

Time	Narration
00:00	लोहाचे महत्त्व ह्यावरील स्पोकन ट्युटोरिअलमध्ये आपले स्वागत आहे.
00:05	ह्या ट्युटोरिअलमध्ये आपण शिकणार आहोत :
00:08	आपल्या शरीरासाठी लोहाचे फायदे.
00:11	कारणे
00:13	आणि त्याच्या कमतरतेची लक्षणे.
00:16	लोहाचे अन्न स्रोत.
00:18	शरीरातील अनेक महत्वाच्या कामांसाठी लोह गरजेचे असते.
00:24	हा हिमोग्लोबिन आणि मायोग्लोबिनचा मुख्य घटक आहे.
00:29	हिमोग्लोबिन हे लाल रक्तपेशींमध्ये असते.
00:33	हे फुफ्फुसातून ऑक्सिजन शरीराच्या विविध भागांमध्ये वाहून नेण्यास मदत करते.
00:39	मायोग्लोबिन स्नायूंच्या पेशींमध्ये ऑक्सिजनची ने-आण आणि साठवण करते.
00:46	लोह आपल्या वाढीसाठी,
00:48	मेंदूचे कार्य,
00:50	स्मृती आणि एकाग्रता ह्यांसाठी गरजेचे आहे
00:53	हे पेशींचे कार्यासाठी आणि
00:56	संप्रेरक संश्लेषणासाठीदेखील आवश्यक आहे.
00:58	हे ऊर्जा उत्पादनात
01:00	आणि मायलीन निर्मितीस मदत करते.
01:03	मायलीन हा एक इन्सुलेशन थर आहे जो नसांभोवती तयार होतो.
01:09	लोह, प्रतिकारशक्ती मजबूत राखण्यासही मदत करते
01:12	आणि आतड्याचे आरोग्य सुधारते.
01:15	आपल्या शरीरात लाल रक्तपेशींमध्ये 70 टक्के लोह असते.
01:21	फेरिटिन म्हणून हे यकृत,
01:26	प्लीहा आणि अस्थिमज्जामध्ये पंचवीस टक्के साठवले जाते.
01:29	लोहाचा सहा टक्के भाग हा प्रथिनेचा घटक आहे.
01:33	रोगप्रतिकारक कार्ये, चयापचय आणि कोलेजन संश्लेषणासाठी प्रथिने आवश्यक आहे.
01:41	आता आपण लोहाच्या कमतरतेची कारणे जाणून घेणार आहोत.
01:46	कमी प्रमाणात लोहाचे सेवन करणे आणि त्याचे कमी शोषण होणे ही त्याच्या कमतरतेची मुख्य कारणे आहेत.
01:53	जंताचा संसर्ग, जिवाणू आणि विषाणूजन्य संसर्ग ही इतर काही कारणे आहेत.
02:01	मासिक पाळी आणि प्रसूती दरम्यान जास्त प्रमाणात रक्त कमी झाल्यामुळेदेखील कमतरता

	होऊ शकते.
02:08	शीसे विषबाधा (लीड विषबाधा) हा आणखी एक घटक आहे ज्यामुळे लोह कमी होऊ शकते.
02:14	शीसे विषबाधेमध्ये (लीड विषबाधेमध्ये) हिमोग्लोबिनचे उत्पादन कमी होते.
02:19	मलेरियामुळे लाल रक्तपेशींचा अधिक प्रमाणात नाश होणे हा देखील एक जोखमीचा घटक आहे.
02:27	मुदत पूर्ण केलेल्या गर्भवती महिलेमध्ये लोह साठा, लहान मुलांची लोहाची गरज पूर्ण करू शकतो.
02:34	बाळ 4 ते 6 महिन्यांचे होईपर्यंत हे पुरेसे आहे.
02:40	तरीदेखील, वेळेआधी जन्मलेल्या आणि कमी वजनाच्या बाळांचा लोह साठा कमी असतो.
02:46	पहिल्या 2 महिन्यांत त्यांना ते अपुरे पडते.
02:51	लोहाची कमतरता असलेली गर्भवती स्त्री गर्भालादेखील कमी प्रमाणात लोह पुरवते.
02:57	गर्भातील लोहाच्या कमतरतेमुळे गर्भाच्या मेंदूतील लोहाचे प्रमाण कमी होते.
03:05	त्याचा बाळाच्या मेंदूच्या कार्यावरही परिणाम होतो.
03:09	मुले आणि किशोरावयीन मुलांना लोहाच्या कमतरतेचा धोका जास्त असतो.
03:15	प्रजनन करणाऱ्या वयातील महिलांनाही धोका असतो.
03:20	आता मी तुम्हांला लहान मुलांमध्ये लोहाची कमतरता का होते ह्यांची कारणे सांगेन.
03:25	मुलांमध्ये सर्वात सामान्य कारण म्हणजे अपुरे सेवन
03:29	आणि जलद वाढ.
03:32	जन्मताच कमी वजन हे आणखी एक कारण आहे.
03:35	लोहाच्या कमतरतेमुळे अशक्तपणा येतो.
03:38	अशा परिस्थितीत शरीरातील लोह साठा कमी होतो.
03:44	यामुळे ऊर्ती आणि लाल रक्तपेशींना लोह कमी प्रमाणात पुरवले जाते.
03:50	लोहाच्या कमतरतेची चिन्हे आणि लक्षणे समजून घेऊ.
03:55	ठिसूळ नखे किंवा 'चमचे नखे' लोहाच्या कमतरतेची लक्षणे आहेत.
04:01	चमचा नखांमधून मऊ नखे बाहेर आलेले दिसतात.
04:06	याच्या कमतरतेमुळे त्वचा निस्तेज होते आणि जिभेला सूजदेखील येते.
04:13	अशक्तपणा, धाप लागणे, डोकेदुखी, थकवा ही इतर उदाहरणे आहेत.
04:19	पिका हे देखील लोहाच्या कमतरतेच्या लक्षणांपैकी एक आहे.
04:25	पिका हे चिकणमाती किंवा माती यांसारख्या अखाद्य पदार्थांचे सेवन आहे.
04:32	लोहाच्या कमतरतेमुळे प्रौढांमुळे नैराश्य येऊ शकते.
04:37	डोपामाइनशी संबंध असल्यामुळे असे होते.

04:41	डोपामाइनला आनंदी संप्रेरक म्हणतात ज्यामुळे आपल्याला छान वाटते.
04:46	डोपामाइन निर्मितीसाठी लोह आवश्यक आहे.
04:51	लोहाच्या कमतरतेमुळे डोपामाइनची पातळी कमी होते.
04:56	लोहाच्या कमतरतेमुळे लहान बाळांवर आणि मुलांच्या आरोग्यावर गंभीर परिणाम होतो
05:02	गरादरपणात लोहाची कमतरता ही गर्भाला लोहाची कमतरता निर्माण करू शकते.
05:08	ह्यामुळे भाषा शिकण्यावर आणि
05:11	मुलांच्या वागणुकीवर परिणाम होऊ शकतो.
05:13	बदललेले समन्वय आणि मुलांच्या गतिशीलतेचे कार्यदेखील पाहिले जाते.
05:18	हे मज्जासंस्थेच्या विकासातदेखील अडथळा आणते.
05:24	लोहाच्या कमतरतेमुळे नसाभोवती मायलीन आवरण तयार होण्यास प्रतिबंध होतो.
05:30	ह्यामुळे मुले अति क्रियाशील होऊ शकतात
05:33	आणि त्यांच्यातील लक्ष केंद्रितता कमी होते.
05:36	मुलांमधील अॅनिमिया कसा टाळता येईल ते आपण आता पाहू.
05:41	जन्माच्या वेळी नाळ बंद करण्यास उशीर हे लोहाची कमतरता टाळण्यास मदत करते.
05:47	हे पहिल्या 6 महिन्यांत बाळामध्ये लोह साठा वाढवते.
05:53	ह्यामुळे लोहाच्या कमतरतेचा धोका कमी होतो.
05:57	6 महिन्यांनंतर लोह समृद्ध अन्न पूरक आहारातून द्यावे.
06:03	ट्युटोरिअलच्या नंतरच्या भागात मी तुम्हांला लोहाचे अन्नस्रोत सांगेन.
06:09	मी आता तुम्हांला शिफारस केल्यानुसार किती प्रमाणात लोहाचे सेवन करावे ते सांगेन.
06:13	वेगवेगळ्या वयोगटांसाठी दररोज शिफारस केलेले लोहयुक्त आहाराचे सेवन वेगवेगळे असते.
06:20	6 ते 12 महिन्यांच्या बाळांना 3 मिलीग्राम लोह आवश्यक असते.
06:25	1 ते 3 वयोगटाला 8 मिलीग्राम आवश्यक आहे
06:30	4 ते 9 वर्षे वयोगटाला 11 ते 15 मिलीग्राम आहे.
06:36	10 ते 15 वर्षे वयोगटातील मुलांना 16 ते 22 मिलीग्राम आवश्यक असते.
06:43	10 ते 15 वर्षे वयोगटातील मुलींना 16 ते 30 मिलीग्राम आवश्यक असतात.
06:50	प्रौढ पुरुषांसाठी ते 19 मिलीग्राम आहे.
06:54	प्रौढ महिलांसाठी ते 29 मिलीग्राम आहे.
06:59	ह्या गरजा पूर्ण करण्यासाठी लोहाने समृद्ध आहार समाविष्ट करण्याचा सल्ला दिला जातो.
07:05	लोहाचे अन्न स्रोत पाहू.
07:08	आहारात लोह दोन प्रकारात असते: हेम आयरन आणि
07:13	नॉन हेम आयरन.

07:15	हेम आयरन हे मांसामध्ये आढळणाऱ्या हिमोग्लोबिन आणि मायोग्लोबिनमध्ये आढळते.
07:22	त्यामुळे मांसाहारी अन्न हे हेम आयरनचे चांगले स्रोत आहेत.
07:27	उदाहरणार्थ: बकरीचे मांस, कोंबडी, बकरीची कलेजी आणि मेंदू(भेजा).
07:33	नॉन हेम आयरन हे शाकाहारी जेवणातून मिळते.
07:37	उदाहरणार्थ: वेलीवर्गीय शेंगा, धान्ये आणि हिरव्या पालेभाज्या.
07:43	हेम आयरन शरीरात चांगले शोषले जाते.
07:47	नॉन हेम आयरन चांगले शोषले जात नाही आणि काही घटकांचा त्यांवर परिणाम होतो.
07:53	त्यातील केवळ 17% शोषले जाते.
07:57	अन्नामध्ये असलेले कॅल्शियम आणि फायटेट्स नॉन हेम आयरनचे शोषण रोखतात.
08:04	भाजणे, मोड आणणे आणि आंबवणे ह्यामुळे फायटेट घटक कमी होण्यास मदत होते.
08:10	मोड आणणे आणि आंबवणेची प्रक्रिया इतर ट्युटोरिअलमध्ये स्पष्ट केली आहे.
08:17	अधिक तपशीलांसाठी कृपया आमच्या संकेतस्थळाला भेट द्या.
08:20	लोहाचे शोषण सुधारण्यासाठी क जीवनसत्त्वाची शिफारस केली जाते.
08:27	क जीवनसत्त्व लोहाचे अधिक चांगले शोषण करण्यास मदत करते.
08:31	नॉन हेम आयरन हे हेम आयरनसोबत घेतल्यास शोषण सुधारते.
08:37	आता आपण विविध खाद्यपदार्थांमधील लोह किती प्रमाणात असते ते पाहणार आहोत.
08:44	100 ग्रॅम बकरीच्या कलेजीमध्ये सुमारे 6 मिलीग्राम लोह असते.
08:50	100 ग्रॅम मटणात अंदाजे 2 मिलीग्राम असते.
08:55	100 ग्रॅम कोंबडीच्या ब्रेस्टमध्ये जवळपास 1 मिलीग्राम लोह असते.
09:01	100 ग्रॅम पालकमध्ये अंदाजे 2.9 मिलीग्राम लोह असते.
09:07	30 ग्रॅम राजमामध्ये सुमारे 1.8 मिलीग्राम लोह असते.
09:13	उत्तम आरोग्यासाठी रोजच्या आहारात ह्या पदार्थांचा समावेश करा.
09:18	ह्यासह आपण ह्या ट्युटोरिअलच्या समाप्तीकडे आलो आहोत. सहभागाबद्दल धन्यवाद.