

आवश्यक पोषक तत्व क्या हैं?:

हमारे शरीर को मुख्य रूप से कुछ महत्वपूर्ण पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है, जो कि हम अपने दैनिक आहार (भोजन) के माध्यम से प्राप्त कर सकते हैं ।

यह महत्वपूर्ण पोषक तत्व निम्न हैं ।

- 1- विटामिन (Vitamins)
- 2-खनिज (Minerals)
- 3- प्रोटीन (Protein)
- 4-वसा (Fats)
- 5-पानी (Water)
- 6-कार्बोहाइड्रेट (Carbohydrates)

आगे हम विस्तारपूर्वक इन सभी 6 महत्वपूर्ण पोषक तत्वों की उपयोगिता, प्राप्ति के श्रोत तथा इनके सप्लिमेंट्स के बारे में चर्चा करेंगे ।

शरीर के समुचित विकास, ऊर्जा, लचीचलपन त्वचा की चमक, बालों की मजबूती. असमय झड़ने से बचने के लिए तथा दिमागी तंदुरुस्ती, कब्ज से बचने व लिवर सम्बन्धी समस्याओं से बचाव के लिए हमें अपने आहार में इन सभी पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है।

किसी व्यक्ति के प्रजनन, अच्छे स्वास्थ्य और विकास में सहायता के लिए आवश्यक पोषक तत्व महत्वपूर्ण हैं। इन आवश्यक पोषक तत्वों को दो श्रेणियों में विभाजित किया गया है: सूक्ष्म पोषक तत्व और मैक्रो पोषक तत्व।

सूक्ष्म पोषक तत्व वे पोषक तत्व हैं जिनकी एक व्यक्ति को छोटी खुराक में आवश्यकता होती है। सूक्ष्म पोषक तत्वों में विटामिन और खनिज शामिल होते हैं। हालाँकि शरीर को इनकी थोड़ी मात्रा की ही आवश्यकता होती है, लेकिन इसकी कमी से स्वास्थ्य खराब हो सकता है।

मैक्रोन्यूट्रिएंट्स वे पोषक तत्व हैं जिनकी एक व्यक्ति को बड़ी मात्रा में आवश्यकता होती है। मैक्रोन्यूट्रिएंट्स में पानी, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट और वसा शामिल हैं।

विटामिन की आवश्यकता एवं महत्त्व:

मानव शरीर को मुख्य रूप से कुछ अत्यंत महत्वपूर्ण तत्वों की आवश्यकता होती है, जो हमें खाद्य पदार्थों से प्राप्त होते हैं, जिनमे कार्बोहाइड्रेट, कैल्शियम, फाइबर, प्रोटीनतथा विटामिन अत्यंत मुख्य एवं महत्वपूर्ण हैं, जो की हमारे स्वास्थ्य एवं बुद्धि के विकास हेतु अत्यंत आवश्यक पोषक तत्व हैं जो की हमारे भोजन व अन्य खाद्य व पेय पदार्थों से हमें प्राप्त होते हैं। इनमे से एक महत्पूर्ण पोषक तत्व विटामिन है, जिसके अनेकानेक लाभ हैं। जिनका वर्णन हम विस्तारपूर्वक करेंगे।

विटामिन की उपयोगिता एवं स्रोत:

हमारे द्वारा खाए जाने वाले खाद्य पदार्थों में विटामिन प्राकृतिक रूप से पाए जाते हैं। मानव शरीर कार्य करने के लिए उनका उपयोग करता है । वे सकारात्मक स्वास्थ्य दृष्टिकोण का समर्थन करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। आमतौर पर, संतुलित और पोषक तत्वों से भरपूर आहार हमारे शरीर को आवश्यक सभी विटामिन प्राप्त करने के लिए पर्याप्ति होता है ।

सप्लीमेंट (पूरक पोषक तत्व) लोगों को आवश्यक विटामिन प्राप्त करने में मदद कर सकते हैं, यदि किन्ही कारणवश हम अपने आहार के माध्यम से विटामिन या अन्य पोषक तत्व प्राप्त करने में असमर्थ हैं तो हम सप्लीमेंट का प्रयोग कर सकते हैं । विशेषज्ञों द्वारा विटामिन को मुख्या रूप से निम्न लिखित रूप से वर्णित किया गया हैं, जो की 13 आवश्यक विटामिन हैं। इनका उपयोग पूरे शरीर में विभिन्न कार्यों के लिए किया जाता है। 13 आवश्यक विटामिन में शामिल हैं । सभी 13 विटामिन, उनके प्रकार एवं उपयोगिता के बारे में हम विस्तारपूर्वक चर्चा करेंगे ।

विटामिन सूक्ष्म पोषक तत्व हैं जो कई प्रकार के स्वास्थ्य लाभ प्रदान करते हैं, जिनमें शामिल हैं:

- प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देना
- प्रोस्टेट कैंसर जैसे कुछ कैंसरों को रोकने या विलंबित करने में मदद करना
- दांतों और हड्डियों को मजबूत बनाना
- कैल्शियम अवशोषण में सहायता करना
- स्वस्थ त्वचा बनाए रखना
- शरीर को प्रोटीन और कार्ब्स को चयापचय करने में मदद करना
- स्वस्थ रक्त का समर्थन करना
- मस्तिष्क और तंत्रिका तंत्र के कामकाज में सहायता करना

13 आवश्यक विटामिन हैं जिन्हें पोषण विशेषज्ञ दो समूहों में विभाजित करते हैं:

वसा में घुलनशील और पानी में घुलनशील।

वसा में घुलनशील विटामिन हैं:

- Vitamin A (विटामिन ए)
- Vitamin D (विटामिन डी)
- Vitamin E (विटामिन ई)
- Vitamin K (विटामिन K)

जल में घुलनशील विटामिन हैं:

- Vitamin B-1 (Thiamine)
- विटामिन बी-1 (थियामिन)
- Vitamin B-12 (Cyanocobalamin)
- विटामिन बी-12 (सायनोकोबालामिन)
- Vitamin B-6
- विटामिन बी-6
- Vitamin B-2 (Riboflavin)
- विटामिन बी-2 (राइबोफ्लेविन)
- Vitamin B-5 (Pantothenic Acid)
- विटामिन बी-5 (पैंटोथेनिक एसिड)
- Vitamin B-3 (Niacin)
- विटामिन बी-3 (नियासिन)
- Vitamin B-9 (Folate, Folic Acid)
- विटामिन बी-9 (फोलेट, फोलिक एसिड)
- Vitamin B-7 (Biotin)
- विटामिन बी-7 (बायोटिन)
- vitamin C
- विटामिन सी

आमतौर पर, जो व्यक्ति सब्जियों, फलों और लीन प्रोटीन से भरपूर आहार खाता है, उसे अपने भोजन से सभी आवश्यक विटामिन मिल सकते हैं। हालाँकि, जो लोग कम फल और सब्जियाँ खाते हैं, और पाचन संबंधी समस्याओं वाले लोगों को विटामिन की कमी को कम करने या उससे बचने के लिए विटामिन सप्लीमेंट लेने की आवश्यकता हो सकती है।