

Time	Narration
00:01	गर्भधारणेच्या पूर्वकाळातील पोषणवरील स्पोकन ट्युटोरिअलमध्ये आपले स्वागत आहे.
00:05	ह्या ट्युटोरिअलमध्ये आपण प्रजनन वय आणि गर्भधारणेच्या पूर्व काळात पौष्टिक आवश्यकतांबद्दल शिकणार आहोत.
00:14	प्रथम आपण प्रथिनाने सुरवात करू.
00:17	प्रथिने स्नायू उर्तीची वाढ आणि देखरेखीसाठी आवश्यक आहे.
00:22	हे पेशींची दुरुस्ती आणि हाडांच्या त्याचप्रमाणे सांध्याच्या विकासात मदत करते,
00:27	रोग प्रतिकारशक्ती सुधारण्यास आणि यकृत निरोगी राखण्यास मदत करते आणि, ऊर्जादेखील पुरवते.
00:34	प्रथिने रसायने तयार करते जे पचनास, शरीरातील टॉक्सिन्स खाली आणण्यात
00:41	रक्तातील साखरेचे प्रमाण राखण्यात आणि मेंदूकडे संकेत पोहचवण्यात व घेऊन येण्यात मदत करते.
00:47	प्रथिनाच्या कमतरतेमुळे – गर्भाची वाढ कमी होणे,
00:52	बाळाची उंची, स्मरणशक्ती आणि मोटर कौशल्य ह्यांची कमी, ह्यासह संक्रमणाचा उच्च धोका जाणवतो.
01:00	प्रौढांमध्ये, त्वचेवरील सुरकुत्या, केस गळणे,
01:05	आळस आणि अशक्तपणा
01:08	वारंवार संक्रमण आणि स्नायू नष्ट होणे ह्यासारख्या गोष्टी होतात.
01:11	केस, नखे आणि त्वचा ह्यांसाठी केराटीन नावाचा आणखी एक प्रथिन हा एक महत्वाचा भाग आहे.
01:18	विशेष म्हणजे प्रथिन हे प्रोटीन अमीनो एसिडस् नावाच्या वेगवेगळ्या पदार्थांपासून बनलेले आहे.
01:24	एकूण 22 अमीनो एसिडस् आहेत. त्यापैकी 9 अमीनो एसिडस् आहारातून घ्यावे लागतात.
01:33	आता आपण प्रथिनांचे दोन प्रकार पाहू – पूर्ण प्रथिने आणि अपूर्ण प्रथिने.

01:41	पूर्वी नमूद केलेले सर्व 9 अमीनो एसिडस् प्राणिजन्य प्रथिनांमध्ये आहेत.
01:46	म्हणूनच प्राणिजन्य प्रथिनांना पूर्ण प्रथिने म्हणतात.
01:51	दुसरीकडे, वनस्पतिजन्य प्रथिनांमध्ये - यांपैकी आवश्यक 9 अमीनो एसिडस् कमी प्रमाणात आहेत.
02:00	उदाहरणार्थ, तृणधान्यांमध्ये लाइझिन कमी आहे तर डाळींमध्ये मेथिओनिन कमी आहे.
02:07	म्हणून वेगवेगळे वनस्पतिजन्य प्रथिने एकत्रितपणे खाणे महत्वाचे आहे.
02:13	उदाहरणार्थ, धान्य आणि डाळींचे मिश्रण एकत्र केले पाहिजे कारण ते दोन्ही अमीनो एसिडस् आवश्यक प्रमाणात पुरतील.
02:23	आता आपण आणखी एक महत्त्वपूर्ण पौष्टिक पदार्थाविषयी जाणून घेऊ - चरबी
02:28	आहारातील चांगली चरबी ही चांगल्या आरोग्यासाठी आवश्यक असतात.
02:32	अशा काही चरबी आहेत ज्या शरीरातून तयार केले जाऊ शकत नाहीत, जसे - ओमेगा -3 फॅटी एसिडस् म्हणून ते आहारातून घेतल्या पाहिजेत.
02:40	ह्या चरबी हृदयाचे आरोग्य राखते.
02:42	शरीरातील दाह(जळजळ) कमी करण्यास आणि गर्भवती होण्याची शक्यता सुधारण्यास मदत करते.
02:48	ते बाळाचा अकाली जन्म होण्याचा धोकादेखील कमी करतात आणि बाळाची बुद्धिमत्ता वाढवतात.
02:56	प्रथिने आणि चरबीबद्दल जाणून घेतल्यानंतर आपण आता जीवनसत्त्व - अ बद्दल जाणून घेऊ.
03:01	जीवनसत्त्व – अ, हे डोळे निरोगी राखण्यास मदत करते, हे पेशींच्या वाढीवर नियंत्रण ठेवते,
03:07	गर्भधारणेची शक्यता वाढवते आणि गर्भधारणेपूर्वीच्या काळात रोग प्रतिकारशक्ती वाढवते.
03:14	जीवनसत्त्व – अ प्रमाणेच संपूर्ण जीवनसत्त्व बी-कॉम्प्लेक्स स्त्रियांच्या आयुष्यातील प्रत्येक टप्प्यात सामर्थ्य आणि आरोग्य ह्यांत महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावते.

03:24	सर्व जीवनसत्त्व – अ पैकी आपण प्रथम जीवनसत्त्व – ब -6 पायराइडॉक्सॉईन पाहू.
03:31	जीवनसत्त्व – ब -6 पायराइडॉक्सॉईन हे मज्जासंस्थेच्या कार्यासाठी आवश्यक आहे, त्यामुळे मेंदूचा विकास सुधारित होतो
03:39	तसेच, गरोदरपणात होणाऱ्या मळमळीपासून आराम देते.
03:44	अजून एक पौष्टिक घटक म्हणजे, जीवनसत्त्व – ब12 जे फोलेट आणि कोलीनसह अनेमिया आणि न्यूरोल ट्यूब दोष प्रतिबंधित करण्यास मदत करते.
03:54	न्यूरोल ट्यूब हा दोष जन्मदोषांमुळे होतो - ह्याचा परिणाम गर्भधारणेच्या पहिल्या महिन्यात तयार झालेल्या बाळाच्या पाठीचा कणा आणि मध्यवर्ती मज्जासंस्थेवर होतो.
04:04	लक्षात घ्या की, न्यूरोल ट्यूब हा गर्भाचा एक भाग आहे जो मेंदू आणि पाठीच्या कण्यात विकसित होतो.
04:11	म्हणून, फोलेट, जीवनसत्त्व – ब - 12 आणि कोलीन हे गर्भधारणेपूर्वी शरीरात पुरेशा प्रमाणात असणे महत्वाचे आहे.
04:20	जीवनसत्त्व – ब - 12 च्या कमतरतेमुळे अनेमिया, वंध्यत्व आणि गर्भपात होऊ शकतो.
04:27	आता आपण दुसऱ्या महत्वाच्या पोषकतत्वाविषयी पाहू – जे आहे फोलेट
04:31	फोलेट, ज्यास जीवनसत्त्व – ब - 9 म्हणून ओळखले जाते, ते शरीरात निरोगी नवीन पेशी बनविण्यास मदत करते.
04:38	ह्या पेशी फुफ्फुसातून शरीराच्या सर्व भागात ऑक्सिजन घेऊन जातात.
04:43	गर्भवती मातांमध्ये फोलेटच्या कमतरतेमुळे अनेमिया आणि मेंदू व पाठीच्या कण्याचा दोष ज्याला न्यूरोल ट्यूब दोष म्हणतात होऊ शकतो.
04:52	लक्षात घ्या - न्यूरोल ट्यूब दोषाचे स्पष्टीकरण पूर्वी ह्याच ट्युटोरियलमध्ये केले आहे.
04:58	आपण आता आयर्नची(लोहची) भुमिका जाणून घेऊ. रक्तातील हिमोग्लोबिन तयार करण्यासाठी आणि गर्भाच्या वाढीसाठी आयर्न(लोह) आवश्यक आहे.

05:07	गरादरपणात हिमोग्लोबिनची पातळी कमी होऊ शकते आणि त्यामुळे - गर्भधारणेदरम्यान उच्च रक्तदाब
05:13	मुदतपूर्व प्रसुती
05:15	कमी वजनाचे बाळ आणि गर्भपात होऊ शकतो.
05:18	हया व्यतिरिक्त, हिमोग्लोबिन हे ऑक्सिजन इतर उती आणि पेशींमध्ये पोहोचविण्यास मदत करते.
05:25	हिमोग्लोबिन किंवा आयर्नची(लोहची) पातळी कमी झाल्यामुळे अशक्तपणा येतो.
05:30	शिवाय, स्त्रियांमध्ये- मासिक पाळी
05:36	जंतांचा त्रास ह्यामुळे आयर्न (लोह) कमी असू शकते.
05:38	आहारातील फायटिक एसिड आणि ऑक्सॅलेट्समुळे आहारातील आयर्न (लोह) आणि शोषण कमी आहे.
05:45	फायटिक एसिड आणि ऑक्सॅलेट्स कमी होण्याकरिता आणि पोषक द्रव्यांचे शोषण वाढविण्यासाठी -
05:52	स्वयंपाक करण्यापूर्वीच्या पद्धती वापरा - जसे भिजवणे, अंकुरणे (मोड आणणे), भाजणे आणि किण्वन करणे(आंबवणे).
06:00	आयर्नची (लोहची) कमतरता, अनेमियाची चिन्हे आहेत - थकवा आणि उर्जेचा अभाव
06:06	धाप लागणे, हृदयाचे ठोके वाढणे
06:10	आणि फिकट त्वचा
06:11	लक्षात ठेवा, आयर्नसोबत(लोहसोबत) नेहमी जीवनसत्त्व –क ने समृद्ध पदार्थांचे सेवन करा कारण ते आयर्न(लोह)शोषण्यास मदत करेल.
06:19	जीवनसत्त्व –क देखील रोग प्रतिकारशक्ती वाढवते आणि त्यामुळे संक्रमण कमी होते.
06:25	पुढे आपण कॅल्शियम आणि जीवनसत्त्व – ड चे महत्त्व जाणून घेऊ.
06:30	कॅल्शियमचे सेवन करावे कारण ते हाडांच्या विकासात मदत होते

06:35	हाड आणि दाताच्या वाढीसाठी गर्भाला कॅल्शियम आवश्यक असते.
06:39	कॅल्शियमच्या कमतरतेमुळे हाडे अशक्त होऊ शकतात.
06:43	तथापि, लक्षात ठेवा - शरीरात कॅल्शियम शोषण्यासाठी जीवनसत्त्व - ड आवश्यक आहे.
06:50	जीवनसत्त्व - ड मिळविण्याचा सर्वात चांगला मार्ग म्हणजे सकाळी 11.00 ते दुपारी 3.00 च्या दरम्यान 15 ते 20 मिनिटांसाठी सूर्यप्रकाशात संपर्कात आसावे.
06:59	पुढे आपण कोलीनबद्दल जाणून घेऊ.
07:02	बाळाच्या मेंदूच्या विकासासाठी कोलीन महत्वाचे आहे कारण हे स्मरणशक्ती वाढवते आणि लक्ष वेधित करते.
07:09	कोलीनच्या कमतरतेमुळे प्रौढांमधील यकृत चरबीयुक्त होते.
07:13	गर्भात गर्भपात आणि न्यूरोल ट्यूब दोष होतो - ज्याचा उल्लेख ह्या ट्युटोरियलमध्ये आधी आला आहे.
07:20	पुढे झिंकचे महत्त्व जाणून घेऊ.
07:24	प्रतिकारशक्ती आणि पेशींच्या वाढीसाठी झिंक महत्त्वपूर्ण आहे - हे शरीरात अनुवांशिक सामग्री आणि प्रथिने तयार करण्यात मदत करते.
07:31	हे जखमा बरे होण्यास मदत करते. तसेच हे स्त्रियांच्या ओव्हुलेशन आणि प्रजननक्षमतेमध्ये योगदान देते.
07:37	आणि गर्भाच्या वाढीसाठी हे महत्वाचे आहे.
07:40	लक्षात घ्या की - आहारातील झिंकच्या अभावामुळे चव आणि गंधच्या ज्ञानेंद्रियांवर परिणाम होऊ शकतो.
07:46	नाळेच्या वाढीस विलंब - ही एक प्रकारची दोरी आहे जी आईकडून गर्भापर्यंत पोषकद्रव्ये वाहून नेते.
07:53	झिंकचा अभाव गर्भाच्या वाढीवर देखील परिणाम करतो आणि परिणामी कमी वजनाचे बाळ जन्माला येते.
08:00	आणखी एक महत्त्वपूर्ण पौष्टिक पदार्थ आपण पाहणार आहोत, ते म्हणजे आयोडीन -

08:05	आयोडीन हे थायरॉईड संप्रेरकाची सामान्य पातळी राखण्यासाठी शरीराला आवश्यक असते, ज्या थायरॉईड ग्रंथीद्वारा निर्मित आहेत.
08:13	आईमध्ये आयोडीनच्या कमतरतेमुळे गर्भपात आणि मृत बालकाच्या जन्माचा धोका वाढतो.
08:21	यामुळे कमी वजनाचे बाळ, खुंटलेली वाढ आणि मानसिक दुर्बलता ह्यासारख्या जन्मजात विकृतीदेखील येऊ शकतात.
08:30	मॅग्नेशियम हे आणखी एक पोषकतत्त्व आहे जे मज्जासंस्थेस शांत करण्यास मदत करते.
08:35	हे मेंदूत रक्तवाहिन्यांना आराम देऊन पेटके आणि तीव्र डोकेदुखी(अर्धशिशी) प्रतिबंधित करते.
08:41	हे निरोगी रक्तदाब आणि हृदयाची लयदेखील राखते.
08:45	हे अनुवांशिक सामग्रीच्या निर्मितीस मदत करते आणि हाडांचा विकास वाढवते.
08:51	निरोगी गर्भधारणेसाठी निरोगी पोषणासोबतच - अल्कोहोल टाळणे महत्वाचे आहे कारण यामुळे गर्भपात किंवा भ्रूण अशक्त होऊ शकते.
09:00	इतर गोष्टी टाळाव्यात जसे - तंबाखू
09:03	सिगारेट, अंमली पदार्थ
09:06	स्वतः औषधे घेणे, साखर, चहा आणि कॉफीचा जास्त वापर, जंक फूड आणि गोड पेये.
09:15	कारण या पदार्थांचा प्रजनन क्रियेवर परिणाम होऊ शकतो आणि गर्भधारणेवर त्याचा विपरीत परिणाम होतो.
09:20	लक्षात ठेवा की, गर्भवती होण्यापूर्वी वजन नियंत्रित करणेदेखील आवश्यक आहे,
09:25	कमी वजनाच्या स्त्रिया लहान बाळांना किंवा मुदतीपूर्व मुलांना जन्म देतात. जे गर्भधारणेच्या 7 ते 8 महिन्यांच्या दरम्यान जन्माला येतात.
09:34	अशा बाळांना अकाली मृत्यूचा धोका जास्त असतो.

09:38	तथापि, दुसरीकडे, वजन वाढलेल्या महिलांमध्ये - गर्भधारणेचा मधुमेह आणि रक्तदाबाचा धोका अधिक असतो.
09:45	तसेच, यामुळे बाळामध्ये अडचणी येऊ शकतात.
09:49	म्हणूनच, गर्भवती होण्यापूर्वी आरोग्यदायी वजन राखण्यासाठी महिलांनी आरोग्य सेवा प्रदात्याचा सल्ला घ्यावा.
09:55	यासह, शाकाहारी आणि / किंवा मांसाहारी, निरोगी आणि संतुलित आहाराचे सेवन करणे खूप महत्वाचे आहे.
10:05	लक्षात ठेवा की सर्व मांसाहारी पदार्थ प्रथिने, ओमेगा -3 फॅटी, अम्ल, जीवनसत्त्व- ब-12, जीवनसत्त्व- ब-9, झिंक, लोह, कॅल्शियम, कोलीन आणि जीवनसत्त्व- ड ह्यांनी समृद्ध आहेत
10:18	प्राणिजन्य आहाराबरोबरच वनस्पतिजन्य पदार्थ, डाळी, बाजरी, कडधान्ये, शेंगदाणे आणि बियाणे हे -
10:30	रोगप्रतिकार प्रणाली, स्नायू, हाडे,
10:33	यकृत, केस, त्वचा, डोळे आणि मेंदूच्या निर्मितीस मदत करतात.
10:36	ह्या व्यतिरिक्त दुग्धजन्य पदार्थ बाळाची हाडे आणि दातांच्या निर्मितीस मदत करतात.
10:43	त्याचबरोबर, पालेभाज्या आणि बियादेखील कॅल्शियमने समृद्ध असतात आणि बाळाची हाडे आणि दात तयार करण्यास मदत करतात.
10:52	पालेभाज्यांप्रमाणेच फळेही जीवनसत्त्व- क ने समृद्ध असतात आणि ते रोगप्रतिकार शक्ती सुधारतात, आयर्नचे (लोहचे) शोषण करतात आणि संक्रमण टाळण्यात मदत करतात.
11:04	स्त्रीची प्रजननक्षमता आणि बाळाच्या वाढीसाठी - शेंगा, शेंगदाणे आणि बियाणे इतर मांसाहार अन्नाबरोबर सेवन करावे.
11:14	मासे, अंडी आणि दुग्धजन्य पदार्थ यासारखे विविध मांसाहार पदार्थ सामान्य थायरॉईड संप्रेरक, वाढीत सुधार आणि शारीरिक दोष टाळण्यात मदत करते.
11:27	शेंगदाणे आणि बियाणे हे मॅग्नेशियमने समृद्ध आहेत आणि मज्जासंस्थेचे कार्य आणि पायाला येणारे

	पेटके प्रतिबंध करण्यासाठी आवश्यक आहेत.
11:35	ह्यासह आपण पूर्व-गर्भधारणेच्या पोषणावरील स्पोकन ट्युटोरिअलच्या समाप्तीकडे आलो आहोत. सहभागासाठी धन्यवाद.