Health-and-Nutrition/C2/Importance-of-Protein/English-timed

Time	Narration
00:00	protein ના મહત્વ પરના spoken tutorial માં તમારું સ્વાગત છે.
00:05	આ ટ્યુટોરીયલમાં, આપણે આપેલ વિશે શીખીશું:
00:08	આપણા શરીર માટે પ્રોટીનના ફાયદા.
00:11	તેની ઉણપની અસરો.
00:15	વિવિધ વચના લોકો માટે પ્રોટીનની જરૂનીચાતો.
00:18	ખાદ્ય સ્ત્રોતો.
00:21	પ્રોટીન એ આપણા શરીર માટે જરૂરી મેક્સેન્યુદ્દિરઅન્ટ છે.
00:27	તે amino acids નું બનેલું છે.
00:31	22 માંશી નવ amino acids આવશ્યક છે.
00:36	આ આપણા શરીર દ્વારા બનાવવામાં આવતું નથી, તેથી તેને ખોરાક દ્વારા લેવું ૫ડે છે.
00:43	બાકીના 13 શરીર દ્વારા બનાવવામાં આવે છે.
00:47	હું તમને amino acids વિશે ટૂંકમાં બતાવીશ.
00:51	એમિનો એસિડ એ કાર્બેનિક સંયોજનો છે જે પ્રોટીન બનાવવા માટે ભેગા થાય છે.
00:58	Lysine, leucine, histidine, methionine, tryptophan, થોડા amino acids છે.
01:09	પ્રોટીનને 2 પ્રકારોમાં વહેંચવામાં આવે છે.
01:12	તે પૂર્ણ પ્રોટીન અને અપૂર્ણ પ્રોટીન છે.
01:18	તેમની વચ્ચેનો તફાવત ખોરાકમાં હાજર amino acids ના પ્ રકાર પર આધારિત છે.
01:27	સંપૂર્ણ પ્રોટીન તે છે જેમાં તમામ 9 આવશ્યક એમિનો એસિડ હોય છે.
01:34	બધા માંસાહારી ખોરાક્ર સંપૂર્ણ પ્રોટીન છે.
01:39	ઉદાહરણ તરીકે: ચિકન,
01:41	ઇંડા ,
01:43	માછલી અને મટન (માંસ)
01:46	તેવી જ રીતે, દૂધ અને દુગ્ધજન્ય પદાર્થ પણ સંપૂર્ણ પ્રોટીનનો સ્ત્રોત છે.
01:53	અપૂર્ણ proteins માં 1 અથવા વધુ આવશ્યક amino acids ની અપૂરતી માત્રા હોય છે.
02:02	મોટાભાગના શાકાહારી ખોરાકમાં અપૂર્ણ પ્રોટીન હોય છે.
02:06	ઉદાહરણ તરીકે: કઠોળ,
02:09	અનાજ,

02:12 અને બીજડા 02:14 આ બધામાં સોચાબીન એ પ્રેટીનનો શ્રેષ્ઠ શાકાહારી સ્ત્રેત છે. 02:21 પ્રેટીનના ફાયદાઓમાં સામલે છે પેશી સ્નાયુઓની વૃદ્ધિ, મરમ્મત અને જાળવણી. 02:30 તે બ્લડ શુગર લેવલને પણ કંટ્રરોલ કરે છે 02:33 અને એક મજબૂત રોગપ્રતિકારક શક્તિ બનાવે છે. પ્રેટીનથી ભરપૂર ખોરાક આપણી ભૂખને (તૃષ્ણાને) ઘટાડે છે અને લાંબા સમય સુધી પે ભરેલું રાખે છે. 02:43 આ વજન નિયંત્રણમાં પણ મદદ કરે છે. 02:44 પાચનમાં મદદ કરવી અને ઝેરને તોડી બહાર કાઢવું એમ અન્ય બે કાર્યો છે. 02:54 તે મગજમાં સિગ્નલ વહન કરવામાં પણ મદદ કરે છે. 03:00 શરીરમાં પોષક તત્વોના પરિવહન અને સંગ્રરહ માટે પણ પ્રેટીનની જરૂર પડે છે. 03:10 ચાલો હવે પ્રેટીનની ઉણપના ચિલ્નો અને લક્ષણોને સમજીએ. 03:13 પ્રેટીનની ઉણપના ચિલ્નોમાંનું એક ગર્ભની વૃદ્ધિમાં ઘટાડો છે. 03:20 બાળકોમાં ઉણપ wasting અને stunting તરફ દોરી શકે છે. 03:30 આવી પરિસ્થિતિઓમાં, બાળકોને વિવિધ ચેપ થવાનું જોખમ રહેલું છે. 03:31 બાળા વિકાસને કારણે, બાળકના મગજના વિકાસને પણ અસર થઈ શકે છે. 03:32 બાળા વિકાસને કારણે, બાળકના મગજના વિકાસને પણ અસર થઈ શકે છે. 03:35 જ્યારે તેઓ મોટા થાય છે ત્યારે તેમને હાચપરેન્શન પણ થઈ શકે છે. 03:51 જ્યારે તેઓ મોટા થાય છે ત્યારે તેમને હાચપરેન્શન પણ થઈ શકે છે. 03:52 પુગ્ત વચના લોકોમાં, પ્રેટીનની ઉણપ સ્નાયુના નુકશાન તરફ દોરી જાય છે. 04:02 તેઓને થાક લાગીશકે છે, 04:05 ત્યાની કરસ્યલીઓ અને વાળ ખરવા અન્ય ઉદાહરણો છે. 04:15 વિધિ વચના લોકોની વિધિ દૈનિક જર્સરીયાતો હોય છે. 04:20 આ ટ્યુટોરીચલમાં સલાહ આપવામાં આવેલ પ્રેટીન જર્સરિયાતો ક્ષેત્રના અવલોકને મુજબ છે.	
02:21 પુરોટીનના ફાયદાઓમાં સામલે છે પેશી સ્નાયુઓની વૃદ્ધિ, મરમ્મત અને જાળવણી. 02:30 તે બ્લડ શુગર લેવલને પણ કંટ્રરોલ કરે છે 02:33 અને એક મજબૂત રોગપુરતિકારક શકિત બનાવે છે. 02:37 પુરોટીનથી ભરપૂર બોરાક આપણી ભૂખને (તૃષ્ણાને) ઘટાડે છે અને લાંબા સમય સુધી પે બરેલું રાખે છે. 02:43 આ વજન નિયંત્રણમાં પણ મદદ કરે છે. 02:47 પાચનમાં મદદ કરવી અને ઝેરને તોડી બહાર કાઢવું એમ અન્ય બે કાર્યો છે. 02:54 તે મગજમાં સિગ્નલ વહન કરવામાં પણ મદદ કરે છે. 03:00 શરીરમાં પોષક તત્વોના પરિવહન અને સંગ્રુરહ માટે પણ પ્રરોટીનની જરુર પડે છે. 03:01 ચાલો હવે પ્રરોટીનની ઉણપના ચિદ્રનો અને લક્ષણોને સમજીએ. 03:13 પ્રરોટીનની ઉણપના ચિદ્રનોમાંનું એક ગર્ભની વૃદ્ધમાં ઘટાડો છે. 03:20 આનાથી શરીરનું વજન ઓછું થઈ શકે છે. 03:30 આવી પરિસ્થિતિઓમાં, બાળકોને વિવિધ ચેપ થવાનું જોખમ રહેલું છે. 03:37 નબળા વિકાસને કારણે, બાળકના મગજના વિકાસને પણ અસર થઈ શકે છે. 03:37 નબળા વિકાસને કારણે, બાળકના મગજના વિકાસને પણ અસર થઈ શકે છે. 03:43 લાંબા ગાળાથી નબળા બાળકોમાં ડાયાબિટીસ થવાનું જોખમ રહેલું છે. 03:51 જયારે તેઓ મોટા થાય છે ત્યારે તેમને હાયપરટેન્શન પણ થઈ શકે છે. 03:55 ખુખત વયના લોકોમાં, પ્રરોટીનની ઉણપ સ્નાચુના નુકશાન તરફ દોરી જાય છે. તેઓને શાક લાગીશકે છે, -બળા અને ચેપનો શિકાર બને છે. 04:05 ત્વાની કરચલીઓ અને વાળ ખરવા અન્ય ઉદાહરણો છે. 04:15 વિવિધ વયના લોકોની વિવિધ દૈનિક જરુરિયાતો હોય છે. આ ટ્યુટોરીચલમાં સલાહ આપવામાં આવેલ પ્રોટીન જરુરિયાતો ક્ષેત્રના અવલોકને મુજબ છે.	
પરોટીનના ફાયદાઓમાં સામલે છે પેશી સ્નાયુઓની વૃદ્ધિ, મરમ્મત અને જાળવણી. 02:30 તે બ્લડ શુગર લેવલને પણ કંટ્રરેલ કરે છે 02:33 અને એક મજબૂત રોગપ્રતિકારક શકિત બનાવે છે. પરોટીનથી ભરપૂર ખોરાક આપણી ભૂખને (તૃષ્ણાને) ઘટાડે છે અને લાંબા સમય સુધી પે ભરેલું રાખે છે . 02:43 આ વજન નિયંત્રણમાં પણ મદદ કરે છે. 02:44 પાયનમાં મદદ કરવી અને ઝેરને તોડી બહાર કાઢવું એમ અન્ય બે કાર્યો છે. 02:54 તે મગજમાં સિગ્નલ વહન કરવામાં પણ મદદ કરે છે. 03:00 શરીરમાં પોષક તત્વોના પરિવહન અને સંગ્રહ્યું મારે પણ પ્રોટીનની જરૂર પડે છે. 03:06 ચાલો હવે પ્રોટીનની ઉણપના ચિહ્નો અને લક્ષણોને સમજીએ. 03:13 પ્રેટીનની ઉણપના ચિહ્નોમાંનું એક ગર્ભની વૃદ્ધમાં ઘટાડો છે. 03:20 બાળકોમાં ઉણપ wasting અને stunting તરફ દોરી શકે છે. 03:30 આવી પરિસ્થિતઓમાં, બાળકોને વિવિધ ચેપ થવાનું જોખમ રહેલું છે. 03:37 નબળા વિકાસને કારણે, બાળકના મગજના વિકાસને પણ અસર થઈ શકે છે. 03:37 નબળા વિકાસને કારણે, બાળકના મગજના વિકાસને પણ અસર થઈ શકે છે. 03:43 લાંબા ગાળાથી નબળા બાળકોમાં ડાયાબિટીસ થવાનું જોખમ રહેલું છે. 03:51 જ્યારે તેઓ મોટા થાય છે ત્યારે તેમને હાયપરટેન્શન પણ થઈ શકે છે. 03:55 પુખ્ત વયના લોકોમાં, પ્રોટીનની ઉણપ સ્નાયુના નુકશાન તરફ દોરી જાય છે. 04:05 તેઓને થાક લાગીશકે છે, 14:09 ત્વયાની કરયલીઓ અને વાળ ખરવા અન્ય ઉદાહરણો છે. 04:05 ત્યાંની કરયલીઓ અને વાળ ખરવા અન્ય ઉદાહરણો છે. 04:20 ત્યાંની કરયલીઓ અને વાળ ખરવા અન્ય ઉદાહરણો છે. 04:21 વિધિ વયના લોકોની વિવિધ દૈનિક જરૂરિયાતો હોય છે. 04:22 આ ટ્યુટોરીયલમાં સલાહ આપવામાં આવેલ પ્રોટીન જરુરિયાતો ક્ષેત્રના અવલોકને મુજબ છે.	
02:33 અને એક મજબૂત રોગપ્રતિકારક શકિત બનાવે છે. 102:37 પ્રોટીનથી ભરપૂર ખોરાક આપણી ભૂખને (તૃષ્ણાને) ઘટાડે છે અને લાંબા સમય સુધી પે ભરેલું રાખે છે. 102:43 આ વજન નિયંત્રણમાં પણ મદદ કરે છે. 102:47 પાયનમાં મદદ કરવી અને ઝેરને તોડી બહાર કાઢવું એમ અન્ય બે કાર્યો છે. 102:54 તે મગજમાં સિગ્નલ વહુન કરવામાં પણ મદદ કરે છે. 103:00 શરીરમાં પોષક તત્વોના પરિવહન અને સંગ્રરહ માટે પણ પ્રોટીનની જરુર પડે છે. 103:00 શરીરમાં પોષક તત્વોના પરિવહન અને સંગ્રરહ માટે પણ પ્રોટીનની જરુર પડે છે. 103:01 યાલો હવે પ્રોટીનની ઉણપના ચિદનો અને લક્ષણોને સમજીએ. 103:13 પ્રોટીનની ઉણપના ચિદનોમાંનું એક ગર્ભની વૃદ્ધમાં ઘટાડો છે. 103:20 બાળકોમાં ઉણપ wasting અને stunting તરફ દોરી શકે છે. 103:20 આનાથી શરીરનું વજન ઓછું શઈ શકે છે. 103:30 આવી પરિસ્થિતિઓમાં, બાળકોને વિવિધ ચેપ થવાનું જોખમ રહેલું છે. 103:37 નબળા વિકાસને કારણે, બાળકના મગજના વિકાસને પણ અસર થઈ શકે છે. 103:43 લાંબા ગાળાથી નબળા બાળકોમાં ડાયાબિટીસ થવાનું જોખમ રહેલું છે. 103:43 લાંબા ગાળાથી નબળા બાળકોમાં ડાયાબિટીસ થવાનું જોખમ રહેલું છે. 103:51 જયારે તેઓ મોટા થાય છે ત્યારે તેમને હાયપરટેન્શન પણ થઈ શકે છે. 103:52 પુખ્ત વચના લોકોમાં, પ્રોટીનની ઉણપ સ્નાયુના નુકશાન તરફ દોરી જાય છે. 104:02 તેઓને થાક લાગીશકે છે, 104:05 ત્વચાની કરચલીઓ અને વાળ ખરવા અન્ય ઉદાહરણો છે. 104:15 વિવિધ વચના લોકોની વિવિધ દૈનિક જરુરિયાતો હોય છે. 104:20 આ ટ્યુટોરીચલમાં સલાહ આપવામાં આવેલ પ્રોટીન જરુરિયાતો ક્ષેત્રના અવલોકને મુજબ છે.	
02:37 પ્રોટીનથી ભરપૂર ઓરાર્જ આપણી ભૂખને (તૃષ્ણાને) ઘટાડે છે અને લાંબા સમય સુધી પે ભરેલું રાખે છે . 02:43 આ વજન નિયંત્રણમાં પણ મદદ કરે છે. 02:47 પાચનમાં મદદ કરવી અને ઝેરને તોડી બહાર કાઢવું એમ અન્ય બે કાર્યો છે. 02:54 તે મગજમાં સિગ્નલ વહન કરવામાં પણ મદદ કરે છે. 03:00 શરીરમાં પોષક તત્વોના પરિવહન અને સંગ્રરહ માટે પણ પ્રરોટીનની જરુર પડે છે. 03:06 યાલો હવે પ્રોટીનની ઉણપના ચિદનો અને લક્ષણોને સમજીએ. 03:13 પ્રોટીનની ઉણપના ચિદનોમાંનું એક ગર્ભની વૃદ્ધિમાં ઘટાડો છે. 03:20 બાળકોમાં ઉણપ wasting અને stunting તરફ દોરી શકે છે. 03:30 આવી પરિસ્થિતિઓમાં, બાળકોને વિવિધ યેપ થવાનું જોખમ રહેલું છે. 03:31 નબળા વિકાસને કારણે, બાળકના મગજના વિકાસને પણ અસર થઈ શકે છે. 03:43 લાંબા ગાળાથી નબળા બાળકોમાં ડાયાબિટીસ થવાનું જોખમ રહેલું છે. 03:51 જયારે તેઓ મોટા થાય છે ત્યારે તેમને હાયપરટેન્શન પણ થઈ શકે છે. 03:55 પુખ્ત વચના લોકોમાં, પ્રોટીનની ઉણપ સ્નાયુના નુકશાન તરફ દોરી જાય છે. 04:02 તેઓને થાક લાગીશકે છે, 04:05 ત્વચાની કરચલીઓ અને વાળ ખરવા અન્ય ઉદાહરણો છે. 04:15 વિવિધ વચના લોકોની વિવિધ દૈનિક જરુરિયાતો હોય છે. અમ ટ્યુટોરીયલમાં સલાહ આપવામાં આવેલ પ્રોટીન જરુરિયાતો ક્ષેત્રના અવલોકને મુજબ છે.	
02:37 ભરેલું રાખે છે . 02:43 આ વજન નિયંત્રણમાં પણ મદદ કરે છે. 02:47 પાયનમાં મદદ કરવી અને ઝેરને તોડી બહાર કાઢવું એમ અન્ય બે કાર્યો છે. 02:54 તે મગજમાં સિગ્નલ વહન કરવામાં પણ મદદ કરે છે. 03:00 શરીરમાં પોષક તત્વોના પરિવહન અને સંગ્રહ માટે પણ પ્રોટીનની જરુર પડે છે. 03:06 યાલો હવે પ્રોટીનની ઉણપના ચિક્નો અને લક્ષણોને સમજીએ. 03:13 પ્રોટીનની ઉણપના ચિક્નોમાંનું એક ગર્ભની વૃદ્ધમાં ઘટાડો છે. 03:20 બાળકોમાં ઉણપ wasting અને stunting તરફ દોરી શકે છે. 03:26 આનાથી શરીરનું વજન ઓછું થઈ શકે છે. 03:37 નબળા વિકાસને કારણે, બાળકાને વિવિધ ચેપ થવાનું જોખમ રહેલું છે. 03:37 નબળા વિકાસને કારણે, બાળકના મગજના વિકાસને પણ અસર થઈ શકે છે. 03:43 લાંબા ગાળાથી નબળા બાળકોમાં ડાયાબિટીસ થવાનું જોખમ રહેલું છે. 03:51 જયારે તેઓ મોટા થાય છે ત્યારે તેમને હાયપસ્ટેન્શન પણ થઈ શકે છે. 03:56 પુખ્ત વયના લોકોમાં, પ્રોટીનની ઉણપ સ્નાયુના નુકશાન તરફ દોરી જાય છે. 04:02 તેઓને થાક લાગીશકે છે, 04:05 ત્વચાની કરયલીઓ અને વાળ ખરવા અન્ય ઉદાહરણો છે. 04:15 વિવિધ વયના લોકોની વિવિધ દૈનિક જરુરિયાતો હોય છે. 04:20 આ ટ્યુટોરીયલમાં સલાહ આપવામાં આવેલ પ્રોટીન જરુરિયાતો ક્ષેત્રના અવલોકને મુજબ છે.	
02:47 પાયનમાં મદદ કરવી અને ઝેરને તોડી બહાર કાઢવું એમ અન્ય બે કાર્યો છે. 02:54 તે મગજમાં સિગ્નલ વહન કરવામાં પણ મદદ કરે છે. 03:00 શરીરમાં પોષક તત્વોના પરિવહન અને સંગ્રરહ માટે પણ પ્રોટીનની જરુર પડે છે. 03:06 યાલો હવે પ્રોટીનની ઉણપના ચિલ્નો અને લક્ષણોને સમજીએ. 03:13 પ્રોટીનની ઉણપના ચિલ્નોમાંનું એક ગર્ભની વૃદ્ધિમાં ઘટાડો છે. 03:20 બાળક્રોમાં ઉણપ wasting અને stunting તરફ દોરી શકે છે. 03:26 આનાથી શરીરનું વજન ઓછું થઈ શકે છે. 03:37 નબળા વિકાસને કારણે, બાળકના મગજના વિકાસને પણ અસર થઈ શકે છે. 03:38 આવી પરિસ્થિતઓમાં, બાળક્રોના મગજના વિકાસને પણ અસર થઈ શકે છે. 03:43 લાંબા ગાળાથી નબળા બાળક્રોમાં ડાયાબિટીસ થવાનું જોખમ રહેલું છે. 03:51 જયારે તેઓ મોટા થાય છે ત્યારે તેમને હાયપરટેન્શન પણ થઈ શકે છે. 03:56 પુખ્ત વયના લોક્રોમાં, પ્રોટીનની ઉણપ સ્નાચુના નુકશાન તરફ દોરી જાય છે. 04:02 તેઓને શાક લાગીશકે છે, 04:05 નબળા અને ચેપનો શિકાર બને છે. 04:15 વિવિધ વયના લોક્રોની વિવિધ દૈનિક જરુરિયાતો હોય છે. 04:20 આ ટ્યુટોરીચલમાં સલાહ આપવામાં આવેલ પ્રોટીન જરુરિયાતો ક્ષેત્રના અવલોકને મુજબ છે.	પેટ
02:54 તે મગજમાં સિગ્નલ વહુન કરવામાં પણ મદદ કરે છે. 03:00 શરીરમાં પોષક તત્વોના પરિવહુન અને સંગ્રરહ માટે પણ પ્રોટીનની જરુર પડે છે. 03:06 યાલો હવે પ્રોટીનની ઉણપના ચિલ્નો અને લક્ષણોને સમજીએ. 03:13 પ્રોટીનની ઉણપના ચિલ્નોમાંનું એક ગર્ભની વૃદ્ધિમાં ઘટાડો છે. 03:20 બાળકોમાં ઉણપ wasting અને stunting તરફ દોરી શકે છે. 03:26 અનાશી શરીરનું વજન ઓછું થઈ શકે છે. 03:37 નબળા વિકાસને કારણે, બાળકના મગજના વિકાસને પણ અસર થઈ શકે છે. 03:37 નબળા વિકાસને કારણે, બાળકના મગજના વિકાસને પણ અસર થઈ શકે છે. 03:43 લાંબા ગાળાથી નબળા બાળકોમાં ડાયાબિટીસ થવાનું જોખમ રહેલું છે. 03:51 જયારે તેઓ મોટા થાય છે ત્યારે તેમને હાયપરટેન્શન પણ થઈ શકે છે. 03:56 પુખ્ત વયના લોકોમાં, પ્રોટીનની ઉણપ સ્નાચુના નુકશાન તરફ દોરી જાય છે. 04:02 તેઓને થાક લાગીશકે છે, 04:05 નબળા અને ચેપનો શિકાર બને છે. 04:15 વિવિધ વયના લોકોની વિવિધ દૈનિક જરુરિયાતો હોય છે. 04:20 આ ટ્યુટોરીચલમાં સલાહ આપવામાં આવેલ પ્રોટીન જરુરિયાતો ક્ષેત્રના અવલોકને મુજબ છે.	
03:00 શરીરમાં પોષક તત્વોના પરિવહન અને સંગ્રહ્યુ માટે પણ પ્રોટીનની જરૂર પડે છે. 03:06 ચાલો હવે પ્રોટીનની ઉણપના ચિદનો અને લક્ષણોને સમજીએ. 03:13 પ્રોટીનની ઉણપના ચિદનોમાંનું એક ગર્ભની વૃદ્ધિમાં ઘટાડો છે. 03:20 બાળકોમાં ઉણપ wasting અને stunting તરફ દોરી શકે છે. 03:26 આનાથી શરીરનું વજન ઓછું થઈ શકે છે. 03:37 અવા પરિસ્થિતઓમાં, બાળકોને વિવિધ ચેપ થવાનું જોખમ રહેલું છે. 03:37 નબળા વિકાસને કારણે, બાળકના મગજના વિકાસને પણ અસર થઈ શકે છે. 03:43 લાંબા ગાળાથી નબળા બાળકોમાં ડાયાબિટીસ થવાનું જોખમ રહેલું છે. 03:51 જ્યારે તેઓ મોટા થાય છે ત્યારે તેમને હાયપરટેન્શન પણ થઈ શકે છે. 03:56 પુખ્ત વયના લોકોમાં, પ્રોટીનની ઉણપ સ્નાચુના નુકશાન તરફ દોરી જાય છે. 04:02 તેઓને થાક લાગીશકે છે, 04:05 નબળા અને ચેપનો શિકાર બને છે. 04:15 વિવિધ વયના લોકોની વિવિધ દૈનિક જરૂરિયાતો હોય છે. 04:20 આ ટ્યુટોરીયલમાં સલાહ આપવામાં આવેલ પ્રોટીન જરુરિયાતો ક્ષેત્રના અવલોકને મુજબ છે.	
03:06 યાલો હવે પ્રોટીનની ઉણપના ચિલ્નો અને લક્ષણોને સમજીએ. 03:13 પ્રોટીનની ઉણપના ચિલ્નોમાંનું એક ગર્ભની વૃદ્ધિમાં ઘટાડો છે. 03:20 બાળકોમાં ઉણપ wasting અને stunting તરફ દોરી શકે છે. 03:26 આનાથી શરીરનું વજન ઓછું થઈ શકે છે. 03:30 આવી પરિસ્થિતિઓમાં, બાળકોને વિવિધ ચેપ થવાનું જોખમ રહેલું છે. 03:37 નબળા વિકાસને કારણે, બાળકના મગજના વિકાસને પણ અસર થઈ શકે છે. 03:43 લાંબા ગાળાથી નબળા બાળકોમાં ડાચાબિટીસ થવાનું જોખમ રહેલું છે. 03:51 જયારે તેઓ મોટા થાય છે ત્યારે તેમને હાયપરટેન્શન પણ થઈ શકે છે. 03:56 પુખ્ત વયના લોકોમાં, પ્રોટીનની ઉણપ સ્નાયુના નુકશાન તરફ દોરી જાય છે. 04:02 તેઓને થાક લાગીશકે છે, 04:05 નબળા અને ચેપનો શિકાર બને છે. 04:15 વિવિધ વયના લોકોની વિવિધ દૈનિક જરુરિયાતો હોય છે. 04:20 આ ટ્યુટોરીયલમાં સલાહ આપવામાં આવેલ પ્રોટીન જરુરિયાતો ક્ષેત્રના અવલોકને મુજબ છે.	
03:13 પ્સેટીનની ઉણપના ચિલ્નોમાંનું એક ગર્ભની વૃદ્ધિમાં ઘટાડો છે. 03:20 બાળકોમાં ઉણપ wasting અને stunting તરફ દોરી શકે છે. 03:26 આનાથી શરીરનું વજન ઓછું થઈ શકે છે. 03:30 આવી પરિસ્થિતિઓમાં, બાળકોને વિવિધ ચેપ થવાનું જોખમ રહેલું છે. 03:37 નબળા વિકાસને કારણે, બાળકના મગજના વિકાસને પણ અસર થઈ શકે છે. 03:43 લાંબા ગાળાથી નબળા બાળકોમાં ડાચાબિટીસ થવાનું જોખમ રહેલું છે. 03:51 જ્યારે તેઓ મોટા થાય છે ત્યારે તેમને હાયપરટેન્શન પણ થઈ શકે છે. 03:56 પુખ્ત વયના લોકોમાં, પ્રોટીનની ઉણપ સ્નાચુના નુકશાન તરફ દોરી જાય છે. 04:02 તેઓને થાક લાગીશકે છે, 04:05 નબળા અને ચેપનો શિકાર બને છે. 04:15 વિવિધ વયના લોકોની વિવિધ દૈનિક જરુરિયાતો હોય છે. 04:20 આ ટ્યુટોરીયલમાં સલાહ આપવામાં આવેલ પ્રોટીન જરુરિયાતો ક્ષેત્રના અવલોકને મુજબ છે.	
03:20 બાળકોમાં ઉણપ wasting અને stunting તરફ દોરી શકે છે. 03:26 અનાથી શરીરનું વજન ઓછું થઈ શકે છે. 03:30 આવી પરિસ્થિતિઓમાં, બાળકોને વિવિધ એપ થવાનું જોખમ રહેવું છે. 03:37 નબળા વિકાસને કારણે, બાળકના મગજના વિકાસને પણ અસર થઈ શકે છે. 03:43 લાંબા ગાળાથી નબળા બાળકોમાં ડાયાબિટીસ થવાનું જોખમ રહેવું છે. 03:51 જ્યારે તેઓ મોટા થાય છે ત્યારે તેમને હાયપરેટન્શન પણ થઈ શકે છે. 03:56 પુખ્ત વયના લોકોમાં, પ્રોટીનની ઉણપ સ્નાયુના નુકશાન તરફ દોરી જાય છે. 04:02 તેઓને થાક લાગીશકે છે, 04:05 નબળા અને ચેપનો શિકાર બને છે. 04:09 ત્વયાની કરયલીઓ અને વાળ ખરવા અન્ય ઉદાહરણો છે. 04:15 વિવિધ વયના લોકોની વિવિધ દૈનિક જરુરિયાતો હોય છે. 04:20 આ ટ્યુટોરીયલમાં સલાહ આપવામાં આવેલ પ્રોટીન જરુરિયાતો ક્ષેત્રના અવલોકને મુજબ છે.	
03:26 આનાથી શરીરનું વજન ઓછું થઈ શકે છે. 03:30 આવી પરિસ્થિતિઓમાં, બાળકોને વિવિધ ચેપ થવાનું જોખમ રહેલું છે. 03:37 નબળા વિકાસને કારણે, બાળકના મગજના વિકાસને પણ અસર થઈ શકે છે. 03:43 લાંબા ગાળાથી નબળા બાળકોમાં ડાચાબિટીસ થવાનું જોખમ રહેલું છે. 03:51 જ્યારે તેઓ મોટા થાય છે ત્યારે તેમને હાયપરટેન્શન પણ થઈ શકે છે. 03:56 પુખ્ત વયના લોકોમાં, પ્રોટીનની ઉણપ સ્નાયુના નુક્શાન તરફ દોરી જાય છે. 04:02 તેઓને થાક લાગીશકે છે, 04:05 નબળા અને ચેપનો શિકાર બને છે. 04:09 ત્વયાની કરયલીઓ અને વાળ ખરવા અન્ય ઉદાહરણો છે. 04:15 વિવિધ વયના લોકોની વિવિધ દૈનિક જરુરિયાતો હોય છે. અા ટ્યુટોરીયલમાં સલાહ આપવામાં આવેલ પ્રોટીન જરુરિયાતો ક્ષેત્રના અવલોકને મુજબ છે.	
03:30 આવી પરિસ્થિતિઓમાં, બાળકોને વિવિધ યેપ થવાનું જોખમ રહેલું છે. 03:37 નબળા વિકાસને કારણે, બાળકના મગજના વિકાસને પણ અસર થઈ શકે છે. 03:43 લાંબા ગાળાથી નબળા બાળકોમાં ડાયાબિટીસ થવાનું જોખમ રહેલું છે. 03:51 જયારે તેઓ મોટા થાય છે ત્યારે તેમને હાયપરટેન્શન પણ થઈ શકે છે. 03:56 પુખ્ત વયના લોકોમાં, પ્રોટીનની ઉણપ સ્નાચુના નુકશાન તરફ દોરી જાય છે. 04:02 તેઓને થાક લાગીશકે છે, 04:05 નબળા અને ચેપનો શિકાર બને છે. 04:05 વ્યયાની કરયલીઓ અને વાળ ખરવા અન્ય ઉદાહરણો છે. 04:15 વિવિધ વયના લોકોની વિવિધ દૈનિક જરુરિયાતો હોય છે. 04:20 આ ટ્યુટોરીયલમાં સલાહ આપવામાં આવેલ પ્રોટીન જરુરિયાતો ક્ષેત્રના અવલોકને મુજબ છે.	
03:37 નબળા વિકાસને કારણે, બાળકના મગજના વિકાસને પણ અસર થઈ શકે છે. 03:43 લાંબા ગાળાથી નબળા બાળકોમાં ડાયાબિટીસ થવાનું જોખમ રહેલું છે. 03:51 જયારે તેઓ મોટા થાય છે ત્યારે તેમને હાયપરટેન્શન પણ થઈ શકે છે. 03:56 પુખ્ત વયના લોકોમાં, પ્રોટીનની ઉણપ સ્નાયુના નુકશાન તરફ દોરી જાય છે. 04:02 તેઓને થાક લાગીશકે છે, 04:05 નબળા અને ચેપનો શિકાર બને છે. 04:09 ત્વયાની કરયલીઓ અને વાળ ખરવા અન્ય ઉદાહરણો છે. 04:15 વિવિધ વયના લોકોની વિવિધ દૈનિક જરુરિયાતો હોય છે. 04:20 આ ટ્યુટોરીયલમાં સલાહ આપવામાં આવેલ પ્રોટીન જરુરિયાતો ક્ષેત્રના અવલોકને મુજબ છે.	
03:43 લાંબા ગાળાથી નબળા બાળકોમાં ડાયાબિટીસ થવાનું જોખમ રહેલું છે. 03:51 જ્યારે તેઓ મોટા થાય છે ત્યારે તેમને હાયપરટેન્શન પણ થઈ શકે છે. 03:56 પુખ્ત વયના લોકોમાં, પ્રોટીનની ઉણપ સ્નાયુના નુકશાન તરફ દોરી જાય છે. 04:02 તેઓને થાક લાગીશકે છે, 04:05 નબળા અને ચેપનો શિકાર બને છે. 04:09 ત્વયાની કરયલીઓ અને વાળ ખરવા અન્ય ઉદાહરણો છે. 04:15 વિવિધ વયના લોકોની વિવિધ દૈનિક જરુરિયાતો હોય છે. 04:20 આ ટ્યુટોરીયલમાં સલાહ આપવામાં આવેલ પ્રોટીન જરુરિયાતો ક્ષેત્રના અવલોકને મુજબ છે.	
03:51 જ્યારે તેઓ મોટા થાય છે ત્યારે તેમને હાયપરેટન્શન પણ થઈ શકે છે. 03:56 પુખ્ત વયના લોકોમાં, પ્રોટીનની ઉણપ સ્નાયુના નુકશાન તરફ દોરી જાય છે. 04:02 તેઓને થાક લાગીશકે છે, 04:05 નબળા અને ચેપનો શિકાર બને છે. 04:09 ત્વયાની કરયલીઓ અને વાળ ખરવા અન્ય ઉદાહરણો છે. 04:15 વિવિધ વયના લોકોની વિવિધ દૈનિક જરુરિયાતો હોય છે. 04:20 આ ટ્યુટોરીયલમાં સલાહ આપવામાં આવેલ પ્રોટીન જરુરિયાતો ક્ષેત્રના અવલોકને મુજબ છે.	
03:56 પુખ્ત વયના લોકોમાં, પ્રોટીનની ઉણપ સ્નાયુના નુકશાન તરફ દોરી જાય છે. 04:02 તેઓને થાક લાગીશકે છે, 04:05 નબળા અને ચેપનો શિકાર બને છે. 04:09 ત્વયાની કરયલીઓ અને વાળ ખરવા અન્ય ઉદાહરણો છે. 04:15 વિવિધ વયના લોકોની વિવિધ દૈનિક જરુરિયાતો હોય છે. 04:20 આ ટ્યુટોરીયલમાં સલાહ આપવામાં આવેલ પ્રોટીન જરુરિયાતો ક્ષેત્રના અવલોકને મુજબ છે.	
04:02 તેઓને શાક લાગીશકે છે, 04:05 નબળા અને ચેપનો શિકાર બને છે. 04:09 ત્વચાની કરચલીઓ અને વાળ ખરવા અન્ય ઉદાહરણો છે. 04:15 વિવિધ વચના લોકોની વિવિધ દૈનિક જરુરિયાતો હોય છે. 04:20 આ ટ્યુટોરીયલમાં સલાહ આપવામાં આવેલ પ્રોટીન જરુરિયાતો ક્ષેત્રના અવલોકને મુજબ છે.	
04:05 નબળા અને ચેપનો શિકાર બને છે. 04:09 ત્વચાની કરચલીઓ અને વાળ ખરવા અન્ચ ઉદાહરણો છે. 04:15 વિવિધ વચના લોકોની વિવિધ દૈનિક જરુરિયાતો હોય છે. આ ટ્યુટોરીયલમાં સલાહ આપવામાં આવેલ પ્રોટીન જરુરિયાતો ક્ષેત્રના અવલોકને મુજબ છે.	
04:05 04:09 ત્વચાની કરચલીઓ અને વાળ ખરવા અન્ચ ઉદાહરણો છે. 04:15 વિવિધ વચના લોકોની વિવિધ દૈનિક જરુરિયાતો હોય છે. આ ટ્યુટોરીયલમાં સલાહ આપવામાં આવેલ પ્રોટીન જરુરિયાતો ક્ષેત્રના અવલોકને મુજબ છે.	
04:15 વિવિધ વચના લોકોની વિવિધ દૈનિક જરુરિયાતો હોય છે. આ ટ્યુટોરીયલમાં સલાહ આપવામાં આવેલ પ્રોટીન જરુરિયાતો ક્ષેત્રના અવલોકને મુજબ છે.	
અ ટ્યુટોરીચલમાં સલાહ આપવામાં આવેલ પ્રોટીન જરુરિયાતો ક્ષેત્રના અવલોકને મુજબ છે.	
^{04:20} મુજબ છે.	
	નો
04:28 0 થી 12 મહિનાના બાળકો માટે તે શરીરના વજન દીઠ 1 થી 2 ગ્રામ છે.	
04:36 1 થી 3 વર્ષના બાળકો માટે 16 ગ્રામ પ્રોટીન જરુરી છે.	
04:43 4 થી 6 વર્ષના બાળકો માટે 20 ગ્રામ.	
04:48 7 થી 9 વર્ષના બાળકો માટે 29 ગ્રામની ભલામણ કરવામાં આવે છે.	
04:55 10 થી 12 વર્ષના બાળકો માટે 40 ગ્રામ.	
05:00 કિશોરો માટે 52 થી 62 ગ્રામ સૂચવવામાં આવે છે.	

05:06	સગર્ભા સ્ત્રીઓ માટે, તે 78 ગ્રામ છે.
05:11	સ્તનપાન કરાવતી માતાઓ માટે, 68 થી 74 ગ્રામની સલાહ આપવામાં આવે છે.
05:18	પુખ્ત વચના લોકો માટે, પ્રોટીનની જરુપિયાત તેમની શારીરિક પ્રવૃત્તિ પર પણ આધાર રાખે છે.
05:25	પ્રવૃત્તિને બેઠાડુ તરીકે વર્ગીકૃત કરવામાં આવે છે,
	મદયમ
05:30	અને ભારે
05:33	બેઠાડુ પ્રવૃત્તિમાં સમાવેશ થાય છે શિક્ષણનો,
05:36	ટેલરિંગ
05:38	ડેટા
05:40	અને કોલ સેન્ટર નોકરીઓ.
05:44	ખુરસી પર બેસીને કામ કરતા લોકો પણ બેઠાડુ પ્રવૃત્તિ હેઠળ આવે છે.
05:50	મદયમ પ્રવૃત્તિમાં સમાવેશ થાય છે કૃષિ મજૂરીનો ,
	ઘરકામ,
05:55	યણતર
05:58	અને ડ્રાઈવર.
06:00	ભારે પ્રવૃત્તિમાં સમાવેશ થાય છે પશ્થર કાપવાનો ,
06:04	લાકડું કાપનાર, રમતવીર
06:07	અને ખાણ કામદાર.
06:10	બેઠાડુ ક્રામદારોને આદર્શ શરીરના વજન દીઠ કિલો દીઠ 1 ગ્રામ પ્રોટીનની જરૂર પડે છે.
06:18	આદર્શ શરીરનું વજન એ શ્રેષ્ઠ વજન છે જે વ્યક્તિ માટે સ્વસ્થ છે.
06:24	મદયમ ક્રામદારોને આદર્શ શરીરના વજન દીઠ કિલો દીઠ 1.2 ગ્રામ પ્રોટીનની જરૂર પડે છે.
06:32	ભારે ક્રામદારોને આદર્શ શરીરના વજન દીઠ ક્રિલો દીઠ 1.5 ગ્રામ પ્રોટીનની જરૂર પડે છે.
06:40	યાલો આને એક ઉદાહરણથી સમજીએ.
06:44	55 કિલોગ્સમ મદયમ ક્રામ કરતી મહિલાની પ્રોટીનની જરુરિયાત 66 ગ્સમ હશે.
06:53	જો તે જ મહિલા ભારે ક્રામ ક્રસ્તી હોય તો તેને 82 ગ્રામની જરૂર પડશે.
07:00	તેમના રોજિંદા આહારમાં પ્રોટીનચુકત ખોરાકનો સમાવેશ કરવાની સલાહ આપવામાં આવે છે.
07:06	6 મહિનાની ઉંમરથી પ્રોટીનયુક્ત ખોરાક આપવો જોઈએ.
07:11	યાલો કેટલાક ખાદ્દય સ્ત્રોતોની પ્રોટીન સામગ્રી પર એક નજર કરીએ.
07:17	1 આખા ઈંડામાં લગભગ 7 ગ્રામ પ્રોટીન હોય છે.

07:22	100 ગ્રામ બોનલેસ ચિક્રનમાં લગભગ 19 ગ્રામ પ્રોટીન હોય છે.
07:29	તેવી જ રીતે, 100 ગ્રામ માછલીમાં લગભગ 20 ગ્રામ પ્રોટીન હોય છે.
07:36	250 મિલીલીટર ગાયના દૂધમાં આશરે 8 ગ્રામ હોય છે.
07:43	250 મિલીલીટર ગાયના દૂધમાંથી બનેલા દહીમાં લગભગ 8 ગ્રામ હોય છે.
07:51	ગાયના દૂધમાંથી બનેલા 45 ગ્રામ પનીરમાં લગભગ 8 ગ્રામ પ્રોટીન હોય છે.
07:59	20 ગ્રામ નટ્સ અને બીજમાં લગભગ 4 ગ્રામ હોય છે.
08:05	30 ગ્રામ કાચા સોચાબીનમાં આશરે 11 ગ્રામ પ્રોટીન હોય છે.
08:14	અન્ય ક્રાયા ક્રઠોળના 30 ગ્રામમાં લગભગ 5 ગ્રામ પ્રોટીન હોય છે.
08:22	30 ગ્રામ ન સંધેલા કઠોળમાં લગભગ 4 ગ્રામ પ્રોટીન હોય છે.
08:30	30 ગ્રામ કાચા સાદા ચોખામાં લગભગ 2 ગ્રામ હોય છે.
08:36	30 ગ્રામ ક્રાયા ક્રાંગમાં લગભગ 4 ગ્રામ પ્રોટીન હોય છે.
08:43	30 ગ્રામ ઘઉંના લોટમાંથી બનેલી 1 રોટલીમાં 3 ગ્રામ પ્રોટીન હોય છે.
08:52	જુવાર અને બાજરીના રોટલામાં પણ લગભગ 3 ગ્રામ પ્રોટીન હોય છે.
08:59	એક મિસી રોટલીમાં 4 ગ્રામ પ્રોટીન હોય છે.
09:06	મિસી રોટલી યણાના લોટ અને ઘઉંના લોટના સમાન ગુણોત્તર સાથે બનાવવામાં આવે છે.
09:13	માંસાહારી ખોરાકમાંથી પ્રોટીન શાકાહારી ખોરાક કરતાં વધુ સારી રીતે શોષાય છે.
09:21	કારણ કે માંસાહારી ખોરાકમાં સંપૂર્ણ પ્રોટીન હોય છે.
09:27	સંપૂર્ણ પ્રોટીનમાં તમામ આવશ્યક અમાચનો એસિડ હોય છે.
09:33	આમ, માંસાહારી ખોરાકમાં પ્રોટીનની ગુણવત્તા શાકાહારી ખોરાક કરતાં વધુ સારી હોય છે.
09:40	પ્રોટીનની ગુણવત્તા DIAAS પદ્ધતિ દ્વારા ચકાસવામાં આવે છે.
09:48	DIAAS એ Digestible indispensable amino acid score છે.
09:56	તે ખોરાકમાં સુપાચ્ય અમાયનો એસિડ અને જરૂરી અમાયનો એસિડનો ગુણોત્તર છે.
10:05	સ્કોર 0 થી 1 આપવામાં આવે છે.
10:10	1 સૌથી વધુ છે અને 0 સૌથી નીયું છે.
10:16	યાલો આપણે અમુક ખાદ્દય પદાર્થો માટે પાયનક્ષમતાનો સ્ક્રોર જોઈએ.
10:22	ઈંડાનો પાચનક્ષમતા સ્ક્રોર 1.18 છે.
10:27	આખા (સંપૂર્ણ) દૂધમાં 1.32 છે
10:31	વટાણામાં 0.64 છે
10:35	જયારે છોલેમાં 0.66 છે
10:41	સંધેલા ભાતમાં 0.59 છે
10:46	ધઉમાં 0.43 છે
10:50	શેકેલી મગફળીનો પણ સ્ક્રોર 0.43 છે
10:56	અગાઉ યર્ચા કર્યા મુજબ, શાકાહારી સ્ત્રોતો અપૂર્ણ પ્રોટીન છે.
11:02	અનાજમાં લાયસિન ઓછું હોય છે અને કઠોળમાં મેશિઓનાઈન ઓછું હોય છે.
11:08	તેમને એકસાથે ખાવાથી અમાચનો એસિડની અપૂર્ણતાની ભરપાઈ થશે.
	-

11:14	અનાજ અને કઠોળનું મિશ્૨ણ પ્રોટીનની ગુણવત્તામાં સુધારો કરે છે.
11:20	આને પ્રોટીનની પૂરક ફિરયા કહેવામાં આવે છે.
11:25	વિવિધ સંચોજનોમાં વિવિધ ખાદ્દચ જૂથોને ખાવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે.
11:31	ખાદ્ય જૂશોનું સંયોજન વિવિધ આવશ્યક અમાયનો એસિડ મેળવવામાં મદદ કરે છે.
11:38	દુગ્ધજન્ય પદાર્થો સાથે કઠોળ અને અનાજને ભેળવવાથી પ્રોટીનની ગુણવત્તામાં સુધરે છે.
11:46	અનાજ અને કઠોળમાં ખૂટતા અમાચનો એસિડની ભરપાઈ દુગ્ધજન્ય પદાર્થો દ્વારા થાય છે.
11:54	યાલો આ સંચોજનો સાથે તૈયાર કરવામાં આવેલી કેટલીક ખાદ્દય વસ્તુઓ જોઈએ.
12:00	રાયતા સાથે બાજરીની ખીયડી,
	કઢી ખીચડી
12:03	અને પનીર ના પરોઠા આ અમુક ઉદાહરણો છે.
12:08	દહીં સાથે થાલીપીઠ
12:11	દહી સાથે રાજમા ભાત એ અન્ય ઉદાહરણો છે.
12:16	માંસાહારી ખોરાક સાથે અનાજ અથવા બાજરીનું મિશ્ર્રણ પણ પ્રોટીનની ગુણવત્તામાં સુધારો કરે છે.
12:24	હું તમને કેટલીક વાનગીઓ જણાવીશ જે આ મિશ્૨ણનો ઉપયોગ કરીને તૈયાર કરી શકાય છે.
12:30	બાજરી ચિકન પુલાઓ,
12:34	ઇંડા ડોસા અને
12:36	ચિકન રાગીની રોટલી રોલ (રેપ)
12:39	ઈડા ભાત
12:41	મટન ભરેલા પરાઠા,
12:43	રાગી બોલ અને ચિકન કરી અન્ય ઉદાહરણો છે.
12:49	આ સંયોજનો સિવાય, અમે અન્ય ખાદ્ય વર્ગોને પણ જોડી શકીએ છીએ.
12:55	દહીં ભાત
12:57	પાલક પનીર કરી,
12:59	નાળિએરની દહીની ચટણી આ અમુક ઉદાહરણો છે.
13:04	ક્રરીમાં નટ્સ અને બીજની પેસ્ટનો ઉપયોગ ક્રસ્વાથી પણ પ્રોટીનની ગુણવત્તા સુધરે છે.
13:11	સારા સ્વાસ્થ્ય માટે તમારા રોજિંદા આહારમાં આ ખાદ્દય પદાર્થોનો સમાવેશ કરો.
13:16	આ આપણને આ ટ્યુટોરીયલના અંતમાં લાવે છે. જોડાવા બદલ આભાર.