

Time	Narration
00:01	ગર્ભાવસ્થા ધારણ કરવા પહેલા સ્ત્રીના પોષણ પરના Spoken Tutorial માં તમારું સ્વાગત છે.
00:05	આ ટ્યુટોરિયલમાં આપણે શીખીશું - પ્રજનન વય અને ગર્ભાવસ્થા પૂર્વ સ્ત્રીના પોષણ સંબંધિત જરૂરિયાતો.
00:14	ચાલો પહેલા પ્રોટીનથી પ્રારંભ કરીએ.
00:17	પ્રોટીન માંસપેશીઓના વિકાસ અને જાળવણી માટે જરૂરી છે.
00: 22	તે કોષોને ઠીક કરવા હાડકાઓ તથા સાંધાઓના વિકાસમાં સહાય કરે છે,
00: 27	તે રોગ પ્રતિરોધક શક્તિમાં વધારો કરવામાં અને તંદુરસ્ત ચક્રત માટે પણ મદદ કરે છે. સાથે જ ઊર્જા પ્રદાન કરે છે.
00: 34	પ્રોટીન એવા રસાયણ બનાવે છે જે પાચન માં મદદ કરે છે અને વિષયુક્ત પદાર્થ બહાર કાઢે છે.
00: 41	લોહીમાં સુગરની માત્રા જાળવે છે અને તે મગજમાં થતી ક્રિયાઓ કરવામાં પણ મદદ કરે છે.
00:47	ખોરાકમાં પ્રોટીનની ઉણપથી માતાના પેટમાં બાળકના વિકાસ પર અસર પડે છે,
00: 52	બાળકની ઓછી ઊંચાઈ તેની નબળી યાદશક્તિ તથા સ્નાયુની કુશળતા પર અસર કરી શકે છે સાથે જ ચેપ થવાની સંભાવના પણ વધી જાય છે.
01:00	મોટા વયના લોકોમાં - ચામડીની કરચલિયો વાળ ખરવા
01: 05	થાક લાગવો અને નબળાઈ,
01: 08	વારંવાર ચેપ અને સ્નાયુનું નુકસાન થાય છે.
01:11	અન્ય એક કેરાટિન પ્રોટીન છે તે વાળ, નખ અને ચામડી માટે અત્યંત મહત્વપૂર્ણ અંશ છે
01:18	રસપ્રદ રીતે, કહીએ તો પ્રોટીન અલગ અલગ ઘટકોથી બનેલ છે જેને અમાયનો એસિડ કહેવાય છે

01: 24	કુલ મળીને અહીં 22 એમિનો એસિડ છે જેમાંથી 9 એમિનો એસિડ ભોજનમાં લેવાનાં જરૂરી છે.
01:33	ચાલો અત્યારે બે પ્રકારના પ્રોટીનને જોઈએ જે છે - પૂર્ણ પ્રોટીન અને અપૂર્ણ પ્રોટીન
01:41	અગાઉ ઉલ્લેખિત તમામ 9 અમાયનો એસિડ, પ્રાણીઓ માંથી મળતા પ્રોટીનમાંથી મળી આવે છે.
01: 46	પ્રાણીમાંથી મળતા પ્રોટીનને પૂર્ણ પ્રોટીન કહેવામાં આવે છે.
01:51	બીજી તરફ, વનસ્પતિ આશ્રિત પ્રોટીનમાં - આ આવશ્યક 9 અમાયનો એસિડ ઓછી માત્રામાં હોય છે.
02: 00	ઉદાહરણ તરીકે, અનાજમાં લાઇસિન અને દાળમાં મેથિઓનાઇન ઓછી માત્રામાં હોય છે.
02:07	એટલા માટે સંયુક્તમાં વિવિધ વનસ્પતિ પ્રોટીનો એક સાથે લેવાં મહત્વપૂર્ણ છે.
02: 13	ઉદાહરણ તરીકે, અનાજ અને દાળ એક સાથે ભોજનમાં લેવાની જરૂર છે જેથી આવશ્યક અમાયનો એસિડ પૂરતી માત્રામાં મળી રહે.
02:23	હવે આપણે હજી એક મહત્વપૂર્ણ પોષક તત્વ - ચરબી વિશે શીખીશું
02: 28	સારા આરોગ્ય માટે ખોરાકમાંની સારી ચરબી મહત્વપૂર્ણ છે.
02:32	કેટલીક ચરબી માણસનું શરીર પોતેથી બનાવતું નથી - જેમ કે ઓમેગા-3 ફેટી એસિડ. તેથી આહારમાં તેનો સમાવેશ કરવું જરૂરી છે.
02:40	આ ચરબી હૃદયનું આરોગ્ય જાળવી રાખવામાં મદદ કરે છે.
02: 42	શારીરિક સોજો ટાળે છે અને ગર્ભધારણની સંભાવનામાં વધારો મદદ કરે છે.
02:48	તે અવિકસિત બાળકના જન્મના જોખમને પણ ટાળે છે અને બાળકમાં બુદ્ધિમતાનો વિકાસ કરે છે.
02:56	પ્રોટીન અને ચરબી વિશે જાણ્યા બાદ આપણે હવે વિટામિન-A વિશે શીખીશું.

03:01	વિટામિન A આંખોને તંદુરસ્તી આપે છે અને કોષ વિકાસનું નિયમન કરે છે.
03: 07	ગર્ભાવસ્થામાં મદદ કરે છે અને તે રોગ પ્રતિરોધક શક્તિ પણ સુધારે છે.
03:14	વિટામિન A ની જેમ, સંપૂર્ણ વિટામિન B કોમ્પ્લેક્સ પણ સ્ત્રીઓને શક્તિ આપવા અને તેમને જીવનભર તંદુરસ્તી આપવામાં ખૂબ જ વિશિષ્ટ ભૂમિકા ભજવે છે.
03:24	તમામ B-વિટામિનોમાંથી આપણે પહેલા જોઈશું - વિટામિન-B6-પાઇરીડોક્સિન
03:31	વિટામિન-B6-પાઇરીડોક્સિન ચેતા પ્રણાલીના કાર્યમાં આવશ્યક છે, તેથી મગજના વિકાસમાં સુધાર કરે છે.
03:39	અને ગર્ભાધાન સંબંધી ઉબકાથી રાહત આપી શકે છે.
03:44	હજી એક પોષક તત્વ છે, વિટામિન B12 જે ફોલેટ અને કોલીન સાથે - એનિમિયા અને ન્યુરલ ટ્યુબ ખામીને અટકાવવામાં મદદ કરે છે.
03: 54	ન્યુરલ ટ્યુબ ખામી એ જન્મની ખામી છે જે - બાળકના કરોડરજ્જુ અને કેન્દ્રિય ચેતા તંત્ર પર અસર કરે છે, જે ગર્ભાવસ્થાના પ્રથમ મહિના દરમિયાન થાય છે.
04:04	નોંધ લો - ન્યુરલ ટ્યુબ એ ભુણ નો એક ભાગ છે જે મગજ અને કરોડરજ્જુમાં વિકસે છે.
04:11	તેથી આ અત્યંત જરૂરી છે કે ગર્ભાવસ્થા પહેલા શરીરમાં પૂરતા પ્રમાણમાં ફોલેટ, વિટામિન B12 અને કોલીન હોવું જોઈએ.
04:20	વિટામિન B12 ની ઉણપ લીધે પણ એનિમિયા, વાંઝિયાપણું અને ગર્ભપાતની સમસ્યા થાય છે.
04:27	હવે, આપણે બીજા અગત્યના પોષક તત્વ - ફોલેટ વિશે શીખીશું.
04:31	ફોલેટ કે જે વિટામિન-B9 તરીકે પણ ઓળખાય છે, શરીરમાં તંદુરસ્ત નવા કોષો બનાવવામાં મદદ કરે છે.
04: 38	આ કોષો ફેફસાંમાંથી શરીરના તમામ ભાગોમાં ઓક્સિજન વહન કરે છે.

04:43	સગર્ભા માતામાં ફોલેટની ઉણપ એનિમિયા તરફ દોરી જાય છે અને મગજ અને કરોડરજ્જુની ખામી થાય છે, જેને ન્યુરલ ટ્યુબ ખામી કહેવાય છે.
04:52	નોંધ લો કે: ન્યુરલ ટ્યુબ ના ખામી સમાન ટ્યુટોરીયલમાં પહેલાં જ સમજાવવામાં આવી છે.
04: 58	હવે આપણે લોહ તત્વ વિશે શીખીશું જે લોહીમાં હિમોગ્લોબિન બનાવવા માટે અને બાળકના વિકાસ માટે જરૂરી છે.
05:07	ગર્ભાવસ્થામાં હિમોગ્લોબિન ઓછું હોવાથી - ઉચ્ચ રક્તદાબ
05: 13	સમય પહેલા પ્રસવ
05: 15	જન્મથી જ શિશુનું વજન ઓછું અથવા ગર્ભપાત ની સમસ્યાઓ થાય છે.
05:18	આના સિવાય હિમોગ્લોબિન ઓક્સિજનને અન્ય પેશીઓ અને કોષોમાં પરિવહન કરવામાં મદદ કરે છે.
05: 25	હિમોગ્લોબિન અને લોહ તત્વની ઓછી માત્રા લીધે એનિમિયા થાય છે.
05:30	વધુમાં, આપેલ લીધે સ્ત્રીઓમાં લોહ તત્વનો અભાવ હોઈ શકે છે, જેમકે માસિક સ્રાવ,
05: 36	પેટમાં કીડા થવા
05: 38	આહારમાં ઓછું લોહ તત્વ અને ખોરાકમાં ફાયટિક એસિડ અથવા ઓક્સાલેટ્સ હોવાથી લોહ તત્વનું શોષણ નબળું થાય છે.
05:45	ફાયટિક એસિડ અને ઓક્સાલેટ્સ ઘટાડવા અને પોષક તત્વોનું શોષણ વધારવા માટે -
05: 52	રાંધવા પૂર્વ પલાળવું, અંકુરીત કરવું, શેકવું અને આથવું જેવી આ પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરવો.
06:00	લોહ તત્વની ઉણપ લીધે થનાર Anemia થી થાક લાગે છે અને ઊર્જાનો અભાવ થાય છે
06:06	શ્વાસ કુલે છે

	હૃદયના ધબકારા વધે છે
06:10	અને ફીકી ચામડી જેવા સંકેતો દેખાય છે.
06:11	યાદ રાખો, લોહ તત્વ સાથે - હંમેશા Vitamin-C થી પ્રચુર ખોરાક ખાવો જોઈએ કારણ કે તેનાથી લોહ તત્વના શોષણમાં મદદ મળે છે.
06:19	Vitamin-C રોગ પ્રતિરક્ષક શક્તિ પણ વધારે છે અને તેથી ચેપ લાગવાની સંભાવના ઘટે છે.
06:25	આગળ, આપણે Calcium અને Vitamin D ના મહત્વ બદલ શીખીશું.
06:30	Calcium ને ગ્રહણ કરવાનો આગ્રહ કરાય છે કારણ કે તેનાથી હાડકાના વિકાસમાં મદદ મળે છે.
06:35	બાળકના હાડકા અને દાંતના વિકાસ માટે Calcium ની જરૂર રહે છે.
06:39	Calcium ની ઓછી માત્રા હોવી નબળા હાડકાનું કારણ બને છે.
06:43	યાદ રાખો કે- શરીરમાં calcium ના શોષણ માટે Vitamin-D ની જરૂર પડે છે.
06:50	Vitamin-D પ્રાપ્ત કરવાનો સૌથી ઉત્તમ માર્ગ છે 11.00 am થી 3.00 pm વચ્ચે 15 to 20 મિનિટ માટે સૂર્યપ્રકાશમાં ખુલ્લા રહેવું.
06:59	આગળ, આપણે Choline વિશે શીખીશું.
07:02	Choline એ બાળકના મગજ વિકાસ માટે મહત્વપૂર્ણ છે કારણ કે તે યાદશક્તિ વધારે છે અને ધ્યાન લગાડવાની શક્તિ આપે છે.
07:09	Choline ના ઉણપ લીધે - વયસ્કોમાં ચરબીયુક્ત યકૃત થાય છે,
07:13	તેમજ ગર્ભપાત તથા બાળકમાં Neural tube defects થાય છે- જે આ ટ્યુટોરીયલમાં અગાઉ ઉલ્લેખ કરાયું છે.
07:20	આગળ વધીએ અને Zinc ના મહત્વ બદલ શીખીએ.

07:24	Zinc રોગપ્રતિરક્ષા માટે અને કોષ વિકાસ માટે મહત્વપૂર્ણ છે - તે શરીરમાં જનીન ઘટક અને protein બનાવવામાં મદદ કરે છે.
07:31	તે ધા ભરવામાં મદદ કરે છે. તે સ્ત્રીઓમાં ડિમ્બક્ષરણ અને પ્રજનન ક્ષમતામાં મદદ કરે છે.
07:37	અને તે બાળકના વિકાસ માટે મહત્વપૂર્ણ છે.
07:40	નોંધ લો કે - આહારમાં Zinc ના અભાવે સ્વાદ અને સુંઘવાની શક્તિ પ્રભાવિત થઈ શકે છે.
07:46	ગર્ભનાળના વિકાસમાં વિલંબ થાય છે: જે એક નળી હોય છે જેના મારફતે પોષકતત્વો માતાથી બાળકને મળે છે.
07:53	Zinc ની ઉણપ લીધે ગર્ભનો વિકાસ પણ પ્રભાવિત થાય છે અને પરિણામ સ્વરૂપે ઓછું વજન ધરાવતું બાળક જન્મે છે.
08:00	અન્ય મહત્વપૂર્ણ પોષકતત્વ જે આપણે જોઈશું તે છે, Iodine -
08:05	Iodine એ થાયરોઇડ હોર્મોનના સામાન્ય સ્તરને જાળવી રાખવા માટે શરીરને લાગતું આવશ્યક ઘટક છે જે Thyroid gland દ્વારા ઉત્પન્ન થાય છે.
08:13	માતામાં Iodine ની ઉણપથી ગર્ભપાત થવાનું જોખમ અને મૃત બાળક થવાની સંભાવના વધી જાય છે.
08:21	તેનાથી બાળકમાં આપેલ સમસ્યાઓ થાય છે - જેવું કે જન્મ વિકૃતિ જન્મ સમયે ઓછું વજન, અવરોધિત વિકાસ તથા મંદબુદ્ધિ.
08:30	Magnesium અન્ય એક પોષકતત્વ છે જે ચેતા તંત્રની શાંતતામાં મદદ કરે છે.
08:35	મગજમાં રક્ત વાહિનીઓને આરામ આપીને ખેંચાણ અને માથાના માઈગ્રેન દુખાવાથી બચાવે છે.
08:41	સાથે જ તે તંદુરસ્ત રક્તચાપ અને હૃદય ધબકારા બનાવી રાખે છે.

08:45	તે જનીન ઘટકો બનાવવામાં અને હાડકાના વિકાસને સુધારવામાં મદદરૂપ છે.
08:51	સ્વસ્થ ગર્ભાવસ્થા માટે સ્વસ્થ પોષકતત્વો સિવાય - તે પણ જરૂરી છે કે તમે દારૂનું સેવન ન કરો તેના લીધે ગર્ભપાત થઈ શકે છે અથવા ગર્ભ કમજોર થાય છે.
09:00	બીજી વસ્તુઓ જેને ટાળવી જરૂરી છે તે છે - તમાકુ
09:03	સિગારેટ નશાદાર પદાર્થો,
09:06	સ્વ દવા ઉપચાર, ખાંડ, ચા તથા કોફી, જંક ફૂડ અને મીઠા પીણાઓનું અધિક સેવન
09:15	કારણ કે આ પદાર્થો પ્રજનન આરોગ્યને પ્રભાવિત અને ગર્ભાવસ્થા પર માઠી અસર કરે છે.
09:20	નોંધ લો, ગર્ભ ધારણ કરતા પહેલા વજન જાળવવું પણ ખુબ મહત્વપૂર્ણ છે.
09:25	ઓછું વજન ધરાવતી (કમજોર) સ્ત્રીઓ નાના બાળક અથવા અવિકસિત બાળકને જન્મ આપે છે જે ગર્ભાવસ્થાના 7 થી 8 મહિના દરમિયાન જન્મે છે.
09:34	આવા બાળકોને અવિકસિત મરણનું જોખમ વધુ હોય છે.
09:38	જ્યારે કે, બીજી તરફ, વધુ વજન ધરાવતી સ્ત્રીઓને - સગર્ભાવસ્થામાં ડાયાબિટીસ અને રક્તચાપનું ઉચ્ચ જોખમ હોય છે.
09:45	જેના કારણે ભવિષ્યમાં બાળકને સમસ્યા થઈ શકે છે.
09:49	તેથી, સ્ત્રીએ તંદુરસ્ત વજન જાળવી રાખવા માટે આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતા સાથે પરામર્શ કરવું જોઈએ.
09:55	આની સાથે, તે પણ મહત્વનું છે કે સ્વસ્થ, સંતુલિત આહાર લેવામાં આવે જેમાં સમાવિષ્ટ હોય - શાકાહારી અને અથવા માંસાહારી ખોરાક.

10:05	યાદ રાખો, તમામ માંસાહારી ખોરાકમાં protein, omega-3 fatty acids, vitamin B-12, vitamin B-9, zinc , લોહ તત્વ, calcium, choline અને Vitamin-D પ્રચુર માત્રામાં હોય છે
10:18	પ્રાણીથી મળનાર ખોરાક સાથે, વનસ્પતિથી મળનાર ખોરાક, જેમ કે દાળ, બાજરો, રાગી, બીજડાઓ અને દાણા આપેલ નિર્માણમાં મદદ કરશે -
10:30	રોગપ્રતિરક્ષા તંત્ર , સ્નાયુઓ, હાડકા,
10:33	ચક્રત, વાળ, ચામડી, આંખો અને મગજ
10:36	આના સિવાય, દૂધ ઉત્પાદકો પણ બાળકના હાડકા અને દાંતના નિર્માણમાં સહાય કરશે.
10:43	સાથે જ, પાંદડાવાળી શાકભાજીઓ અને બીજડાંઓ પણ ભરપૂર માત્રામાં Calcium ધરાવે છે અને બાળકના હાડકા અને દાંત નિર્માણ કરવામાં મદદ કરે છે.
10:52	પાંદડાવાળી શાકભાજીઓની જેમ, ફળો પણ Vitamin-C પ્રચુર માત્રામાં ધરાવે છે અને તેઓ રોગપ્રતિ કારક શક્તિ સુધારવામાં, લોહ તત્વ શોષવામાં અને ચેપથી રક્ષણ કરવામાં મદદ કરે છે.
11:04	સ્ત્રીની પ્રજનન ક્ષમતા અને બાળકના વિકાસ માટે - ફળીઓ, સૂકો મેવો અને બિયાં, માંસાહારી ખોરાક જેમકે માછલી ઈંડા અને દૂધના ઉત્પાદન સાથે લેવા જોઈએ.
11:14	સામાન્ય થાયરોઇડ હોર્મોનને જાળવી રાખવામાં, વિકાસમાં સુધાર કરવામાં અને શારીરિક ખામીથી બચાવવામાં વિવિધ માંસાહારી ખોરાક અને દુગ્ધ ઉત્પાદનો મદદ કરે છે -
11:27	ચેતા તંત્રના કાર્ય માટે અને પગના ખેંચાણને અટકાવવા માટે નર્સ અને બિયાંમાં magnesium પ્રચુર માત્રામાં હોય છે અને તે જરૂરી છે .
11:35	આ ટ્યુટોરીયલ અહીં સમાપ્ત થાય છે. જોડાવાબદલ આભાર.