

Time	Narration
00:00	कोलीनचे महत्त्व ह्यावरील स्पोकन ट्युटोरिअलमध्ये आपले स्वागत आहे.
00:05	ह्या ट्युटोरिअलमध्ये आपण शिकणार आहोत :
00:09	कोलीनचे चे प्राथमिक कार्य.
00:12	त्याच्या कमतरतेची कारणे आणि लक्षणे,
00:17	वेगवेगळ्या वयोगटांसाठी त्याची आवश्यकता.
00:21	कोलीन हे एक आवश्यक पोषकतत्त्व आहे.
00:25	शरीरातील महत्त्वपूर्ण कार्यांसाठी
00:29	आणि एकूणच आरोग्यासाठी ते आवश्यक आहे.
00:32	महत्त्वपूर्ण कार्ये जसे - पेशींची रचना राखणे आणि
00:37	पेशींचे कार्य सांभाळणे.
00:40	कोलीन चेतनेचे संवेदना मज्जातंतूंकडे नेण्यास मदत करते.
00:47	कोलीन हे संवेदना मज्जातंतूंकडून इतर अवयवांपर्यंत वाहून नेण्यासदेखील मदत करते.
00:54	यकृताच्या सुरळीत कार्यामध्ये कोलीन भूमिका बजावते.
00:59	चरबी आणि कोलेस्टेरॉलच्या वाहतुकीसाठीदेखील कोलीन आवश्यक असते.
01:05	हे स्नायूंच्या नियंत्रणात,
01:09	स्मृती आणि सर्केडिअन रिदम यामध्ये कार्यरत आहे.
01:13	सर्केडिअन रिदम ही एक प्रक्रिया आहे जी आपले झोपणे आणि जागे होणे, हे चक्र नियंत्रित करते.
01:21	गर्भविकासादरम्यान कोलीन आवश्यक असते.
01:25	हे मेंदूसाठी
01:28	आणि बाळाच्या मज्जासंस्थेच्या विकासासाठी आवश्यक आहे.
01:32	कोलीन हे न्यूरल ट्यूब बंद होताना परिणाम करते.
01:37	भ्रूणातील न्यूरल ट्यूब मेंदू आणि पाठीचा कणा तयार करतात.
01:43	विविध कारणांमुळे कमतरता वाढू शकते.
01:49	कोलीन, फोलेट, जीवनसत्त्व -बी12 आणि मेथिओनिन ह्यांच्यातील चयापचय क्रिया परस्परसंबंधित आहे.
02:00	एक पोषकतत्त्व जरी मिळण्यास अडचण आली तर, इतर पोषकतत्वांवरदेखील परिणाम होतो.
02:08	आहारात फोलेट आणि
02:12	जीवनसत्त्व बी12 चे अपुरे सेवन केल्यास कोलीन कमी होते.
02:17	ह्याव्यतिरिक्त अपुरा आहार घेतल्यास कोलीनची कमतरता होऊ शकते.
02:24	गरोदरपणात आणि स्तनपानादरम्यान कोलीनची गरज वाढते.

02:30	जर ह्या आवश्यकता पूर्ण केल्या नाहीत तर कमतरता उद्भवते.
02:36	यामुळे मुलांमध्ये न्यूरल ट्यूब दोष आणि
02:40	बुटकेपणा येऊ शकतो .
02:43	न्यूरल ट्यूब चे दोष हे जन्मजात दोष आहेत जे मज्जासंस्था आणि मणक्यावर परिणाम करतात.
02:51	त्याचाही त्यांच्या मेंदूच्या विकासावर परिणाम होतो.
02:55	बुद्धिमत्ता आणि अवयव हालचालींच्या विकासावर देखील परिणाम होतात.
03:01	कोलीनच्या कमतरतेमुळे वाढत्या मुलांची स्मरणशक्ती कमी होते.
03:06	त्यांना एखादी गोष्ट शिकण्यातही अडचण येईल.
03:10	प्रौढांमध्ये, कोलीनच्या कमतरतेमुळे स्नायू आणि यकृताचे नुकसान होऊ शकते.
03:17	कोलीनच्या कमतरतेमुळे यकृतातून चरबी बाहेर पडत नाही.
03:23	ह्यामुळे चरबी जमा होते, व त्यामुळे नॉन अल्कोहोलिक फॅटी लिव्हर आजार होतो.
03:31	कोलीनच्या कमतरतेमुळे अल्झायमर आजार देखील होऊ शकतो.
03:36	अल्झायमर आजारात स्मरणशक्ती आणि विचार करण्याची क्षमता कमी होते.
03:42	कोलीनचे पुरेसे सेवन वेगवेगळ्या वयोगटांसाठी बदलते.
03:48	0 ते 13 महिन्यांच्या बाळांसाठी ते दररोज 125 ते 150 मिलीग्राम असते.
03:57	1 ते 8 वर्षे वयोगटातील मुलांसाठी ते दररोज 200 ते 250 मिलीग्राम असते.
04:06	9 ते 13 वर्षे वयोगटातील लोकांना दररोज 375 मिलीग्राम आवश्यक असते.
04:13	14 ते 18 वर्षे वयोगटातील व्यक्तींना दररोज 400 ते 550 मिलीग्राम आवश्यक असते.
04:22	प्रौढ पुरुषांना दररोज 550 मिलीग्रामची आवश्यकता असते.
04:28	प्रौढ महिला आणि गर्भवती महिलांना दररोज 450 मिलीग्राम आवश्यक असते.
04:36	दूध पाजणाऱ्या महिलांना दररोज 550 मिलीग्राम आवश्यक असतात.
04:42	आपले शरीर पुरेशा प्रमाणात कोलीन तयार करत नाही.
04:47	त्यामुळे ते अन्नातून घ्यावे लागते.
04:51	कोलीनचे अन्न स्रोत पाहू.
04:55	अंडी, कोंबडीची कलेजी,
04:58	मासे,
05:00	अंकुरित गहू ,
05:02	बेदाणे
05:04	बियाणे
05:06	आणि वेलीयुक्त शेंगा/उसळी हे कोलीनचे चांगले स्रोत आहेत.
05:09	काही खाद्यपदार्थांमध्ये कोलीनचे प्रमाण किती आहे ते पाहू.

05:16	1 अंड्यामध्ये सुमारे 147 मिलीग्राम असते.
05:21	100 ग्रॅम कोंबडीच्या कलेजीमध्ये अंदाजे 190 मिलीग्राम असते.
05:27	100 ग्रॅम रावस माश्यामध्ये जवळपास 79 मिलीग्राम असते.
05:34	30 ग्रॅम उडदाच्या डाळीत सुमारे 62 मिलीग्राम असते.
05:42	100 ग्रॅम फुलकोबीमध्ये 127 मिलीग्राम असते.
05:48	30 ग्रॅम सोयाबीनमध्ये 36 मिलीग्राम असते.
05:54	उत्तम आरोग्यासाठी तुमच्या रोजच्या आहारात कोलीनने समृद्ध अन्नाचा समावेश करा.
06:00	ह्यासह आपण ह्या ट्युटोरिलच्या समाप्तीकडे पोहोचलो आहोत. सहभागाबद्दल धन्यवाद.