

Time	Narration
00:01	पोटॅशिअमचे महत्त्व हयावरील स्पोकन ट्युटोरिअलमध्ये आपले स्वागत आहे.
00:05	हया ट्युटोरिअल मध्ये आपण शिकणार आहोत :
00:08	पोटॅशिअमचे आरोग्यासाठी फायदे.
00:12	त्याच्या कमतरतेची कारणे.
00:15	पोटॅशिअम रोज सेवन करण्याची शिफारस केली जाते.
00:19	अन्नस्रोत.
00:22	पोटॅशिअम हे आवश्यक प्रकार 2 पोषकतत्त्व आहे.
00:26	पेशींच्या सामान्य कार्यासाठी हे आवश्यक आहे.
00:31	हे महत्त्वाच्या इलेक्ट्रोलाइट्सपैकीदेखील एक आहे.
00:36	पेशीमधील द्रवपदार्थाची पातळी सामान्य राखणे ही पोटॅशिअमची मुख्य भूमिका आहे.
00:43	तर सोडिअम पेशींच्या बाहेरील द्रवपदार्थाची पातळी सामान्य राखते.
00:49	पोटॅशिअम हृदयाचे ठोके नियंत्रित करते आणि रक्तदाब सामान्य राहावायासाठी मदत करते.
00:55	हे स्नायू आणि मज्जातंतूंचे योग्य कार्य सुनिश्चित करते.
01:01	ही प्रथिने संश्लेषणात आणि
01:05	कार्बोहायड्रेट चयापचयात मदत करते.
01:08	आता आपण साखर आणि सोडिअमचे रक्तदाबावर होणारे परिणाम पाहणार आहोत.
01:14	साखर आणि मीठ जास्त असलेले अन्न खाल्ल्याने आपल्यातील सोडिअमची पातळी वाढते.
01:21	साखर किडनीद्वारे शरीरात सोडिअम शोषण वाढवते.
01:27	परिणामी, शरीरात सोडिअम राखून ठेवली जाते.
01:32	यामुळे रक्तदाब वाढतो आणि
01:36	शरीरात पाणी टिकून राहते.
01:39	परिणामी, हात आणि पाय सूजलेले दिसतात.
01:44	साखरेचे सेवन टाळावे
01:48	आणि पोटॅशिअमचे सेवन वाढवावे अशी शिफारस केली जाते.
01:52	पोटॅशिअम रक्तवाहिन्या शिथिल करते आणि अतिरिक्त सोडिअम काढून टाकते.
01:58	त्यामुळे रक्तदाब कमी होतो.
02:02	लक्षात ठेवा, प्रत्येक दिवशी आपल्या शरीराला सोडिअमपेक्षा पोटॅशिअमची गरज जास्त असते.
02:09	मी हया ट्युटोरिअलमध्ये शिफारस केलेल्या आहाराची चर्चा नंतर करेन.
02:15	पोटॅशिअमची कमतरता वाढवणारे विविध घटक आहेत.

02:21	पोटॅशिअम कमी असलेला आहार हा त्यापैकी एक आहे.
02:27	काही औषधे शरीरातून भरपूर पोटॅशिअम काढून टाकण्यास कारणीभूत ठरू शकतात.
02:33	या घटकामुळेदेखील पोटॅशिअमची कमतरता येते.
02:39	वारंवार उलट्या आणि जुलाबामुळेदेखील कमतरता येऊ शकते.
02:44	अशावेळी, पोटॅशिअमसोबत, शरीरातील क्लोराईड आणि सोडिअमही कमी होते.
02:52	मॅग्नेशिअमच्या कमतरतेमुळेदेखील पोटॅशिअमची कमतरता येते.
02:58	पोटॅशिअम पुनःशोषण्यासाठी मूत्रपिंडांना मॅग्नेशिअमची आवश्यकता असते.
03:04	हे पेशींमध्ये पोटॅशिअमची पातळी सामान्य राखण्यास मदत करते.
03:11	पिका असणाऱ्या लोकांना पोटॅशिअमच्या कमतरतेचा धोका असतो.
03:17	पिका हे चिकण माती किंवा माती यांसारख्या अखाद्य पदार्थांचे सेवन आहे.
03:25	चिकण माती पोटॅशिअमशी चिकटते आणि शरीरातून पोटॅशिअमचे उत्सर्जन वाढवते.
03:31	त्यामुळे शरीरात खनिजांची कमतरता निर्माण होऊ शकते.
03:37	आतड्यातील जळजळही पोटॅशिअमचे शोषण कमी करू शकते.
03:43	ह्या घटकामुळेदेखील पोटॅशिअम कमी होते.
03:48	कमी पोटॅशिअम सेवन केल्याने मूत्रपिंडात कॅल्शिअमचे पुनर्शोषण कमी होते.
03:55	यामुळे लघवीतून कॅल्शिअमचे उत्सर्जन वाढते
03:59	आणि मूतखडा होतो.
04:03	कमतरतेच्या सुरुवातीची लक्षणे आहेत -थकवा,
04:07	स्नायूंचा अशक्तपणा आणि
04:09	पेटके.
04:11	अनियमित हृदयाचे ठोके हे दुसरे उदाहरण आहे.
04:16	बिघडलेल्या ग्लुकोज चयापचयामुळे पोटॅशिअम कमी होते.
04:22	पोटॅशिअम अचानक कमी झाल्याने रक्तातील साखरेची पातळी वाढू शकते.
04:27	कमतरतेमुळे वाढ मंदावते आणि
04:31	संप्रेरकवाढीची पातळी कमी होते.
04:35	संप्रेरकाची वाढ नवीन पेशींच्या निर्मितीस मदत करते आणि
04:40	वाढ उत्तेजित करते.
04:42	तीव्र कमतरतेमुळे उच्च रक्तदाब आणि मानसिक गोंधळ होऊ शकतो.
04:49	उच्च रक्तदाब हे हृदयविकार आणि पक्षाघाताचे प्रमुख कारण आहे.
04:56	कमतरतेप्रमाणेच, पोटॅशिअमची पातळी वाढल्यानेही आरोग्याच्या समस्या निर्माण होतात.
05:03	रक्तातील पोटॅशिअमची पातळी वाढणे घातक ठरू शकते.

05:09	रक्तातील पोटॅशियमचे प्रमाण वाढवण्यास कारणीभूत असे विविध घटक आहेत.
05:16	मूत्रपिंडाच्या आजारांसाठी लागणारी काही औषधे हे एक कारण आहे.
05:21	पोटॅशियम असलेले मीठ वापरल्यानेदेखील रक्तातील पोटॅशियम वाढते.
05:28	आधीपासूनच मूत्रपिंडाची समस्या असेल आणि त्यात उच्च पोटॅशियम आहार खाणे हे जोखीमीचे घटक आहे.
05:37	मी ह्या ट्युटोरियलच्या नंतरच्या भागात पोटॅशियमच्या अन्नस्रोतांची चर्चा करेन.
05:43	शरीरात पोटॅशियम वाढल्याची लक्षणे म्हणजे अशक्तपणा
05:48	आणि थकवा.
05:50	मळमळ, उलट्या, श्वास घेण्यास त्रास होणे आणि छातीत दुखणे ही इतर लक्षणे आहेत.
05:59	पोटॅशियमचे शिफारस केलेले सेवन वेगवेगळ्या वयोगटांसाठी वेगवेगळे असते.
06:05	1 ते 3 वर्षांच्या मुलांसाठी दररोज सुमारे 1,100 मिलीग्राम आवश्यक असते.
06:14	4 ते 6 वर्षांच्या मुलांना दररोज सुमारे 1,550 मिलीग्राम आवश्यक असते.
06:22	पुरुषांसाठी, ते दररोज 3,750 मिलीग्राम आहे.
06:29	महिलांसाठी, ते दररोज सुमारे 3,225 मिलीग्राम आहे.
06:36	मी आता तुम्हांला पोटॅशियम असलेल्या विशाल अन्नस्रोतांबद्दल सांगेन.
06:42	हे नैसर्गिकरित्या सर्व वनस्पती आधारित पदार्थांमध्ये असते.
06:47	डाळी, शेंगा, बेदाणे, बिया आणि मसाले हे अतिशय समृद्ध स्रोत आहेत.
06:57	भाज्या, फळे, धान्ये आणि दुधातही पोटॅशियम असते.
07:05	30 ग्रॅम कच्च्या हिरव्या हरभऱ्यामध्ये अंदाजे 353 मिलीग्राम पोटॅशियम असते.
07:14	30 ग्रॅम कच्च्या सोयाबीनमध्ये सुमारे 490 मिलीग्राम असते.
07:20	30 ग्रॅम लाल मसुरच्या डाळीत अंदाजे 419 मिलीग्राम असते.
07:29	30 ग्रॅम उडदाच्या डाळीत अंदाजे 347 मिलीग्राम असते.
07:36	20 ग्रॅम बदामामध्ये जवळपास 140 मिलीग्राम असते.
07:43	20 ग्रॅम काजूमध्ये जवळपास 127 मिलीग्राम असते.
07:50	10 ग्रॅम तिळात सुमारे 46 मिलीग्राम असते.
07:56	10 ग्रॅम सूर्यफुलाच्या बियांमध्ये अंदाजे 56 मिलीग्राम पोटॅशियम असते.
08:04	100 ग्रॅम पालकमध्ये सुमारे 625 मिलीग्राम पोटॅशियम असते.
08:12	100 ग्रॅम राजगिन्यांच्या पानांमध्ये अंदाजे 572 मिलीग्राम असते.
08:19	100 ग्रॅम संत्र्यामध्ये जवळपास 164 मिलीग्राम असते.
08:26	100 ग्रॅम पेरूमध्ये अंदाजे 283 मिलीग्राम पोटॅशियम असते.
08:33	250 मिलीग्राम दुधात अंदाजे 260 मिलीग्राम पोटॅशियम असते.

08:41	त्याच प्रमाणे काही मसाले आणि मसाल्यांमध्ये पोटॅशिअम जास्त प्रमाणात असते.
08:48	5 ग्रॅम हळदी पूडमध्ये सुमारे 118 मिलीग्राम असते.
08:55	5ग्रॅम मेथीच्या दाण्यामध्ये 46 मिलीग्राम असते.
09:01	5 ग्रॅम लाल मिरची पूडमध्ये सुमारे 112 मिलीग्राम असते.
09:08	5 ग्रॅम काळीमिरीमध्ये अंदाजे 74 मिलीग्राम असते.
09:15	5 ग्रॅम धण्यांमध्ये सुमारे 74 मिलीग्राम असते.
09:22	सुदृढ आरोग्यासाठी आणि कल्याणासाठी पोटॅशिअमने समृद्ध अन्नाचे नियमित सेवन करा.
09:29	हयासह आपण ह्या ट्युटोरिअलच्या समाप्तीकडे आलो आहोत. सहभागासाठी धन्यवाद