

Time	Narration
00:00	फोलेटचे महत्त्व ह्यावरील ट्युटोरिअलमध्ये आपले स्वागत आहे.
00:05	ह्या ट्युटोरिअलमध्ये आपण पाहणार आहोत :
00:09	शरीरातील फोलेटची भूमिका.
00:12	फोलेटच्या कमतरतेचे परिणाम.
00:15	भिन्न वयोगटांसाठी फोलेटची आवश्यकता.
00:20	जीवनसत्त्व-ब 9 हे पाण्यात विरघळणारे एक महत्त्वपूर्ण ब-जीवनसत्त्व आहे.
00:25	त्याचे दोन प्रकार आहेत : फोलेट आणि फॉलिक आम्ल.
00:30	फोलेट हा एक नैसर्गिक प्रकार आहे आणि तो नैसर्गिकरित्या पदार्थांमध्ये आढळतो.
00:35	फोलेटदेखील आपल्या आतड्यांमधील जीवाणूंमुळे तयार होते.
00:41	तर, फॉलिक आम्ल हे सिंथेटिक स्वरूप आहे.
00:45	हे रासायनिकरित्या समृद्ध अन्न किंवा पूरक पदार्थांमध्ये आढळते.
00:51	फोलेट हे फॉलिक आम्लच्या तुलनेत आपल्या शरीरात सहजपणे शोषले जाते.
00:58	आता आपण आपल्या शरीरात फोलेटची भूमिका आणि
01:02	त्याच्या कमतरतेचे परिणाम पाहू.
01:05	आपल्या शरीरातील विविध कार्यांसाठी फोलेट आवश्यक आहे.
01:09	नवीन पेशींची वाढ, दुरुस्ती, विभाजन आणि निर्मितीसाठी आपल्या शरीराची त्याची आवश्यकता आहे.
01:18	फोलेट हे होमोसिस्टीनची पातळी कमी करण्यास मदत करते.
01:23	होमोसिस्टीन हे एक प्रकारचे अमीनो आम्ल आहे जे प्रथिने तयार करण्यासाठी वापरला जाते.
01:29	उच्च होमोसिस्टीन पातळी संज्ञानात्मक कार्यात बिघाड आणते.
01:34	हे हृदयाच्या रक्तवाहिन्यांचे नुकसानदेखील करते.
01:39	यामुळे हृदयरोगाचा धोका वाढतो.
01:43	अशाप्रकारे, फोलेट हृदय आणि संज्ञानात्मक कार्य टिकवून ठेवण्यास मदत करते.
01:48	निरोगी गर्भधारणेसाठी
01:51	आणि न्यूरल ट्यूब बंद करण्यासाठीदेखील हे आवश्यक आहे.
01:55	न्यूरल ट्यूब हे बाळाच्या मेंदूत आणि पाठीच्या कण्यामध्ये विकसित होते.
02:01	न्यूरल ट्यूब बंद करण्यात अयशस्वी झाल्यास न्यूरल ट्यूबमध्ये दोष असू शकतो.
02:07	न्यूरल ट्यूबमधील दोष हे मेंदू आणि पाठीच्या कण्यातील जन्म दोष आहेत.
02:13	दोन अतिसामान्य न्यूरल ट्यूब दोष आहेत - एनसेफॅली आणि स्पाइना बिफिडा.
02:20	एन्सेफॅलीमध्ये, बाळाचा मेंदू आणि कवटीचे भाग योग्यप्रकारे तयार होत नाहीत.
02:27	स्पाइना बिफिडामध्ये, बाळाच्या मणक्याचा योग्यप्रकारे विकास होत नाही.
02:33	त्यामुळे, बाळाला शारीरिक अपंगत्व येऊ शकते.
02:38	त्यामुळे पायाचे स्नायू कमकुवत आणि पक्षाघात होऊ शकतो.
02:43	पाठीचा वक्र कणा आणि मूत्रमार्गाच्या मूत्राशयावर नियंत्रण न राहणे ही इतर लक्षणे आहेत.
02:49	खाण्यात आणि गिळण्यात त्रास होणे हेदेखील सामान्य आहे.
02:55	त्यांना शिकण्यात आणि लक्ष देण्यासही अडचण येऊ शकते.
03:00	गर्भधारणेच्या 28 दिवसांच्या आत न्यूरल ट्यूब बंद होते.

03:06	ह्यावेळेपर्यंत महिलेला ती गर्भवती आहे हेदेखील माहित नसते.
03:12	तिला माहित होईपर्यंत हा दोष टाळण्यास खूप उशीर झाला असेल.
03:18	सर्व महिलांनी, विशेषतः पुनरुत्पादक वयात पुरेसे फोलेटने समृद्ध अन्न घेतले पाहिजे.
03:25	न्यूरल ट्यूब दोष टाळण्यासाठी, फोलेटसोबत इतर पोषकतत्त्वेदेखील महत्त्वपूर्ण आहेत.
03:32	उदाहरणार्थ : जीवनसत्त्व-ब 12 आणि कोलीन.
03:39	गर्भधारणेदरम्यान, फोलेटची आवश्यकता वाढते.
03:45	यावेळी अपुरे सेवन केल्याने फोलेटची कमतरता उद्भवू शकते.
03:51	शरीराद्वारे फोलेटचे अपुरे शोषण केल्याने त्याची कमतरता जाणवते.
03:58	मद्यपान जरी जास्त केले तरी त्याचा तोच परिणाम होतो.
04:03	जीवनसत्त्व-ब 12 ची कमतरता अप्रत्यक्षपणे फोलेटची कमतरता होऊ शकते.
04:09	आपल्या शरीरात फोलेट असले, तरी ते त्याचे कार्य करण्यास सक्षम असणार नाही.
04:16	कारण फोलेटला त्याच्या सक्रिय स्वरूपात रूपांतरित करण्यासाठी जीवनसत्त्व-ब 12 आवश्यक आहे.
04:24	म्हणून, फोलेटसोबत जीवनसत्त्व-ब 12 चे पुरेसे सेवन महत्त्वाचे आहे.
04:31	अंडी, कोंबडी, मांस आणि दुधाचे पदार्थ जीवनसत्त्व-ब 12 चे चांगले स्रोत आहेत.
04:39	कवच असलेले मासे(खेकडा), लिवर, हृदय, मूत्रपिंड, मेंदू सारखे मटणाचे अवयव ही इतर उदाहरणे आहेत.
04:47	अनुवांशिक अशक्तपणा असलेल्या व्यक्तींना फोलेटच्या कमतरतेचा धोका असू शकतो.
04:54	अनुवांशिक अशक्तपणाची उदाहरणे आहेत - सिकल सेल अनेमिया(अशक्तपणा)
04:58	आणि थॅलेसीमिया.
05:01	अशा परिस्थितीत लाल रक्त पेशी जितक्या वेगाने तयार केल्या जाऊ शकता त्यापेक्षा जास्त वेगाने त्या नष्ट होतात.
05:08	अशा परिस्थितीत पर्याप्त प्रमाणात फोलेट घेण्याची शिफारस केली जाते.
05:14	कृपया कोणतेही पूरक घेण्यापूर्वी आपल्या डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.
05:19	आता, फोलेटच्या कमतरतेची लक्षणे पाहू.
05:24	ही लक्षणे पुरुष आणि स्त्रिया दोघांमध्येही दिसू शकतात.
05:29	सुरुवातची काही लक्षणे म्हणजे जीभ आणि ओठांना वेदना होणे आणि लालसरपणा येणे.
05:35	इतर लक्षणे म्हणजे थकवा,
05:38	चिडचिड, झोपेचा त्रास
05:41	आणि औदासिन्य.
05:43	तोंडात किंवा पोटात अल्सरदेखील होऊ शकतो.
05:47	दीर्घकालीन कमतरता ही स्मरणशक्ती आणि लक्ष वेधण्याचा कालावधी कमी करते.
05:53	गरोदर महिलांमधील फोलेटच्या कमतरतेचा लहान मुलांवर वाईट परिणाम होऊ शकतो.
05:59	उदाहरणार्थ : न्यूरल ट्यूब दोष आणि
06:03	शिंशूंचे क्लेफ्ट लिप (फाटलेला ओठ), क्लेफ्ट पॅलेट (चिरलेला टाळू
06:07	क्लेफ्ट हे वरच्या ओठात किंवा तोंडाच्या वरच्या भागात असलेली एक फट किंवा उभी चीर आहे.
06:13	गर्भाशयात वाढ होताना ऊती एकाच ठिकाणी एकत्रित होत नसल्यास हे घडते.
06:20	फोलेट किंवा जीवनसत्त्व-ब 12 च्या कमतरतेमुळे मॅक्रोसिटिक अनेमिया (अशक्तपणा) होतो.
06:27	हे कसे घडते ते मी तुम्हाला समजावून सांगते.
06:30	सामान्य पेशींच्या वाढीसाठी आणि विभाजनासाठी ह्या दोन्ही पोषकतत्त्वांची आवश्यकता असते.

06:36	त्यांची कमतरता झाल्यास लाल रक्तपेशी योग्यरित्या परिपक्व होत नाहीत किंवा विभाजित होत नाहीत.
06:43	परिणामी, मोठ्या अपरिपक्व लाल रक्तपेशी तयार होतात ज्या संख्येने कमी आहेत.
06:51	त्यांच्यात हिमोग्लोबिन खूप कमी असते आणि ते योग्यरित्या कार्य करण्यास सक्षम नसतात.
06:59	हिमोग्लोबिन हे अन्य ऊतके आणि पेशींमध्ये ऑक्सिजन पोहोचविण्यास मदत करते.
07:06	अशाप्रकारे, कमी हिमोग्लोबिन पातळीमुळे अनेमिया (अशक्तपणा) होऊ शकतो.
07:11	विविध वयोगटांसाठी फोलेटच्या दररोजच्या शिफारसी पाहू.
07:18	1 ते 3 वर्षांच्या मुलांसाठी 90 मायक्रोग्राम आवश्यक आहे.
07:24	4 ते 9 वर्षांच्या मुलांसाठी ते 110 ते 142 मायक्रोग्राम आहे.
07:32	10 ते 15 वर्षांच्या पौगंडावस्थेतील मुलांसाठी ते 180 ते 204 मायक्रोग्राम आहे.
07:42	16 वर्षापेक्षा जास्त वयाच्या पौगंडावस्थेसाठी दररोज 200 मायक्रोग्राम शिफारस केली जाते.
07:50	प्रौढ महिला आणि पुरुषांसाठी ते 200 ते 250 मायक्रोग्राम आहे.
07:58	गर्भवती महिलांमध्ये सुमारे 500 मायक्रोग्राम असावे.
08:02	स्तनपान देणाऱ्या मातांसाठी ते 300 मायक्रोग्राम आहे.
08:07	जन्म दोषाचा इतिहास असलेल्या महिलांसाठी फोलेटची आवश्यकता जास्त आहे.
08:15	त्यांनी गर्भधारणेपूर्वी आणि गर्भावस्थेच्या दरम्यान 500 मायक्रोग्राम घ्यावे.
08:22	ज्या स्त्रिया गरोदरपणाची योजना करत आहेत त्यांनाही पुरेसे फोलेट घेण्याची शिफारस केली जाते.
08:29	फोलेटची आवश्यकता आहारातून पूर्ण केली जाऊ शकते.
08:33	वेलीच्या शेंगा हे फोलेटचे उत्कृष्ट स्रोत आहेत.
08:36	30 ग्रॅम किंवा ½ कप न शिजवलेल्या वेलीच्या शेंगांमुळे 80 ते 120 मायक्रोग्राम फोलेट मिळतात.
08:46	चवळी, राजमा, मटकी, सोयाबीन ही काही उदाहरणे आहेत.
08:53	चणे, वाल पापडी, कुळीथ, सुके वाटाणे चांगले स्रोत असले तरी
09:00	हिरव्या पालेभाज्यादेखील फोलेटने समृद्ध आहेत.
09:04	उदाहरणार्थ : पालक, राजगिऱ्याची पाने, काळ्या अळूची पाने, अगाथीची पाने.
09:11	50 ग्रॅम किंवा १ कप कड्ड्या पालकमधून 70 मायक्रोग्राम फोलेट मिळेल.
09:19	1 चमचा शेवग्याच्या पानांचे चूर्ण फोलेट 10 मायक्रोग्राम फोलेट देते.
09:27	फोलेटने समृद्ध असलेल्या इतर भाज्या आहेत - कोवळी वाल पापडी, फरसबी आणि बीट.
09:35	अगदी फ्लॉवर, भेंडी आणि शेवग्याच्या शेंगांमध्ये मध्यम प्रमाणात फोलेट असते.
09:43	सूर्यफुलाच्या बिया, मोहरी आणि कारळ्यांमध्ये फोलेट कमी प्रमाणात असते.
09:50	या बियांच्या 1 चमचा चूर्णामध्ये सुमारे 15 ते 20 मायक्रोग्राम फोलेट असतात.
09:59	मांसाहारी पदार्थांमध्ये चिकन कलेजी आणि सर्व समुद्री खाद्य उत्कृष्ट स्रोत आहेत.
10:06	60 ग्रॅमचे 1 चिकन कलेजी 600 मायक्रोग्राम फोलेट देईल.
10:13	कोणतेही 100 ग्रॅम समुद्री खाद्य 700 मायक्रोग्रामपेक्षा जास्त फोलेट देईल.
10:20	कृपया लक्षात घ्या की अति उष्णता आणि पाणी फोलेटचे प्रमाण कमी करते.
10:26	म्हणूनच, अति शिजविणे आणि पुन्हा पुन्हा अन्न गरम करणे टाळा.
10:33	भाज्या उकळण्याऐवजी परतल्या किंवा वाफवल्या जाऊ शकतात.
10:38	शिजवण्यापूर्वी डाळी नेहमी रात्रभर भिजवत ठेवल्यात.
10:43	कडधान्यांना मोड आणणे आणि शिजवल्यामुळे त्यातील पौष्टिक सामग्री वाढते.
10:49	आंबवणे आणि भाजणेदेखील फोलेटचे शोषण सुधारण्यास मदत करते.

10:56	फोलेटचे पुरेसे सेवन आपल्या चांगल्या आरोग्यासाठी खूप महत्त्वाचे आहे.
11:01	ह्यासह आपण ट्युटोरिअलच्या अंतिम टप्प्यात आलो आहोत. सहभागी होण्यासाठी धन्यवाद.