

Dr. Sunita Kumari, Guest Asst Prof.,

Dt. 26/01/2022

Dept of Home Science

SNSRKS College, Saharsa

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

Topic- Phosphorus (continued)

फॉस्फोरस की कमी का प्रभाव (Effects of Deficiency of Phosphorus): — जो लोग उम्र का अधिक प्रयोग करते हैं उनके शरीर में फॉस्फोरस की कमी हो जाती है क्योंकि उम्र फॉस्फोरस के आवश्यकता में बाधा डालता है। फॉस्फोरस की कमी के कारण मनुष्य में निम्न लक्षण प्रकट होने लगते हैं—

- (1) भूख न लगना (Loss of Appetite).
- (2) थकावट (Fatigue).
- (3) अस्थियों एवं दंतों का कमजोर एवं दुबला होना,
- (4) शारीरिक वृद्धि रुक जाना (Growth Retardation).
- (5) अस्थियों में विकार उत्पन्न होना (Deformities in Bones).
- (6) अस्थियों के जोड़ों का सख्त होना (Stiff Joints and Bones).

फॉस्फोरस का अवशोषण (Absorption): —

- (1) फॉस्फोरस का अवशोषण छोटी आंत में होता है।
- (2) सबसे पहले फॉस्फोरस के कार्बनिक यौगिक अकार्बनिक फॉस्फेट में बदल जाते हैं। (3) 70% फॉस्फोरस का अवशोषण अकार्बनिक रूप में होता है।

फॉस्फोरस का स्तर (Stage of phosphorus): —

कुल फॉस्फोरस का 80% हड्डियों तथा दंतों में संग्रहीत होता है। शेष 20% नाभिक उत्तकों तथा द्रवों में रहता है।

फॉस्फोरस का विसर्जन (Excretion): —

अवशोषित फॉस्फोरस का 10-40% शरीर के अंगों में संग्रहीत जाता है। शेष गुर्दा में जाता है जहाँ से मूत्र के साथ शरीर से बाहर विसर्जित किया जाता है।

दैनिक आवश्यकता: — दैनिक आहार में फॉस्फोरस की कमी शारीरोग्रही काशों को नष्ट करके अस्थि वाले अवयवों से संबंधित होती है। आवश्यकता अनुसार फॉस्फोरस की दैनिक मात्रा निम्नांकित होती है—

उत्तर	मात्रा
बाल्यावस्था में	785 से 1937 मिग्रा
वयस्क स्त्री	680 से 1000 मिग्रा
स्त्री	476 मिग्रा
वर्गभवती स्त्री	1474 मिग्रा

तालिका : विभिन्न भोज्य पदार्थों में फॉस्फोरस की मात्रा
(Good Sources)

भोज्य पदार्थ खाने योग्य प्रति 100 ग्राम	फॉस्फोरस की मात्रा (मि.ग्र.)	भोज्य पदार्थ खाने योग्य प्रति 100 ग्राम	फॉस्फोरस की मात्रा (मि.ग्र.)
उत्कृष्ट भोज्य पदार्थ (Best Sources)		उत्कृष्ट भोज्य पदार्थ (Good Sources)	
दूध		अनाज (Cereals)	
गाय का	90	जई का आटा (Oat meal)	380
भैंस का	130	बाजरा	350
सम्पूर्ण दूध पर 100 ग्र	730	मक्का	330
वसा रहित दूध पर 100 ग्र	1000	ज्वार	280
चीज	520	जौ (Barley)	230
पनीर	495	इटालियन मिलेट	210
खोआ	420	रागी	270
मांसाहारी भोज्य पदार्थ		चावल (हाथ का पूरा हुआ)	210
मुर्गी का अंडा	220	चावल (पोलिश किया हुआ)	110
बत्खान का अंडा	260	मैदा	90
मांस	240	दालें (Pulses)	
कलेजी	380	सोयाबीन	690
मछली	410	सूरवा मटर	300
तिल	570	मसूर दाल	250
		मूंग दाल	280
		उड़द दाल	370
		अरहर दाल	310
		लोबिया	490
सुरवे मूवे, बीज (Nuts)		निम्न स्त्रोत (Poor Sources)	
बादाम	490	फल एवं सब्जियाँ	
काजू	450	हर-पर-गस	62
भूंगफली	390	आलू	56
नारियल (ताजा)	240	बाजरा	37
		टमाटर	27
		सलाद (Lettuce)	25
		नारंगी	23
		सिम	10

Dr. Sumita Kumari