

Time	Narration
00:00	प्रकार 1 आणि प्रकार 2 पोषकतत्त्व ह्यावरील स्पोकन ट्युटोरिअलमध्ये आपले स्वागत आहे.
00:06	या ट्युटोरिअलमध्ये आपण शिकणार आहोत कि प्रकार 1 व प्रकार 2 या पोषकतत्त्वांमध्ये काय फरक आहे .
00:12	चला तर सुरुवात करूया.
00:14	अन्नातून आपणास ऊर्जा व पोषकतत्त्व मिळतात .
00:17	आपल्या शरीराच्या वाढीसाठी आणि देखभालीसाठी पौष्टिक पदार्थांची आवश्यकता असते.
00:22	यातील काही पोषकद्रव्ये आपल्या शरीरात तयार केली जाऊ शकत नाहीत.
00:27	अशा पोषक घटकांना आवश्यक पोषण म्हणतात.
00:31	40 आवश्यक पौष्टिक घटक आहेत जे आपल्याला अन्नामधून मिळायलाच हवे.
00:36	पोषक द्रव्य नसलेल्या अन्नांमधून आपल्याला या पोषकद्रव्यांचे पुरेसे प्रमाण मिळत नाही.
00:42	असे पदार्थ, अगदी मोठ्या प्रमाणात घेतले तरी, फक्त भूक भागवू शकते.
00:48	तथापि, आपल्याकडे एक किंवा अधिक आवश्यक पौष्टिक पदार्थांची कमतरता असू शकते.
00:54	याला छुपी भूक म्हणून ओळखले जाते.
00:58	आवश्यक पौष्टिक पदार्थांचे वर्गीकरण 2 प्रकारात केले जाते :
01:02	प्रकार 1 पोषकतत्त्वे किंवा शरीराच्या दैनंदिन क्रियेसाठी आवश्यक पोषकतत्त्वे
01:05	आणि प्रकार 2 पोषकतत्त्वे किंवा शरीर वाढीसाठी लागणारे पोषकतत्त्वे
01:09	लोह, कॅल्शियम
01:11	आयोडीन आणि तांबे हे सर्व प्रकार 1चे पोषकतत्त्वे आहेत.
01:15	मँगनीज,

01:17	फ्लोरीन आणि सेलेनियमदेखील ह्याच गटातील आहेत.
01:21	जीवनसत्त्व ब क
01:23	अ, ड
01:25	ई आणि 'के' प्रकार 1चे पोषकतत्त्वे आहेत.
01:29	गंधक, क्लोरीन आणि
01:32	प्रथिने किंवा अमीनो अॅसिड प्रकार 2चे पोषकतत्त्वे आहेत
01:37	सोडियम, पोटॅशियम,
01:39	मॅग्नेशियम, फॉस्फरस
01:41	आणि झिंकदेखील ह्याच गटातील आहेत.
01:45	ओमेगा 3 सारख्या आवश्यक फॅटी अॅसिडस् देखील प्रकार 2चे पोषकतत्त्वे असतात.
01:51	प्रकार 1 आणि प्रकार 2 पोषकतत्त्वांमधील फरक समजून घेऊ या.
01:56	मांसपेशीमधील विशिष्ट कार्यासाठी प्रकार 1 पोषकतत्त्वे आवश्यक आहेत.
02:02	म्हणून, ते एका विशिष्ट ऊती किंवा ऊतकांच्या समूहात एकत्रित असतात.
02:08	चला उदाहरण म्हणून कॅल्शियम आणि 'जीवनसत्त्व अ घेऊ.
02:13	मजबूत हाडांसाठी कॅल्शियम आवश्यक आहे
02:17	निरोगी डोळ्यांसाठी जीवनसत्त्व अ आवश्यक आहे
02:21	याउलट, शरीराच्या एकूण वाढीसाठी प्रकार 2चे पोषकतत्त्वे आवश्यक आहेत.
02:28	ते शरीरातील प्रत्येक पेशीच्या संरचनेचा आणि कार्याचा भाग तयार करतात .
02:34	म्हणून, ते शरीराच्या सर्व उर्तीमध्ये असतात
02:38	प्रकार 1 आणि 2 या पौष्टिकतत्त्वांची आपल्या शरीरात कमतरता असेल तर शरीर कसे प्रतिसाद करेल

	हयाबद्दल आपण चर्चा करूया.
02:45	प्रकार 1च्या पौष्टिकतत्त्वांची कमतरता असेल तरी, शरीर सामान्यपणे वाढत राहते.
02:50	पोषकतत्त्वे ज्या विशिष्ट ऊर्तीमध्ये साठवलेले असते तेथून शरीर ते घेते.
02:57	चला उदाहरणार्थ कॅल्शियम घेऊ.
03:00	कॅल्शियमच्या कमतरतेमध्ये शरीर हाडांमध्ये साठवलेल्या कॅल्शियमचा वापर करते .
03:07	परिणामी, ऊतकांमधील त्या पोषकद्रव्याची कमतरता होवू लागते .
03:13	मग त्या पोषकतत्त्वावर अवलंबून असलेल्या अवयवांवर त्याचा परिणाम होतो
03:18	म्हणून, ती व्यक्ती आजारी पडते.
03:21	त्यानंतर आजारी व्यक्तीवर कमतरतेचे विशिष्ट चिन्ह दिसू लागते .
03:26	चला तर 4 उदाहरणांच्या मदतीने हे समजून घेऊया:
03:31	१. हाड ठिसूळ होणे आणि फ्रॅक्चर होण्याचा धोका वाढणे ही कॅल्शियमच्या कमतरतेची लक्षणे आहेत.
03:37	२. रक्तक्षय हे लोहाच्या कमतरतेचे लक्षण आहे.
03:41	३. रातआंधळेपणा हे जीवनसत्त्व अ च्या कमतरतेचे लक्षण आहे
03:45	४. आणि गलगंड आयोडीनच्या कमतरतेचे लक्षण आहे.
03:50	दुसरीकडे, प्रकार 2 पौष्टिक तत्त्वांच्या कमतरतेचे केवळ एकच लक्षण दिसते .
03:57	त्या लक्षणाला शरीराच्या वाढीतील अडथळा म्हणतात.
04:00	वाढीतील अडथळा म्हणजे शरीर 2 मोठ्या प्रक्रियेतील गती कमी करते
04:06	1. नवीन पेशी तयार करणे आणि
04:09	2. जुन्या पेशी बदलणे.
04:11	शरीर वाढणे आणि नवीन मांसपेशी बनविणे थांबवते.

04:16	यामुळे शरीराचे वजन कमी होते,
04:18	कमी उंची आणि स्नायू कमी होणे
04:23	रोगप्रतिकारकशक्तीसह शरीराच्या सर्व पेशींवर परिणाम होतो
04:29	यामुळे संसर्ग होण्याचा धोका वाढतो
04:32	अखेरीस, यामुळे मृत्यू येवू शकतो.
04:35	प्रकार 2चे पोषकतत्त्वे शरीरात साठवले जात नाहीत.
04:39	या कमतरतेमुळे, शरीर आपले मांसपेशी किंवा स्नायू विघटन करण्यास सुरवात करू शकते.
04:45	हे प्रकार 2 चे पोषकतत्त्व सोडते कि ज्याची शरीरात कमतरता असते
04:50	नंतर हे पोषकतत्त्वे शरीराच्या इतर मांसपेशींसाठी वापरले जाईल.
04:56	जेव्हा मांसपेशीचे विघटन अति प्रमाणात होते तेव्हा पेशींच्या कार्यावर त्याचा परिणाम होतो.
05:02	तसेच भूक कमी होते.
05:05	मांसपेशींच्या विघटणामुळे शरीरात कमतरता असणारे पोषकतत्त्वे प्रदान केली जातात
05:11	तथापि, ते मांसपेशींमधून इतर सर्व प्रकार 2 चे पोषकतत्त्वेदेखील स्वतः.
05:17	त्यानंतर हे पोषकतत्त्वे शरीरातून बाहेर टाकले जातात
05:21	म्हणून प्रकार 2च्या पोषकतत्त्वांपैकी कोणत्याही एका पोषकतत्त्वाची कमतरता भरून काढण्यासाठी प्रकार 2 चे सर्व पोषकतत्त्वे प्रदान करणे आवश्यक आहे.
05:28	प्रकार 1च्या पोषकतत्त्वांची कमतरता दूर करण्यासाठी सर्व प्रकार1 च्या पोषकतत्त्वांची आवश्यकता नसते.
05:34	ज्या पोषकतत्त्वांची शरीरामध्ये कमतरता असते केवळ तेच पोषकतत्त्व देऊन त्यावर उपचार केला जाऊ शकतो.
05:40	पुढे, स्तनपानाच्या प्रकार 1 आणि 2 पोषकतत्त्वांच्या उपलब्धतेबद्दल चर्चा करूया.

05:47	स्तनपानामध्ये प्रकार 2 पोषकतत्वांचा स्थिर साठा असतो.
05:52	आई कुपोषित असूनही ते बदलत नाहीत.
05:57	पुरेसे स्तनपान करून कुपोषित आईचे बाळ चांगले वाढू शकते.
06:03	याउलट, स्तनपानामध्ये प्रकार 1 पोषकतत्वांचे प्रमाण स्थिर नसते.
06:09	हे आईच्या स्वतःच्या पोषणानुसार बदलते.
06:13	चला उदाहरणार्थ ड-जीवनसत्त्व घेऊ.
06:17	ड-जीवनसत्त्वाची कमतरता असलेल्या आईच्या दुधामध्ये ड-जीवनसत्त्व कमी प्रमाणात असते .
06:23	पुढे, प्रकार 1 आणि प्रकार 2 पोषकतत्वांच्या कमतरतेचे निदान याविषयी चर्चा करूया
06:30	एक प्रकार 1 पौष्टिक कमतरतेचे सामान्यतः 2 प्रकारे निदान केले जाते.
06:36	प्रथम, कमतरतेची विशिष्ट वैशिष्ट्ये ओळखली जातात.
06:41	तर, शरीरातील पोषकतत्वांची पातळी रक्त चाचणीद्वारे मोजली जाते.
06:46	चला उदाहरणे म्हणून लोह आणि आयोडीन घेऊ.
06:50	लोहाची कमतरता फिकट गुलाबी त्वचा आणि थकवा यासारख्या लक्षणांनी ओळखली जाते.
06:56	शरीरातील हिमोग्लोबिनची पातळी रक्त तपासणीद्वारे मोजली जाते.
07:01	आयोडीनची कमतरतादेखील त्याच्या विशिष्ट लक्षणांद्वारे आणि चाचण्यांद्वारे त्याचे निदान केले जाते.
07:07	मानेला सूज येणे ही लक्षणे
07:10	वजन वाढणे आणि
07:12	केस गळणे अशा प्रकारे ओळखले जाते
07:14	शरीरातील आयोडीन आणि थायरॉईड हार्मोन्सचे स्तर रक्त तपासणीद्वारे मोजले जाते.

07:21	प्रकार 1 पोषकतत्त्वांची कमतरता चांगली ओळखली जाते आणि त्यावर उपचारही केले जातात
07:26	प्रकार 1 पोषकतत्त्वांची कमतरता दूर करण्याचे विविध मार्ग आहेत.
07:31	आहारात या पौष्टिक पदार्थांचे आवश्यक प्रमाण घेऊ शकता
07:36	या पोषक द्रव्यांसाठी पूरक आहारांचीदेखील शिफारस केली जाते.
07:41	लोह, जीवनसत्त्व क आणि
07:43	फॉलिक ॲसिड यांचे सामान्यतः टॉनिक लिहून दिले जातात.
07:47	ज्या ठिकाणी सामान्यतः जास्त कमतरता आहे अशा ठिकाणी आहारात प्रकार 1 पोषकतत्त्वाचे सेवन केले जाते.
07:53	आयोडीनयुक्त मीठ हे एक सुप्रसिद्ध उदाहरण आहे.
07:59	एक योग्य पोषण तज्ञ या पद्धतींविषयी मार्गदर्शन प्रदान करू शकतात
08:04	प्रकार 2 पौष्टिक कमतरतेचे निदान आणि उपचार करणे अवघड आहे.
08:10	कोणत्याही प्रकारच्या 2 पोषकतत्त्वांच्या कमतरतेचे निदान करण्याचा फक्त 1 मार्ग आहे.
08:15	ते आहे
08:17	वजन, उंची
08:19	आणि हाताचा मधला दंड घेर पाहणे आणि मोजणे.
08:22	तथापि, हे केवळ वाढीचे खुंटणे हे शोधण्यास मदत करेल
08:27	प्रत्येक टाईप 2 पोषक कमतरतेमुळे वाढ खुंटते .
08:33	शरीरात कोणत्या विशिष्ट पौष्टिकतेची कमतरता आहे हे ठरविणे कठीण आहे.
08:40	तर, प्रकार 2 च्या पौष्टिकतत्त्वांची कमतरता दूर करण्यासाठी सर्व प्रकारच्या प्रकार 2च्या पोषकतत्त्वांची आवश्यकता असते.
08:47	अशा प्रकारच्या कमतरतेमध्ये सर्व प्रकार 2 च्या पोषक आहार दिला पाहिजे

08:53	पूर्वी दिलेल्या अन्नाचे फक्त प्रमाण वाढविणे उपयोगी ठरणार नाही.
08:59	पूर्वी दिलेला आहार शरीराला प्रकार 2 पोषकतत्त्व प्रदान करण्यात अयशस्वी ठरला.
09:04	शरीराच्या सामान्य वाढीसाठी अन्नाची गुणवत्ता बदलली पाहिजे.
09:10	कृपया पुढील मार्गदर्शनासाठी योग्य आहारतज्ञाचा सल्ला घ्या.
09:15	प्रकार 1 आणि प्रकार 2 पोषकतत्त्वांच्या अन्नांच्या स्रोतांबद्दल इतर ट्युटोरिअलमध्ये चर्चा केली आहे.
09:22	कृपया अधिक माहितीसाठी आमच्या संकेतस्थळाला भेट द्या.
09:26	आपण ट्युटोरिअलच्या समाप्तीकडे आलो आहोत. सहभागासाठी धन्यवाद.