

Dr.Sunita Kumari(Guest Assistant Professor)

Dept.of Home Science,SNSRKS College Saharsa

B.A.Part-1

Q:- विटामिन A के कार्य, प्राप्ति के साधन तथा कमी से होने वाले रोगों का वर्णन करें।

विटामिन ए वसा में घुलनशील विटामिन है जो कुछ खाद्य पदार्थों में प्राकृतिक रूप से पाया जाता है। ये प्रोविटामिन ए से मिलता है और आंखों की सेहत के लिए विटामिन ए को बहुत लाभकारी माना जाता है। विटामिन ए को रेटिनोल भी कहा जाता है क्योंकि ये आंखों में रेटिना बनाने वाले पिगमेंट के निर्माण में मदद करता है। आपको जानकर हैरानी होगी कि दुनियाभर में अंधेपन का सबसे सामान्य एवं बड़ा कारण विटामिन ए की कमी है।

विटामिन ए शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट है जो फ्री रेडिकल्स के हानिकारक प्रभावों से बचने में मदद करता है। शरीर के सही विकास के लिए विटामिन ए बहुत अहम भूमिका निभाता है। इसलिए नवजात शिशु और बच्चों के लिए इसे बहुत जरूरी माना जाता है। विटामिन ए से त्वचा, ऊतकों, श्लेष्मा झिल्लियों, हड्डियों और दांतों को स्वस्थ रहने में मदद मिलती है। प्रतिरक्षा तंत्र के कार्य में सुधार लाने में विटामिन ए महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है जिससे संक्रमण से लड़ने में मदद मिलती है।

तो आइए जानते हैं कि किस उम्र में विटामिन ए क्या भूमिका निभाता है और रोज़ाना कितनी मात्रा में इसका सेवन करना चाहिए, इसके हानिकारक प्रभावों एवं विटामिन ए से युक्त खाद्य पदार्थों के बारे में।

विटामिन ए के स्रोत -

विटामिन ए के अच्छे स्रोत हैं गाजर, चुकंदर, शलजम, शकरकंद, मटर, टमाटर, ब्रोकली, कद्दू, साबुत अनाज, हरी पत्तेदार सब्जियां, धनिया, गिरीदार फल, पीले या नारंगी रंग के फल, आम, तरबूत, पपीता, चीकू, पनीर, सरसों, राजमा, बीस, अंडा आदि इन सभी में उचित मात्रा में विटामिन ए पाया जाता है।

विटामिन ए के फायदे -

स्वस्थ शरीर के लिए विटामिन बहुत जरूरी होता है। विटामिन ए के उपयोग से हमारी आंखों की रौशनी तेज होती है और आंखों की मांसपेशिया भी मजबूत बनती हैं। यह आंखों के रेटिना में रंग (Pigments) उत्पन्न करता है। विटामिन ए एक एंटी-ऑक्सीडेंट है। एंटी-ऑक्सीडेंट्स शरीर की

कोशिकाओं को फ्री रेडिकल्स के हानिकारक प्रभावों से बचाने का काम करता है। विटामिन ए हृदय रोगों, [अस्थमा](#), डायबिटीज और कई अन्य रोगों में भी लाभदायक है। विटामिन ए इम्यून तंत्र को मजबूत बनाने में बहुत ही अच्छा होता है जिससे हमारी कोशिकाएं सक्रिय होने से बची रहती हैं। इसलिए हमें रोजाना विटामिन ए युक्त आहार का सेवन करना चाहिए। विटामिन ए युक्त आहार के सेवन से हमारा शरीर और त्वचा स्वस्थ और जवान बनी रहती है।

विटामिन ए के कमी से नुकसान -

विटामिन ए हमारे शरीर की त्वचा, बाल, नाखूनों आदि के लिए लाभदायक होता है। विटामिन ए की कमी से निम्न नुकसान हो सकते हैं:

- कमजोर दांत
- [थकान](#)
- [रूखे बाल](#)
- [रूखी त्वचा](#)
- [साइनस](#)
- बार-बार दस्त होना (क्रोनिक डायरिया)
- [निमोनिया](#)
- [सर्दी जुकाम](#)
- वजन घटना
- [नींद ना आना](#)
- नाईट ब्लाइंडनेस ([रतौंधी](#))

विटामिन ए कितना खाना चाहिए -

स्वस्थ शरीर के लिए विटामिन बहुत जरूरी होता है। विटामिन ए के उपयोग से हमारी आँखों की रौशनी तेज होती है और आँखों की मांसपेशिया भी मजबूत बनती हैं। यह आँखों के रेटिना में रंग (Pigments) उत्पन्न करता है। विटामिन ए एक एंटी-ऑक्सीडेंट है। एंटी-ऑक्सीडेंट्स शरीर की कोशिकाओं को फ्री रेडिकल्स के हानिकारक प्रभावों से बचाने का काम करता है। विटामिन ए हृदय रोगों, अस्थमा, डायबिटीज और कई अन्य रोगों में भी लाभदायक है।

विटामिन ए इम्यून तंत्र को मजबूत बनाने में बहुत ही अच्छा होता है जिससे हमारी कोशिकाएं सक्रिय होने से बची रहती हैं। इसलिए हमें रोजाना विटामिन ए युक्त आहार का सेवन करना

चाहिए। विटामिन ए युक्त आहार के सेवन से हमारा शरीर और त्वचा स्वस्थ और जवान बनी रहती है।

विटामिन ए के दो बुनियादी रूप होते हैं। रेटिनायड, जो दूध-दही आदि में पाया जाता है और कैरोटिनायड, जो पत्तेदार सब्जियों आदि में पाया जाता है। कुछ शारीरिक अवस्थाओं में विटामिन ए के रेटिनायड रूप की आवश्यकता होती है। विशेष रूप से प्रजनन, गर्भावस्था और स्तनपान के दौरान, बच्चों के विकास, रतौंधी से बचने, लाल रक्त कणिकाओं के निर्माण, संक्रमण से सुरक्षा में इसकी भूमिका अहम होती है। इन समस्याओं से न जूझ रहे हों, तब भी हमें विटामिन ए के कैरोटिनायड रूप की आवश्यकता होती है। रेटिनायड की तरह कैरोटिनायड भी विशेष रूप से हमारे स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। विटामिन ए के अधिकतर कैरोटिनायड रूप एंटीऑक्सीडेंट की तरह कार्य करते हैं। अलग-अलग कैरोटिनायड की हमारे लिए अलग-अलग उपयोगिता होती है। उदाहरण के लिए मानव नेत्र के रेटिना में केवल जेन्थोफिल ल्युटिन और जिएक्सेंथिन होता है। विटामिन ए उम्र संबंधित मैक्युलर डिजनरेशन से बचाता है। इसके लिए पालक का विशेष रूप से सेवन करना चाहिए, क्योंकि इसमें ल्युटिन और जिएक्सेंथिन भरपूर मात्रा में होता है।

स्वस्थ रहने के लिए विटामिन ए के दोनों रूपों का सेवन करना चाहिए। कैरोटिनायड रूप विशेष परिस्थितियों में रेटिनायड रूप में परिवर्तित हो जाता है। अल्फा कैरोटिन, बीटा कैरोटिन और बीटा क्रिपटोजेथिन विटामिन ए के तीन रूप हैं, जो हमारे शरीर में निश्चित परिस्थितियों में रेटिनायड रूप में परिवर्तित हो जाते हैं। लेकिन आनुवांशिक कारणों, पाचन संबंधी समस्याओं, पाचन मार्ग में बैक्टीरिया के असंतुलन, शराब के अत्यधिक सेवन और कुछ दवाओं के प्रभाव के कारण इस अवशोषण में समस्या आती है। आप अत्यधिक मात्रा में कैरोटिनायड रूप ले रहे हैं तो भी इनके रेटिनायड रूप में परिवर्तन होने में समस्या आएगी। अगर विटामिन ए के रेटिनायड रूप का अधिक मात्रा में सेवन किया जाए तो शरीर में विटामिन डी की कमी घातक स्तर तक पहुंच जाती है। रक्त में विटामिन डी की मात्रा 50 एनएम/एल (नैनोमोल्स प्रति लीटर) है और प्रतिदिन 2,000 माइक्रो ग्राम विटामिन ए (रेटिनायड रूप) का सेवन किया जाए तो विटामिन डी की मात्रा

और बढ़ जाएगी, जो हड्डियों के लिए अत्यंत हानिकारक होगा। इसलिए विटामिन ए को बिना डॉक्टर के परामर्श के सप्लीमेंट के रूप में न लें।