	230
अनाज	
शगी	330
उड़क की दाल	200

दूध किछ स्रोत से
प्राप्त हुआ है इस
पर निर्भर काल
है।