

Time	Narration
00:00	दैनंदिन अन्नातील पोषक घटकांचे प्रमाण ह्यावरील स्पोकन ट्युटोरिअल मध्ये आपले स्वागत आहे.
00:06	ह्या ट्युटोरिअलमध्ये आपण शिकणार आहोत:
00:09	पोषणाचे महत्त्व.
00:11	रोजच्या काही अन्नातील पोषक घटकांचे प्रमाण.
00:16	चांगल्या आरोग्यासाठी पोषण महत्त्वाचे आहे.
00:20	लहानपणापासूनच वाढ आणि विकासासाठी आवश्यक पोषण
00:25	गरजेचे आहे.
00:27	हे कुपोषण रोखण्यास मदत करते.
00:31	अपुऱ्या पोषणामुळे मानसिक आणि शारीरिक विकास बिघडू शकतो.
00:37	त्यामुळे रोगप्रतिकारशक्तीही कमी होऊ शकते.
00:41	प्रतिकारशक्ती कमी झाल्यामुळे किरकोळ आणि जुने आजार होण्याचा धोका वाढतो.
00:49	बाळाला स्तनपान देऊन पोषणासंबंधित समस्या टाळता येऊ शकतात.
00:56	लक्षात ठेवा की बाळाला त्याच्या जन्माच्या पहिल्या तासात स्तनपान करवले पाहिजे.
01:03	योग्य तंत्रांसह 6 महिन्यांपर्यंत निव्वळ स्तनपान महत्त्वाचे आहे.
01:10	6 महिन्यांनंतर आईच्या दुधासोबतच पौष्टिक घटक आहार दिला पाहिजे.
01:17	ह्या पौष्टिक घटक अन्नाला पूरक आहार म्हणतात.
01:23	पूरक आहार सर्व पोषकतत्वांनी समृद्ध असले पाहिजे.
01:28	प्रथिने हे एक महत्त्वाचे पोषकतत्व आहे.
01:33	हे वाढ आणि विकासास मदत करते.
01:37	त्यामुळे रोजच्या आहारात प्रथिनांनी समृद्ध असे अन्न स्रोत समाविष्ट करण्याचा सल्ला दिला जातो.
01:44	दूध आणि दुधाचे पदार्थ,
01:47	कडधान्ये, बेदाणे
01:49	आणि बियाणे हे प्रथिनांचे चांगले स्रोत आहेत.
01:53	अंडी, मासे, कोंबडी आणि मांस हेदेखील उत्कृष्ट स्रोत आहेत.
02:00	मांसाहारी अन्नातून प्रथिनांचे शोषण हे शाकाहारी अन्नापेक्षा जास्त असते.
02:06	कारण मांसाहारी अन्नामध्ये संपूर्ण प्रथिने असतात.
02:12	संपूर्ण प्रथिनांमध्ये सर्व आवश्यक अमीनो एसिड्स असतात.
02:17	दुसऱ्या ट्युटोरिअलमध्ये प्रथिनाचे महत्त्व ह्याबद्दल बऱ्याच गोष्टी स्पष्ट केल्या आहेत.
02:24	कृपया ह्या ट्युटोरिअलसाठी आमच्या संकेतस्थळाला भेट द्या.

02:28	चला तर मग काही अन्न स्रोतांमधील प्रथिनेचे घटक पाहूयात.
02:34	100 ग्रॅम माशांमध्ये सुमारे 21 ग्रॅम प्रथिने असतात .
02:40	250 मिलीलीटर गायीच्या दुधात अंदाजे 8 ग्रॅम प्रथिने असते.
02:47	1 अख्ख्या अंड्यामध्ये सुमारे 7 ग्रॅम प्रथिने असते.
02:52	30 ग्रॅम सोयाबीनमध्ये 11 ग्रॅम प्रथिने असतात .
02:56	तर 30 ग्रॅम सर्व कच्च्या कडधान्यांमध्ये सुमारे 4 ग्रॅम प्रथिने असते.
03:04	आपण रोजच्या अन्नातील पोषक घटकांचे प्रमाण पाहू.
03:09	कृपया लक्षात घ्या, ह्या ट्युटोरिअलमध्ये नमूद केलेल्या एका मध्यम आकाराच्या वाटीचे प्रमाण 150 मिलीलीटर आहे.
03:17	1 चमच्याचे प्रमाण हे 20 ग्रॅम आहे.
03:21	नमूद केलेली पौष्टिक मूल्ये ही अंदाजे मूल्ये आहेत.
03:27	शिजवलेल्या भातात असलेले पौष्टिक मूल्य मी तुम्हांला थोडक्यात सांगते.
03:33	½ मध्यम वाटी शिजवलेल्या भातामध्ये 22 ग्रॅम कार्बोहायड्रेट असते.
03:40	त्यात फक्त 2 ग्रॅम प्रथिने असते.
03:44	त्यात 1 ग्रॅम फायबर असते.
03:48	2 मिलिग्रॅम कॅल्शियम असून लोह नसते.
03:54	आता सामान्य जेवणातील पौष्टिक मूल्य पाहूयात.
03:59	उदाहरणार्थ, मध्यम आकाराच्या अर्धा वाटी शिजवलेल्या भातासोबत कॉबडीचा रस्सा.
04:06	½ वाटी कॉबडीच्या रश्यात 100 ग्रॅम बिनहाडाचे कॉबडीचे मांस किंवा 4 छोटे तुकडे असतील.
04:15	दुसरे उदाहरण म्हणजे मध्यम आकाराचे अर्ध वाडगे दही भात.
04:21	मध्यम आकाराच्या अर्ध्या वाडग्यातील दही भातामध्ये 100 ग्रॅम दही असेल.
04:27	शिजवलेला भात अर्ध्या वाटी कॉबडीच्या रश्यासोबत घेतल्यास प्रथिने 10 पटीने वाढते.
04:35	त्यामुळे लोहचे प्रमाण 0 ते 1 मिलिग्रॅमपर्यंत वाढते.
04:42	100 ग्रॅम दह्यासोबत मिसळल्यास प्रथिने 3 ग्रॅमपर्यंत वाढते.
04:49	कॅल्शियमचे प्रमाण 100 पटीने वाढले आहे.
04:55	त्याचप्रमाणे, अर्धा वाटी राजम्याच्या रश्यासोबत भातामध्ये 4 पट जास्त प्रथिने असते.
05:04	½ वाटी राजम्याच्या रश्यात 30 ग्रॅम राजमा असेल.
05:11	7 ग्रॅमपर्यंत फायबर आणि
05:15	2 मिलीग्रामपर्यंत लोह वाढेल.
05:19	½ वाटी माश्याच्या रश्यासोबत घेतल्यास प्रथिने 2 ते 24 ग्रॅमपर्यंत वाढते.
05:27	½ वाटी माश्याच्या रश्यात 100 ग्रॅम मासे किंवा माश्याचे 2 लहान तुकडे असतील.

05:35	ते कॅल्शिम 2 ते 45 मिलीग्रामपर्यंत वाढवते.
05:41	त्याचप्रमाणे अर्धा वाटी कोळंबी रस्सा 2 ते 16 ग्रॅमपर्यंत प्रथिने वाढवते.
05:49	½ वाटी कोळंबी रश्यात 50 ग्रॅम कोळंबी किंवा कोळंबीचे 3 ते 4 तुकडे असतील.
05:58	कॅल्शिम 2 मिलीग्रामवरून 47 मिलीग्रामपर्यंत वाढते.
06:04	शिजवलेल्या भातासोबत अर्धा वाटी मसूर घेतल्यास प्रथिनांचे प्रमाण ६ पटीने वाढते.
06:12	½ वाटी मसूर डाळीमध्ये 30 ग्रॅम मसूर असेल.
06:17	फायबर 11 ग्रॅमपर्यंत आणि
06:20	लोह 2 मिलीग्रामपर्यंत वाढते.
06:24	आता मी तुम्हांला गव्हापासून बनवलेल्या एका चपातीचे पौष्टिक मूल्य सांगणार आहे.
06:31	सहा इंचाच्या चपातीत सुमारे 16 ग्रॅम कार्बोहायड्रेट आणि 3 ग्रॅम प्रथिने असते.
06:40	ह्यात सुमारे 3 ग्रॅम फायबर, 9 मिलीग्राम कॅल्शिम आणि 1 मिलीग्राम लोह असते.
06:48	2 अंड्याच्या भुर्जीसोबत चपाती खाल्ल्यास प्रथिने 16 ग्रॅमपर्यंत वाढते.
06:56	लोह 3 मिलीग्राम आणि कॅल्शिम 69 मिलीग्रामपर्यंत सुधारते.
07:03	चपातीसोबत अर्धा वाटी हरभऱ्याचा रस्सा प्रथिनांचे प्रमाण 3 ग्रॅमवरून 9 ग्रॅमपर्यंत वाढवतो.
07:11	½ वाटी हरभऱ्याच्या रश्यामध्ये 30 ग्रॅम लाल हरभरा असेल.
07:18	फायबर 11 ग्रॅम आणि लोह 5 मिलीग्रामपर्यंत वाढते.
07:25	आता तीळ आणि जवसाच्या चटणीसोबत चपातीचे पौष्टिक मूल्य पाहूयात.
07:33	1 चमचा तीळ आणि जवसाची चटणी प्रथिनांचे प्रमाण 7 ग्रॅमपर्यंत वाढवते.
07:41	हे 8 ग्रॅमपर्यंत फायबर वाढवते.
07:45	कॅल्शिम 100 पटीने वाढते.
07:50	चपातीसोबत अर्धा वाटी बकरीच्या कलेजीचा रस्सा लोहचे प्रमाण 6 पटीने वाढवते.
07:59	½ वाटी बकरीच्या कलेजी रश्यात 60 ते 70 ग्रॅम बकरीची कलेजी असते.
08:06	त्याने प्रथिने 20 पटीने वाढते.
08:11	आता आपण इडलीतील पोषक घटक पाहू.
08:15	3 इंचाच्या 3 इडल्यांमध्ये 18 ग्रॅम कार्बोहायड्रेट्स आणि 3 ग्रॅम प्रथिने असतात.
08:24	त्यांच्यात 2 ग्रॅम फायबर, 7 मिलीग्राम कॅल्शिम आणि 0.5 मिलीग्राम लोह असते.
08:34	सांबार आणि तीळ शेंगदाण्याची चटणी, पोषक घटकांची संख्या कशी सुधारते ते पाहूया.
08:42	½ वाटी घट्ट सांबारमध्ये 30 ग्रॅम तूरीची डाळ असेल.
08:49	इडलीसोबत ½ मध्यम वाटी घट्ट सांबार प्रथिनेचे प्रमाण दुप्पट करते.
08:57	ते कॅल्शिम 30 पटीने वाढवते.
09:02	1 चमचा तीळ शेंगदाण्याची चटणी 7 ग्रॅमपर्यंत प्रथिने वाढवते.

09:09	हे कॅल्शिम 44 मिलीग्रामपर्यंत वाढवते.
09:14	पुढे, आपण डोशामध्ये असलेल्या पोषक घटकांचे प्रमाण पाहू.
09:19	6 इंचांच्या 1 डोशामध्ये सुमारे 18 ग्रॅम कार्बोहायड्रेट्स आणि 3 ग्रॅम प्रथिने असते.
09:29	त्यात 2 ग्रॅम फायबर, 9 मिलीग्राम कॅल्शिम आणि 0.6 मिलीग्राम लोह आहे.
09:38	डोसा बनवताना 1 अंडे घातल्याने प्रथिने 4.5 पटीने वाढते.
09:46	ते 1 मिलीग्रामपर्यंत लोह वाढवते.
09:50	½ वाटी कॉंबडीच्या रश्यासोबत डोसा खाल्ल्याने प्रथिनांचे प्रमाण 21 ग्रॅमपर्यंत वाढते.
09:58	½ वाटी कॉंबडीच्या रश्यामध्ये 100 ग्रॅम बिनहाडाचे कॉंबडीचे मांस किंवा 4 छोटे तुकडे असतील.
10:08	1 चमचा तीळ शेंगदाण्याची चटणीमुळे प्रथिनांचे प्रमाण 7 ग्रॅमपर्यंत वाढते.
10:16	हे 9 ते 108 मिलीग्रामपर्यंत कॅल्शिम वाढवते.
10:24	ह्यानंतर आपण पाहणार आहोत, उपमामधली पोषक घटकांचे प्रमाण.
10:28	अर्ध्या वाटी उपमामध्ये 18 ग्रॅम कार्बोहायड्रेट आणि 4 ग्रॅम प्रथिने असते.
10:37	त्यात 3 ग्रॅम फायबर, 12 मिलीग्राम कॅल्शिम आणि 1 मिलीग्राम लोह असते.
10:45	1 चमचा दही घालून केलेली खोबऱ्याची चटणी उपम्यासोबत घेतल्यास फायबर 6 ग्रॅमपर्यंत वाढते.
10:54	प्रथिने 7 ग्रॅमपर्यंत वाढते.
10:58	कॅल्शिम 42 मिलीग्रामपर्यंत वाढते.
11:03	1 चमचा तीळ शेंगदाण्याची चटणी उपम्यासोबत घेतल्याने प्रथिनांचे प्रमाण 7 ग्रॅमपर्यंत वाढते.
11:11	ह्याने फायबर 5 ग्रॅमपर्यंत वाढते.
11:16	कॅल्शिम 90 पटीने वाढते.
11:21	1 पेला लस्सीमध्ये चिमूटभर मीठ टाकल्याने प्रथिने 7 ग्रॅम वाढते.
11:29	1 पेला लस्सीमध्ये 50 ग्रॅम दही असेल.
11:34	कॅल्शिम 131 मिलीग्रामपर्यंत वाढते.
11:39	आता आपण ज्वारीच्या भाकरीच्या पोषक घटकांच्या प्रमाणाकडे वळत आहोत.
11:44	सहा इंच ज्वारीच्या भाकरीमध्ये 17 ग्रॅम कार्बोहायड्रेट आणि 3 ग्रॅम प्रथिने असते.
11:52	त्यात 3 ग्रॅम फायबर, 8 मिलीग्राम कॅल्शिम आणि 1 मिलीग्राम लोह असते.
12:00	तीळ आणि जवसाच्या चटणीसह ज्वारीच्या भाकरीचे पौष्टिक मूल्य पाहूया.
12:08	1 चमचा तीळ आणि जवसाची चटणी 123 मिलीग्रामपर्यंत कॅल्शिम वाढवते.
12:17	6 ग्रॅमपर्यंत फायबरमध्ये वाढ होते.
12:23	½ वाटी कॉंबडीच्या रश्यासोबत ज्वारीची भाकरी, 21 ग्रॅमपर्यंत प्रथिने सुधारते.
12:31	यांपैकी बहुतेक खाद्यपदार्थांच्या पाककृतींची चर्चा इतर ट्युटोरियलमध्ये केली आहे.
12:37	जेवणात 2 किंवा 3 अन्न गट एकत्र करावेत असा सल्ला दिला जातो.

12:44	पौष्टिक गुणवत्ता सुधारण्यासाठी जेवणात बिया, दाणे आणि कडधान्ये एकत्र करा.
12:51	उदाहरणार्थ, हरभऱ्याच्या रश्यात बिया आणि नारळाचे वाटण घालणे.
12:58	इडलीच्या पिठात भाजलेल्या बियांची पावडर टाकणे, हे दुसरे उदाहरण आहे.
13:04	मांसाहारी पदार्थात दही किंवा लिंबाचा रस घालावा असा सल्ला दिला जातो.
13:11	ह्यामुळे चव वाढते आणि मटण मऊ होते.
13:16	तुमच्या जेवणासोबत लस्सी किंवा ताक घ्यावे असा सल्ला दिला जातो.
13:23	हे तुमच्या जेवणातील प्रोबायोटिक्स,
13:25	प्रथिने आणि
13:27	कॅल्शियम वाढवेल.
13:29	हे पचनासदेखील मदत करते.
13:32	ह्यासह आपण ह्या ट्यूटोरियलच्या शेवटी पोहोचलो आहोत. सहभागाबद्दल धन्यवाद.