00:005 ह्या ट्युटोरिअलमध्ये आपण पाष्टणार आहोत : 00:009 शरीरातील फोलेटची भूमिका. 00:120 फोलेटच्या कमतरतेचे परिणाम. 00:150 पित्र क्योगटांसाठी फोलेटची आवश्यकता. 00:251 जीवनसत्त्व-ब 9 हे पाण्यात विराळणारे एक महत्त्वपूर्ण ब-जीवनसत्त्व आहे. 00:252 त्याचे दोन प्रकार आहे दा : फोलेट आणि फॉलिक आम्ल. 00:350 फोलेट हा एक नैसर्गिक प्रकार आहे आणि तो नैसर्गिकरित्या पदार्थांमध्ये आढळतो. 00:451 ते एक प्रतिविक आम्ल हे सिंबेटिक स्वरूप अहे. 00:452 हे सासायनिकरित्या समुद्ध अत्र किंवा पूरक पदार्थांमध्ये आढळते. 00:453 हे सासायनिकरित्या समुद्ध अत्र किंवा पूरक पदार्थांमध्ये आढळते. 00:554 कोलेट हे फॉलिक आम्ल हे सिंबेटिक स्वरूप अहे. 00:555 कोलेट हे फॉलिक आम्ल हे सिंबेटिक स्वरूप अपरार्था शरीरात सहजपणे शोपले जाते. 00:556 कोलेट हे फॉलिक आम्ल हे सिंबेटिक स्वरूप अपरार्था शरीरात सहजपणे शोपले जाते. 00:557 कोलेट हे फॉलिक आम्ल हो सिंबेटिक स्वरूप अपरार्था शरीरात सहजपणे शोपले जाते. 00:558 आपल्या शरीरात फोलेटची भूमिका आणि 01:000 पार्या कमतरते विविध कार्यांसा प्रहे कार्यांसा मुद्ध आपल्या शरीराची सार्या शरी सांसा सार्या कार्या का्या का्या कार्या का्या का्या कार्या का्या कार्या क	Time	Narration
00:00 शरीरातील फोलेटची भूमिका. 00:12 फोलेटच्या कमतरतेचे परिणाम. 00:15 निज्ञ कयोगटांसाठी फोलेटची आवश्यकता. 00:20 जीवनसन्द-व 9 हे पाण्यात विरघळणारे एक महत्त्वपूर्ण ब-जीवनसत्त्व आहे. 00:25 त्याचे दोन प्रकार आहेत : फोलेट आणि फॉलिक आम्त. 00:35 फोलेट हा एक नैसर्गिक प्रकार आहे आणि तो नैसर्गिकरित्या पदार्थांमध्ये आढळतो. 00:41 तर, फॉलिक आम्ल हे सिथेटिक स्वरूप आहे. 00:42 तर, फॉलिक आम्ल हे सिथेटिक स्वरूप आहे. 00:43 तर, फॉलिक आम्ल हे सिथेटिक स्वरूप आहे. 00:44 तर, फॉलिक आम्ल हे सिथेटिक स्वरूप आहे. 00:45 हे रासायिनिकरित्या समृद्ध अब किंवा पूरक पदार्थांमध्ये आढळते. 00:41 फोलेट हे फॉलिक आम्लच्या तुलनेत आपल्या शरीरात सहजपणे शोपले जाते. 30:15 आता आपण आपल्या शरीरात फोलेटची भूमिका आणि 01:00 खापल्या कमतरतेचे परिणाम पाहू. 01:01 आपल्या कमतरतेचे परिणाम पाहू. 01:02 आपल्या कमतरतेचे परिणाम पाहू. 01:03 आपल्या कमतरतेचे परिणाम पाहू. 01:14 फोलेट हे होमोसिस्टीनची पातळी कमी करण्यास मदत करते. 01:12 फोलेट हे हुक क्रकारचे अमीनो आम्ल आहे जे प्रथिन तयार करण्यासाठी वापरला जाते. 03 खु हु ह्या आपलि मानस्वर्यान करण्यास करण्यास करण्यास मदत करते. 01:30	00:00	फोलेटचे महत्त्व ह्यावरील ट्युटोरिअलमध्ये आपले स्वागत आहे.
00:12 फोलेटच्या कमतरतेचे परिणाम. 00:15 भिन्न बयोगटांसाठी फोलेटची आवश्यकता. 00:20 जीवनसत्त्व-व 9 हे पाण्यात विरघळणारे एक महत्त्वपूर्ण ब-जीवनसत्त्व आहे. 00:30 फोलेट हा एक नैसर्गिक प्रकार आहे आणि तो नैसर्गिकरित्या पदार्थांमध्ये आढळतो. 00:35 फोलेट हा एक नैसर्गिक प्रकार आहे आणि तो नैसर्गिकरित्या पदार्थांमध्ये आढळतो. 00:41 तर, फॉलिक आफ्ट्या आतड्यांमधील जीवाणूंमुळे तयार होते. 00:42 तर, फॉलिक आफ्ट्या अत्वड्यांमधील जीवाणूंमुळे तयार होते. 00:43 कोलेट हे फॉलिक आफ्ट्या अत्वल्या पुलेत आपल्या शरीरात सहजपणे शोपले जाते. 00:58 आता आपण आपल्या शरीरात फोलेटची भूमिका आणि 00:50 आपल्या शरीरातील विविध कायांसाठी फोलेट आवश्यक आहे. 01:02 वाच्या कमतरतेचे परिणाम पाह. 01:03 आपल्या शरीरातील विविध कायांसाठी फोलेट आवश्यक आहे. 01:18 फोलेट हे होमोसिस्टीनची पातळी कमी करण्यास मदत करते. 01:18 होमोसिस्टीन हे एक प्रकारचे अमीनो आम्ल आहे जे प्रथिने तयार करण्यासाठी वापरला जाते. 01:23 होमोसिस्टीन पातळी संज्ञानात्मक कार्यात विघाड आणते. 01:33 होमोसिस्टीन हे एक प्रकारचे अमीनो आम्ल आहे जे प्रथिने तयार करण्यासाठी वापरला जाते. 01:33 होमोसिस्टीन पातळी संज्ञानात्मक कार्यात विघाड आणते. 01:33 होमोसिस्टीन पातळी संज्ञानात्मक कार्यात विघाड 01:34 हे ह्याचा	00:05	ह्या ट्युटोरिअलमध्ये आपण पाहणार आहोत :
00:15 भिन्न वयोगटांसाठी फोलेटची आवश्यकता. 00:20 जीवनसत्त्व-ब 9 हे पाण्यात विरघळणारे एक महत्त्वपूर्ण ब-जीवनसत्त्व आहे. 00:25 त्याचे दोन प्रकार आहेत : फोलेट आणि फॉलिक आम्ल. 00:30 फोलेट हा एक नैसर्गिक प्रकार आहे आणि तो नैसर्गिकरित्या पदार्थांमध्ये आढळतो. 00:41 तर, फॉलिक आम्ल हे सिंथेटिक स्वरूप आहे. 00:42 हे रासायनिकरित्या समृद्ध अन्न किंवा पूरक पदार्थांमध्ये आढळते. 00:51 फोलेट हे फॉलिक आम्लच्या तुलनेत आपल्या शरीरात सहजपणे शोपले जाते. 00:52 आता आपण आपल्या शरीरात फोलेटची भूमिका आणि 01:02 त्याच्या कमतरतेचे परिणाम पाहू. 01:03 आपल्या शरीरातील विविध कार्यासाठी फोलेट आवश्यक आहे. 01:04 कोलेट हे होमोसिस्टीनची पातळी कमी करण्यास मदत करते. 01:18 फोलेट हे होमोसिस्टीनची पातळी कमी करण्यास मदत करते. 01:23 होमोसिस्टीन पातळी संजानात्मक कार्यात विघाड आणते. 01:24 हे हृदयाच्या रक्तवाहित्यांचे नुकसानदेखील करते. 01:35 आग्रकारे, फोलेट हृदय आणि संजानात्मक कार्यात विघाड आणते. 01:48 निरोगी गर्भायकोरे, फोलेट हृदय आणि संजानात्मक कार्य टिकवून ठेवण्यास मदत करते. 01:49 हे हृदयाच्या रक्तवाहित्यांचे नुकसानदेखील करते. 01:49 आणि क्यू हृदय अणि संजानात्मक कार्य टिकवून ठेवण्यास मदत करते. 01:40 निरोगी गर्भायको कार्या मंदूत आणि पाठीच्या कण्या	00:09	शरीरातील फोलेटची भूमिका.
जीवनसत्त्व-व 9 हे पाण्यात विरघळणारे एक महत्त्वपूर्ण ब-जीवनसत्त्व आहे. उपाचे दोन प्रकार आहेत : फोलेट आणि फॉलिक आम्ल. फोलेट हा एक नैसर्गिक प्रकार आहे आणि तो नैसर्गिकरित्या पदार्थांमध्ये आढळतो. फोलेट विरा एक नैसर्गिक प्रकार आहे आणि तो नैसर्गिकरित्या पदार्थांमध्ये आढळतो. फोलेट वेखील आपल्या आतड्यांमधील जीवाणूंमुळे तयार होते. उर, फॉलिक आम्ल हे सिंथेटिक स्वरूप आहे. हे रासायनिकरित्या समृद्ध अन्न किंवा पूरक पदार्थांमध्ये आढळते. फोलेट हे फॉलिक आम्लच्या गुलनेत आपल्या शरीरात सहजपणे शोषले जाते. आता आपण आपल्या शरीरात फोलेटची भूमिका आणि याच्या कमतरतेचे परिणाम पाह. आपल्या शरीरातील विविध कार्यांसाठी फोलेट आवश्यक आहे. जावा पंरीरातील विविध कार्यांसाठी फोलेट आवश्यक आहे. उपाच्या कमतरतेचे परिणाम पाह. अपाल्या शरीरातील विविध कार्यांसाठी फोलेट आवश्यक आहे. उपाच्या कमतरतेचे परिणाम पाह. अपाल्या शरीरातील विविध कार्यांसाठी फोलेट आवश्यक आहे. उपाच्या कमतरतेचे परिणाम पाह. अपाल्या शरीरातील विविध कार्यांसाठी फोलेट आवश्यक आहे. उपाच्या कर्मातरीन पातळी कमी करण्यास मदत करते. उपाच्या करणामके अमीनो आम्ल आहे जे प्रथिने तयार करण्यासाठी वापरला जाते. उच्च होमोसिस्टीन दे एक प्रकारचे अमीनो आम्ल आहे जे प्रथिने तयार करण्यासाठी वापरला जाते. उच्च होमोसिस्टीन पातळी संज्ञानात्मक कार्यात विघाड आणते. इत्याच्या रक्ताहित्यांचे नुकसानदेखील करते. यामुळे हृदयराच्या रक्ताहित्यांचे नुकसानदेखील करते. यामुळे हृदयराचाचा धोका वाढतो. अशापकारे, फोलेट हृदय आणि संज्ञानात्मक कार्य टिकवून ठेवण्यास मदत करते. तिरोगी गर्भधारणोमाठी अशापकारे, फोलेट हृदय आणि संज्ञानात्मक कार्य टिकवून ठेवण्यास मदत करते. तिरोगी गर्भधारणोमाठी जाणि न्यूल ट्यूव बंद करण्यासाठीदेखील हे आवश्यक आहे. यूरल ट्यूव बंद करण्यासाठीदेखील हे आवश्यक आहे. यूरल ट्यूव बंद करण्यात अयशस्त्री झाल्यास न्यूरल ट्यूव क्यूवस विकतित होते. यूरल ट्यूव बंद करण्यात अयशस्त्री झाल्यास न्यूरल ट्यूवस वेषा असू शकतो. यूरल ट्यूव बंद करण्यात अयशस्त्री आहेत - एनमेफंली आणि स्पाइना होति. यामुळे, बाळाचा भंदू आणि पळाच्या मणक्याचा योग्यप्रकारे विकास होत नाही. यामुळे, बाळाचा भारीरिक अपंगत्व येक शकते. यामुळे प्राच्यात आणि मृत्रमार्गाच्या मृत्रभयावर नियंत्रण न राहणे ही इतर लक्षणे	00:12	फोलेटच्या कमतरतेचे परिणाम.
00:25 त्याचे दोन प्रकार आहेत : फोलेट आणि फॉलिक आस्ल. 00:30 फोलेट हा एक नैसर्गिक प्रकार आहे आणि तो नैसर्गिकरित्या पदार्थांमध्ये आढळतो. 00:41 तर, फॉलिक आम्ल हे सिंथेटिक स्वरूप आहे. 00:45 हे रासायनिकरित्या समृद्ध अन्न किंवा पूरक पदार्थांमध्ये आढळते. 00:45 हे रासायनिकरित्या समृद्ध अन्न किंवा पूरक पदार्थांमध्ये आढळते. 00:51 फोलेट हे फॉलिक आम्लच्या शरीरात फोलेटची भूमिका आणि 01:02 त्याच्या कमतरतेचे परिणाम पाहू. 01:03 आपल्या शरीरातील विविध कार्यांसाठी फोलेट आवश्यक आहे. 01:10 नवीन पेशींची बाढ, दुरस्ती, विभाजन आणि निर्मितीसाठी आपल्या शरीराची त्याची आवश्यकता आहे. 01:23 होमोसिस्टीन हे एक प्रकारचे अमीनो आम्ल आहे जे प्रथिने तयार करण्यासाठी वापरला जाते. 01:24 होमोसिस्टीन पातळी संज्ञानात्मक कार्यात विघाड आणते. 01:25 हे हृदयाच्या रक्तवाहिन्यांचे नुकसानदेखील करते. 01:34 हे हृदयाच्या रक्तवाहिन्यांचे नुकसानदेखील करते. 01:35 आशाफारे, फोलेट हृदय आणि संज्ञानात्मक कार्य टिकवून ठेवण्यास मदत करते. 01:48 निरोगी गर्भाशारणेसाठी 01:48 निरोगी गर्भाशारणेसाठी 01:55 न्यूरल ठ्यूब इंद करण्यासाठीदेखील हे आवश्यक आहे. 02:20 न्यूरल ठ्यूब इंद करण्यासाठीदेखील हे आवश्यक आहे. 02:21 न्यूरल ठ्यूब इंद करण्यासाठी अधिका कण्यासाठी आणि स्पाइना विकिड	00:15	भिन्न वयोगटांसाठी फोलेटची आवश्यकता.
00:30 फोलेट हा एक नैसर्गिक प्रकार आहे आणि तो नैसर्गिकरित्या पदार्थांमध्ये आढळतो. 00:35 फोलेटदेखील आपल्या आतड्यांमधील जीवाणूंमुळे तयार होते. 00:41 तर, फॉलिक आम्ल हे सिंथेटिक स्वरूप आहे. 00:45 हे रासायनिकरित्या समृद्ध अत्र किंवा पूरक पदार्थांमध्ये आढळते. 00:51 फोलेट हे फॉलिक आम्लच्या तुलनेत आपल्या शरीरात सहजपणे शोषले जाते. 00:58 आता आपण आपल्या शरीरात फोलेटची भूमिका आणि 01:02 त्याच्या कमतरतेचे परिणाम पाह. 01:05 आपल्या शरीरातील विविध कार्यांसाठी फोलेट आवश्यक आहे. 01:09 नवीन पेशींची वाढ, दुरुस्ती, विभाजन आणि निर्मितीसाठी आपल्या शरीराची त्याची आवश्यकता आहे. 01:18 फोलेट हे होमोसिस्टीनची पातळी कमी करण्यास मदत करते. 01:23 होमोसिस्टीन एातळी कमी करण्यास मदत करते. 01:23 होमोसिस्टीन एातळी कमी करण्यास मदत करते. 01:23 होमोसिस्टीन एातळी कमी करण्यास मदत करते. 01:33 होमोसिस्टीन पातळी कमी करण्यास मदत करते. 01:33 होमोसिस्टीन पातळी कमी करण्यास मदत करते. 01:33 इहं सोसीसिस्टीन पातळी कमी करण्यास कारणेते विघाड आणते. 01:34 हे हुद्यांमिसिस्टीन पातळी कमी करण्यास करणेते विघाड आणते. 01:35 इहं होमोसिस्टीन पातळी कमी करणाम करणास करण्यास करण्यास करण्यास करणेते. 01:30	00:20	जीवनसत्त्व-ब 9 हे पाण्यात विरघळणारे एक महत्त्वपूर्ण ब-जीवनसत्त्व आहे.
00:35 फोलेटदेखील आपल्या आतड्यांमधील जीवाणूंमुळे तयार होते. 00:41 तर, फॉलिक आम्ल हे सिंथेटिक स्वरूप आहे. 00:45 हे रासायनिकरित्या समृद्ध अन्न किंवा पूरक पदार्थांमध्ये आढळते. 00:51 फोलेट हे फॉलिक आम्लच्या गुलनेत आपल्या शरीरात सहजपणे शोषले जाते. 00:58 आता आपण आपल्या शरीरात फोलेटची भूमिका आणि 01:02 त्याच्या कमतरतेचे परिणाम पाहू. 01:05 आपल्या शरीरातील विविध कार्यांसाठी फोलेट आवश्यक आहे. 01:18 फोलेट हे होमोसिस्टीनची पातळी कमी करण्यास मदत करते. 01:23 होमोसिस्टीन एक प्रकारचे अमीनो आम्ल आहे जे प्रथिने तयार करण्यासाठी वापरला जाते. 01:24 उच्च होमोसिस्टीन पातळी समी करण्यास मदत करते. 01:33 हो हदयाच्या रक्तवाहिन्यांचे नुकसानदेखील करते. 01:34 हे हदयाच्या रक्तवाहिन्यांचे नुकसानदेखील करते. 01:43 अशाप्रकारे, फोलेट हदय आणि संज्ञानात्मक कार्या टिक्वून ठेवण्यास मदत करते. 01:44 निरोगी गर्भधारणेसाठी 01:45 निरोगी गर्भधारणेसाठी 01:46 निरोगी गर्भधारणेसाठी 01:47 च्यूस्ल ट्यूब हे बाळाच्या सेंदूत आणि पाठीच्या कण्यासाध्ये विकसित होते. 02:40 च्यूस्ल ट्यूब वेद करण्यात अयशस्वी झाल्यास स्यूस्ल ट्यूबमध्ये विकसित होते. 02:41 च्यूस्ल ट्यूब दे करण्यात अयशस्व आहेत - एनसेफली आणि स्याद विकास होत नाहीत. 02:4	00:25	त्याचे दोन प्रकार आहेत : फोलेट आणि फॉलिक आम्ल.
00:41 तर, फॉलिक आम्ल हे सिंथेटिक स्वरूप आहे. 00:45 हे रासायनिकरित्या समृद्ध अन्न किंवा पूरक पदार्थांमध्ये आढळते. 00:51 फोलेट हे फॉलिक आम्लच्या शरीरात फोलेटची भूमिका आणि 00:58 आता आपण आपल्या शरीरात फोलेटची भूमिका आणि 01:02 त्याच्या कमतरतेचे परिणाम पाहू. 01:05 आपल्या शरीरातील विविध कार्यांसाठी फोलेट आवश्यक आहे. 01:109 नवीन पेशींची बाढ, दुरुस्ती, विभाजन आणि निर्मितीसाठी आपल्या शरीराची त्याची आवश्यकता आहे. 01:128 फोलेट हे होमोसिस्टीनची पातळी कमी करण्यास मदत करते. 01:29 उच्च होमोसिस्टीन हे एक प्रकारचे अमीनो आम्ल आहे जे प्रथिने तयार करण्यासाठी वापरला जाते. 01:30 हे हृदयाच्या रक्तवाहिन्यांचे नुकसानदेखील करते. 01:31 हे हृदयाच्या रक्तवाहिन्यांचे नुकसानदेखील करते. 01:43 अशाप्रकारे, फोलेट हृदय आणि संज्ञानात्मक कार्यं टिकवून ठेवण्यास मदत करते. 01:43 अशाप्रकारे, फोलेट हृदय आणि संज्ञानात्मक कार्यं टिकवून ठेवण्यास मदत करते. 01:43 आणि न्यूरल ट्यूब हंव करण्यासाठीदेखील हे आवश्यक आहे. 01:55 न्यूरल ट्यूब हंव करण्यासाठीदेखील हे आवश्यक आहे. 02:01 न्यूरल ट्यूब हंव करण्यासाठीदेखील हे आवश्यक आहे. 02:02 न्यूरल ट्यूब हंव करण्यासाठी अयशाप न्यूपल ट्यूब होय अयशाप न्यूपल ट्यूब होय अयशाप न्यूब होय अयशाप न्यूब होय अयशाप नेया होति. 02:03 त्याम्ल ट्यूब होय होय होय होय होय होय होय ह	00:30	फोलेट हा एक नैसर्गिक प्रकार आहे आणि तो नैसर्गिकरित्या पदार्थांमध्ये आढळतो.
00:45 हे रासायनिकरित्या समृद्ध अन्न किंवा पूरक पदार्थांमध्ये आढळते. 00:51 फोलेट हे फॉलिक आम्लच्या तुलनेत आपल्या शरीरात सहजपणे शोषले जाते. 00:58 आता आपण आपल्या शरीरात फोलेटची भूमिका आणि 01:02 त्याच्या कमतरतेचे परिणाम पाहू. 01:05 आपल्या शरीरातील विविध कार्यासाठी फोलेट आवश्यक आहे. 01:09 नवीन पेशींची वाढ, दुरुस्ती, विभाजन आणि निर्मितीसाठी आपल्या शरीराची त्याची आवश्यकता आहे. 01:18 फोलेट हे होमोसिस्टीनची पातळी कमी करण्यास मदत करते. 01:23 होमोसिस्टीन हे एक प्रकारचे अमीनो आम्ल आहे जे प्रथिने तयार करण्यासाठी वापरला जाते. 01:29 उच्च होमोसिस्टीन पातळी संज्ञानात्मक कार्यात विघाड आणते. 01:34 हे हृदयाच्या रक्तवाहिन्यांचे नुकसानदेखील करते. 01:39 यामुळे हृदयरोगाचा धोका वाढतो. 01:48 निरोगी गर्भधारणेसाठी 01:48 निरोगी गर्भधारणेसाठी 01:55 न्यूरल ट्यूव वंद करण्यात अयशस्त्री झाल्यास न्यूरल ट्यूव मध्य अप्त शकतो. 02:01 न्यूरल ट्यूव वंद करण्यात अयशस्त्री झाल्यास न्यूरल ट्यूव मध्य आहेत. 02:02 एन्सेफलीमध्ये, बाळाचा मेंदू आणि फवटीच्या कण्यातील जन्म दोष आहेत. 02:13 वोन अतिसामान्य न्यूरल ट्यूव दोष आहेत - एनसेफली आणि स्पाइना विफिडा. 02:22 एन्सेफलीमध्ये, बाळाचा मेंदू आणि कवटीचे भाग योग्यप्रकारे तयार होत नाहीत. 02:23 त्यामुळे, बाळा	00:35	फोलेटदेखील आपल्या आतड्यांमधील जीवाणूंमुळे तयार होते.
00:51 फोलेट हे फॉलिक आम्लच्या तुलनेत आपल्या शरीरात सहजपणे शोषले जाते. 00:58 आता आपण आपल्या शरीरात फोलेटची भूमिका आणि 01:02 त्याच्या कमतरतेचे परिणाम पाहू. 01:05 आपल्या शरीरातील विविध कार्यांसाठी फोलेट आवश्यक आहे. 01:09 नवीन पेशींची बाढ, दुरुस्ती, विभाजन आणि निर्मितीसाठी आपल्या शरीराची त्याची आवश्यकता आहे. 01:18 फोलेट हे होमोसिस्टीनची पातळी कमी करण्यास मदत करते. 01:23 होमोसिस्टीन हे एक प्रकारचे अमीनो आम्ल आहे जे प्रथिने तयार करण्यासाठी वापरला जाते. 01:29 उच्च होमोसिस्टीन पातळी संज्ञानात्मक कार्यात विघाड आणते. 01:34 हे हदयाच्या रक्तवाहिन्यांचे नुकसानदेखील करते. 01:33 यामुळे हदयरोगाचा धोका वाढतो. 01:43 अशाप्रकारे, फोलेट हृदय आणि संज्ञानात्मक कार्य टिकवून ठेवण्यास मदत करते. 01:48 निरोगी गर्भधारणेसाठी 01:51 आणि न्यूरल ट्यूब वंद करण्याता अयशस्त्री झाल्यास न्यूरल ट्यूबमध्ये विकसित होते. 02:51 न्यूरल ट्यूब वंद करण्याता अयशस्त्री झाल्यास न्यूरल ट्यूबमध्ये दोष असू शकतो. 02:02 न्यूरल ट्यूब वंद करण्यात अयशस्त्री झाल्यास न्यूरल ट्यूबमध्ये दोष असू शकतो. 02:23 त्यामळे, बाळाचा मेंदू आणि कटीचे भाग योग्यप्रकारे तयार होत नाहीत. 02:24 स्पाइना विफिडामध्ये, बाळाच्या मणक्याचा योग्यप्रकारे विकास होत नाही. 02:25 त्यामळे, बाळाला शारीरिक अपंगत्व येऊ शकते.	00:41	तर, फॉलिक आम्ल हे सिंथेटिक स्वरूप आहे.
00:58 आता आपण आपल्या शरीरात फोलेटची भूमिका आणि 01:02 त्याच्या कमतरतेचे परिणाम पाह. 01:05 आपल्या शरीरातील विविध कार्यांसाठी फोलेट आवश्यक आहे. 01:18 फोलेट हे होमोसिस्टीनची पातळी कमी करण्यास मदत करते. 01:23 होमोसिस्टीन हे एक प्रकारचे अमीनो आम्ल आहे जे प्रथिने तयार करण्यासाठी वापरला जाते. 01:29 उच्च होमोसिस्टीन पातळी संज्ञानात्मक कार्यात विघाड आणते. 01:34 हे हृदयाच्या रक्तवाहिन्यांचे नुकसानदेखील करते. 01:39 यामुळे हृदयरोगाचा धोका वाढतो. 01:43 अशाप्रकारे, फोलेट हृदय आणि संज्ञानात्मक कार्य टिकवून ठेवण्यास मदत करते. 01:48 निरोगी गर्भधारणेसाठी 01:55 न्यूरल ट्यूब वंद करण्यात अयशस्वी झाल्यास न्यूरल ट्यूबमध्ये दोष असू शकतो. 02:01 न्यूरल ट्यूब वंद करण्यात अयशस्वी झाल्यास न्यूरल ट्यूबमध्ये दोष असू शकतो. 02:02 न्यूरल ट्यूब वंद करण्यात अयशस्वी झाल्यास न्यूरल ट्यूबमध्ये दोष असू शकतो. 02:13 दोन अतिसामान्य न्यूरल ट्यूब दोष आहेत - एनसेफॅली आणि स्पाइना बिफिडा. 02:20 एन्सफलीमध्ये, बाळाचा मेंदू आणि कवटीचे भाग योग्यप्रकारे तवास होत नाहीत. 02:21 दोन अतिसामान्य न्यूरल ट्यूब दोष अपंत्त येऊ शकते. 02:23 त्यामुळे, बाळाला शारीरिक अपंगत्व येऊ शकते. 02:43 पाठीचा वक्र कणा आणि मूत्रमार्याच्या मूत्राश्यादार नियंत्रण न राहणे ही इतर लक्षणे आहेत. 02:4	00:45	हे रासायनिकरित्या समृद्ध अन्न किंवा पूरक पदार्थांमध्ये आढळते.
101:02 त्याच्या कमतरतेचे परिणाम पाहू. 101:05 आपल्या शरीरातील विविध कार्यांसाठी फोलेट आवश्यक आहे. 101:09 नवीन पेशींची वाढ, दुरुस्ती, विभाजन आणि निर्मितीसाठी आपल्या शरीराची त्याची आवश्यकता आहे. 101:18 फोलेट हे होमोसिस्टीनची पातळी कमी करण्यास मदत करते. 101:23 होमोसिस्टीन हे एक प्रकारचे अमीनो आम्ल आहे जे प्रथिने तयार करण्यासाठी वापरला जाते. 101:29 उच्च होमोसिस्टीन पातळी संज्ञानात्मक कार्यात विघाड आणते. 101:34 हे हृदयाच्या रक्तवाहिन्यांचे नुकसानदेखील करते. 101:39 101:43 101:43 101:43 101:43 101:43 101:43 101:44	00:51	फोलेट हे फॉलिक आम्लच्या तुलनेत आपल्या शरीरात सहजपणे शोषले जाते.
01:05 आपल्या शरीरातील विविध कार्यांसाठी फोलेट आवश्यक आहे. 01:09 नवीन पेशींची वाढ, दुरुस्ती, विभाजन आणि निर्मितीसाठी आपल्या शरीराची त्याची आवश्यकता आहे. 01:18 फोलेट हे होमोसिस्टीनची पातळी कमी करण्यास मदत करते. 01:23 होमोसिस्टीन हे एक प्रकारचे अमीनो आम्ल आहे जे प्रथिने तयार करण्यासाठी वापरला जाते. 01:29 उच्च होमोसिस्टीन पातळी संज्ञानात्मक कार्यात विघाड आणते. 01:34 हे हृदयाच्या रक्तवाहिन्यांचे नुकसानदेखील करते. 01:39 यामुळे हृदयरोगाचा धोका वाढतो. 01:43 अशाप्रकारे, फोलेट हृदय आणि संज्ञानात्मक कार्य टिकवून ठेवण्यास मदत करते. 01:48 निरोगी गर्भधारणेसाठी 01:51 आणि न्यूरल ट्यूब बंद करण्यासाठीदेखील हे आवश्यक आहे. 01:55 न्यूरल ट्यूब हे बाळाच्या मेंदूत आणि पाठीच्या कण्यामध्ये विकसित होते. 02:01 न्यूरल ट्यूब बंद करण्यात अयशस्वी झाल्यास न्यूरल ट्यूबमध्ये दोष असू शकतो. 02:13 दोन अतिसामान्य न्यूरल ट्यूब दोष आहेत - एनसेफॅली आणि स्पाइना विफिडा. 02:20 एन्सेफलीमध्ये, बाळाचा मेंदू आणि कवटीचे भाग योग्यप्रकारे तवास होत नाहीत. 02:22 स्पाइना विफिडामध्ये, बाळाचा मणक्याचा योग्यप्रकारे तिकास होत नाहीत. 02:23 त्यामुळे, बाळाला शारीरिक अपंगत्व येऊ शकते. 02:33 त्यामुळे पायाचे स्नायू कमकुवत आणि पक्षाघात होऊ शकतो. 02:43 पाठीचा कक कणा आणि मूबमार्गाच्या मूनशथावा त होऊ शकते.	00:58	आता आपण आपल्या शरीरात फोलेटची भूमिका आणि
01:09 नवीन पेशींची वाढ, दुरुस्ती, विभाजन आणि निर्मितीसाठी आपल्या शरीराची त्याची आवश्यकता आहे. 01:18 फोलेट हे होमोसिस्टीनची पातळी कमी करण्यास मदत करते. 01:23 होमोसिस्टीन हे एक प्रकारचे अमीनो आम्ल आहे जे प्रथिने तयार करण्यासाठी वापरला जाते. 01:29 उच्च होमोसिस्टीन पातळी संज्ञानात्मक कार्यात विघाड आणते. 01:34 हे हृदयाच्या रक्तवाहिन्यांचे नुकसानदेखील करते. 01:39 यामुळे हृदयरोगाचा धोका वाढतो. 01:43 अशाप्रकारे, फोलेट हृदय आणि संज्ञानात्मक कार्य टिकवून ठेवण्यास मदत करते. 01:48 निरोगी गर्भधारणेसाठी 01:51 आणि न्यूरल ट्यूब बंद करण्यासाठीदेखील हे आवश्यक आहे. 01:55 न्यूरल ट्यूब हे बाळाच्या मेंदूत आणि पाठीच्या कण्यामध्ये विकसित होते. 02:01 न्यूरल ट्यूब बंद करण्यात अयशस्वी झाल्यास न्यूरल ट्यूबमध्ये दोष असू शकतो. 02:13 दोन अतिसामान्य न्यूरल ट्यूब दोष आहेत - एनसेफॅली आणि स्पाइना बिफिडा. 02:20 एन्सेफलीमध्ये, बाळाचा मेंदू आणि कवटीचे भाग योग्यप्रकारे तयार होत नाहीत. 02:22 एप्सेफलीमध्ये, बाळाचा मेंदू आणि क्याचा योग्यप्रकारे विकास होत नाही. 02:23 त्यामुळे, बाळाला शारीरिक अपंगत्व येऊ शकते. 02:33 त्यामुळे पायाचे स्वायू कमकुवत आणि पक्षाघात होऊ शकतो. 02:43 पाठीचा वक्र कणा आणि मूत्रमार्गाच्या मूत्राशयावर नियंत्रण न राहणे ही इतर लक्षणे आहेत. 02:49 खण्यात आणि गिळण्यात त्रास हो	01:02	त्याच्या कमतरतेचे परिणाम पाहू.
01:18 फोलेट हे होमोसिस्टीनची पातळी कमी करण्यास मदत करते. 01:23 होमोसिस्टीन हे एक प्रकारचे अमीनो आम्ल आहे जे प्रथिने तयार करण्यासाठी वापरला जाते. 01:29 उच्च होमोसिस्टीन पातळी संज्ञानात्मक कार्यात बिघाड आणते. 01:34 हे हृदयाच्या रक्तवाहिन्यांचे नुकसानदेखील करते. 01:39 यामुळे हृदयरोगाचा धोका वाढतो. 01:43 अशाप्रकारे, फोलेट हृदय आणि संज्ञानात्मक कार्य टिकवून ठेवण्यास मदत करते. 01:48 निरोगी गर्भधारणेसाठी 01:51 आणि न्यूरल ट्यूब बंद करण्यासाठीदेखील हे आवश्यक आहे. 01:55 न्यूरल ट्यूब हे बाळाच्या मेंदूत आणि पाठीच्या कण्यामध्ये विकसित होते. 02:01 न्यूरल ट्यूब बंद करण्यात अयशस्वी झाल्यास न्यूरल ट्यूबमध्ये दोष असू शकतो. 02:02 न्यूरल ट्यूब मधील दोष हे मेंदू आणि पाठीच्या कण्यातील जन्म दोष आहेत. 02:13 दोन अतिसामान्य न्यूरल ट्यूब दोष आहेत - एनसेफॅली आणि स्पाइना बिफिडा. 02:20 एन्सेफलीमध्ये, बाळाचा मेंदू आणि कवटीचे भाग योग्यप्रकारे तयार होत नाहीत. 02:23 त्यामुळे, बाळाला शारीरिक अपंगत्व येऊ शकते. 02:33 त्यामुळे पायाचे स्नायू कमकुवत आणि पक्षाघात होऊ शकतो. 02:43 पाठीचा बक्र कणा आणि मूत्रमार्गाच्या मूत्राशयावर नियंत्रण न राहणे ही इतर लक्षणे आहेत. 02:49 खाण्यात आणि गिळण्यात त्रास होणे हेदेखील सामान्य आहे. ०2:55 त्यां शिकण्यात आणि लक्ष देण्यासही अडचण येऊ शकते.	01:05	आपल्या शरीरातील विविध कार्यांसाठी फोलेट आवश्यक आहे.
01:23 होमोसिस्टीन हे एक प्रकारचे अमीनो आम्ल आहे जे प्रथिने तयार करण्यासाठी वापरला जाते. 01:29 उच्च होमोसिस्टीन पातळी संज्ञानात्मक कार्यात विघाड आणते. 01:34 हे हृदयाच्या रक्तवाहिन्यांचे नुकसानदेखील करते. 01:39 यामुळे हृदयरोगाचा धोका वाढतो. 01:43 अशाप्रकारे, फोलेट हृदय आणि संज्ञानात्मक कार्य टिकवून ठेवण्यास मदत करते. 01:48 निरोगी गर्भधारणेसाठी 01:51 आणि न्यूरल ट्यूब बंद करण्यासाठीदेखील हे आवश्यक आहे. 01:55 न्यूरल ट्यूब हे बाळाच्या मेंदूत आणि पाठीच्या कण्यामध्ये विकसित होते. 02:01 न्यूरल ट्यूब बंद करण्यात अयशस्वी झाल्यास न्यूरल ट्यूबमध्ये दोष असू शकतो. 02:02 न्यूरल ट्यूब मधील दोष हे मेंदू आणि पाठीच्या कण्यातील जन्म दोष आहेत. 02:13 दोन अतिसामान्य न्यूरल ट्यूब दोष आहेत - एनसेफॅली आणि स्पाइना बिफिडा. 02:20 एन्सेफलीमध्ये, बाळाचा मेंदू आणि कवटीचे भाग योग्यप्रकारे तयार होत नाहीत. 02:22 स्पाइना बिफिडामध्ये, बाळाच्या मणक्याचा योग्यप्रकारे विकास होत नाही. 02:33 त्यामुळे, बाळाला शारीरिक अपंगत्व येऊ शकते. 02:43 पाठीचा वक्र कणा आणि मूत्रमार्गाच्या मूत्राशयावर नियंत्रण न राहणे ही इतर लक्षणे आहेत. 02:49 खाण्यात आणि गिळण्यात त्रास होणे हेदेखील सामान्य आहे. 02:55 त्यांना शिकण्यात आणि लक्ष देण्यासही अडचण येऊ शकते.	01:09	नवीन पेशींची वाढ, दुरुस्ती, विभाजन आणि निर्मितीसाठी आपल्या शरीराची त्याची आवश्यकता आहे.
01:29 उच्च होमोसिस्टीन पातळी संज्ञानात्मक कार्यात विघाड आणते. 01:34 हे हृदयाच्या रक्तवाहिन्यांचे नुकसानदेखील करते. 01:39 यामुळे हृदयरोगाचा धोका वाढतो. 01:43 अशाप्रकारे, फोलेट हृदय आणि संज्ञानात्मक कार्य टिकवून ठेवण्यास मदत करते. 01:48 निरोगी गर्भधारणेसाठी 01:51 आणि न्यूरल ट्यूब बंद करण्यासाठीदेखील हे आवश्यक आहे. 01:55 न्यूरल ट्यूब हे बाळाच्या मेंदूत आणि पाठीच्या कण्यामध्ये विकसित होते. 02:01 न्यूरल ट्यूब बंद करण्यात अयशस्वी झाल्यास न्यूरल ट्यूबमध्ये दोष असू शकतो. 02:02 न्यूरल ट्यूबमधील दोष हे मेंदू आणि पाठीच्या कण्यातील जन्म दोष आहेत. 02:13 दोन अतिसामान्य न्यूरल ट्यूब दोष आहेत - एनसेफॅली आणि स्पाइना बिफिडा. 02:20 एन्सेफलीमध्ये, बाळाचा मेंदू आणि कवटीचे भाग योग्यप्रकारे तयार होत नाहीत. 02:27 स्पाइना बिफिडामध्ये, बाळाच्या मणक्याचा योग्यप्रकारे विकास होत नाही. 02:33 त्यामुळे, बाळाला शारीरिक अपंगत्व येऊ शकते. 02:43 पाठीचा वक्र कणा आणि मूत्रमार्गाच्या मूत्राशयावर नियंत्रण न राहणे ही इतर लक्षणे आहेत. 02:49 खाण्यात आणि गिळण्यात त्रास होणे हेदेखील सामान्य आहे. 02:55 त्यांना शिकण्यात आणि लक्ष देण्यासही अडचण येऊ शकते.	01:18	फोलेट हे होमोसिस्टीनची पातळी कमी करण्यास मदत करते.
01:34 हे हृदयाच्या रक्तवाहिन्यांचे नुकसानदेखील करते. 01:39 यामुळे हृदयरोगाचा धोका वाढतो. 01:43 अशाप्रकारे, फोलेट हृदय आणि संज्ञानात्मक कार्य टिकवून ठेवण्यास मदत करते. 01:48 निरोगी गर्भधारणेसाठी 01:51 आणि न्यूरल ट्यूब बंद करण्यासाठीदेखील हे आवश्यक आहे. 01:55 न्यूरल ट्यूब हे बाळाच्या मेंदूत आणि पाठीच्या कण्यामध्ये विकसित होते. 02:01 न्यूरल ट्यूब बंद करण्यात अयशस्वी झाल्यास न्यूरल ट्यूबमध्ये दोष असू शकतो. 02:07 न्यूरल ट्यूबमधील दोष हे मेंदू आणि पाठीच्या कण्यातील जन्म दोष आहेत. 02:13 दोन अतिसामान्य न्यूरल ट्यूब दोष आहेत - एनसेफॅली आणि स्पाइना बिफिडा. 02:20 एन्सेफलीमध्ये, बाळाचा मेंदू आणि कवटीचे भाग योग्यप्रकारे तयार होत नाहीत. 02:27 स्पाइना बिफिडामध्ये, बाळाच्या मणक्याचा योग्यप्रकारे विकास होत नाही. 02:33 त्यामुळे, बाळाला शारीरिक अपंगत्व येऊ शकते. 02:43 पाठीचा वक्र कणा आणि मूत्रमार्गाच्या मूत्राशयावर नियंत्रण न राहणे ही इतर लक्षणे आहेत. 02:49 खाण्यात आणि गिळण्यात त्रास होणे हेदेखील सामान्य आहे. 02:55 त्यांना शिकण्यात आणि लक्ष देण्यासही अडचण येऊ शकते.	01:23	होमोसिस्टीन हे एक प्रकारचे अमीनो आम्ल आहे जे प्रथिने तयार करण्यासाठी वापरला जाते.
01:39 यामुळे हृदयरोगाचा धोका वाढतो. 01:43 अशाप्रकारे, फोलेट हृदय आणि संज्ञानात्मक कार्य टिकवून ठेवण्यास मदत करते. 01:48 निरोगी गर्भधारणेसाठी 01:51 आणि न्यूरल ट्यूब बंद करण्यासाठीदेखील हे आवश्यक आहे. 01:55 न्यूरल ट्यूब हे बाळाच्या मेंदूत आणि पाठीच्या कण्यामध्ये विकसित होते. 02:01 न्यूरल ट्यूब बंद करण्यात अयशस्वी झाल्यास न्यूरल ट्यूबमध्ये दोष असू शकतो. 02:07 न्यूरल ट्यूबमधील दोष हे मेंदू आणि पाठीच्या कण्यातील जन्म दोष आहेत. 02:13 दोन अतिसामान्य न्यूरल ट्यूब दोष आहेत - एनसेफॅली आणि स्पाइना बिफिडा. 02:20 एन्सेफलीमध्ये, बाळाचा मेंदू आणि कवटीचे भाग योग्यप्रकारे तयार होत नाहीत. 02:27 स्पाइना बिफिडामध्ये, बाळाच्या मणक्याचा योग्यप्रकारे विकास होत नाही. 02:33 त्यामुळे, बाळाला शारीरिक अपंगत्व येऊ शकते. 02:38 त्यामुळे पायाचे स्नायू कमकुवत आणि पक्षाघात होऊ शकतो. 02:43 पाठीचा वक्र कणा आणि मूत्रमार्गाच्या मूत्राशयावर नियंत्रण न राहणे ही इतर लक्षणे आहेत. 02:49 खाण्यात आणि गिळण्यात त्रास होणे हेदेखील सामान्य आहे. 02:55 त्यांना शिकण्यात आणि लक्ष देण्यासही अडचण येऊ शकते.	01:29	उच्च होमोसिस्टीन पातळी संज्ञानात्मक कार्यात बिघाड आणते.
01:43 अशाप्रकारे, फोलेट हृदय आणि संज्ञानात्मक कार्य टिकवून ठेवण्यास मदत करते. 01:48 निरोगी गर्भधारणेसाठी 01:51 आणि न्यूरल ट्यूब बंद करण्यासाठीदेखील हे आवश्यक आहे. 01:55 न्यूरल ट्यूब हे बाळाच्या मेंदूत आणि पाठीच्या कण्यामध्ये विकसित होते. 02:01 न्यूरल ट्यूब बंद करण्यात अयशस्वी झाल्यास न्यूरल ट्यूबमध्ये दोष असू शकतो. 02:07 न्यूरल ट्यूबमधील दोष हे मेंदू आणि पाठीच्या कण्यातील जन्म दोष आहेत. 02:13 दोन अतिसामान्य न्यूरल ट्यूब दोष आहेत - एनसेफॅली आणि स्पाइना बिफिडा. 02:20 एन्सेफलीमध्ये, बाळाचा मेंदू आणि कवटीचे भाग योग्यप्रकारे तयार होत नाहीत. 02:27 स्पाइना बिफिडामध्ये, बाळाच्या मणक्याचा योग्यप्रकारे विकास होत नाही. 02:33 त्यामुळे, बाळाला शारीरिक अपंगत्व येऊ शकते. 02:38 त्यामुळे पायाचे स्नायू कमकुवत आणि पक्षाघात होऊ शकतो. 02:43 पाठीचा वक्र कणा आणि मूत्रमार्गाच्या मूत्राशयावर नियंत्रण न राहणे ही इतर लक्षणे आहेत. 02:49 खाण्यात आणि गिळण्यात त्रास होणे हेदेखील सामान्य आहे. 02:55 त्यांना शिकण्यात आणि लक्ष देण्यासही अडचण येऊ शकते.	01:34	हे हृदयाच्या रक्तवाहिन्यांचे नुकसानदेखील करते.
01:48 निरोगी गर्भधारणेसाठी 01:51 आणि न्यूरल ट्यूब बंद करण्यासाठीदेखील हे आवश्यक आहे. 01:55 न्यूरल ट्यूब हे बाळाच्या मेंदूत आणि पाठीच्या कण्यामध्ये विकसित होते. 02:01 न्यूरल ट्यूब बंद करण्यात अयशस्वी झाल्यास न्यूरल ट्यूबमध्ये दोष असू शकतो. 02:07 न्यूरल ट्यूबमधील दोष हे मेंदू आणि पाठीच्या कण्यातील जन्म दोष आहेत. 02:13 दोन अतिसामान्य न्यूरल ट्यूब दोष आहेत - एनसेफॅली आणि स्पाइना बिफिडा. 02:20 एन्सेफलीमध्ये, बाळाचा मेंदू आणि कवटीचे भाग योग्यप्रकारे तयार होत नाहीत. 02:27 स्पाइना बिफिडामध्ये, बाळाच्या मणक्याचा योग्यप्रकारे विकास होत नाही. 02:33 त्यामुळे, बाळाला शारीरिक अपंगत्व येऊ शकते. 02:38 त्यामुळे पायाचे स्नायू कमकुवत आणि पक्षाघात होऊ शकतो. 02:43 पाठीचा वक्र कणा आणि मूत्रमार्गाच्या मूत्राशयावर नियंत्रण न राहणे ही इतर लक्षणे आहेत. 02:49 खाण्यात आणि गिळण्यात त्रास होणे हेदेखील सामान्य आहे.	01:39	यामुळे हृदयरोगाचा धोका वाढतो.
01:51 आणि न्यूरल ट्यूब बंद करण्यासाठीदेखील हे आवश्यक आहे. 01:55 न्यूरल ट्यूब हे बाळाच्या मेंदूत आणि पाठीच्या कण्यामध्ये विकसित होते. 02:01 न्यूरल ट्यूब बंद करण्यात अयशस्वी झाल्यास न्यूरल ट्यूबमध्ये दोष असू शकतो. 02:07 न्यूरल ट्यूबमधील दोष हे मेंदू आणि पाठीच्या कण्यातील जन्म दोष आहेत. 02:13 दोन अतिसामान्य न्यूरल ट्यूब दोष आहेत - एनसेफॅली आणि स्पाइना बिफिडा. 02:20 एन्सेफलीमध्ये, बाळाचा मेंदू आणि कवटीचे भाग योग्यप्रकारे तयार होत नाहीत. 02:27 स्पाइना बिफिडामध्ये, बाळाच्या मणक्याचा योग्यप्रकारे विकास होत नाही. 02:33 त्यामुळे, बाळाला शारीरिक अपंगत्व येऊ शकते. 02:38 त्यामुळे पायाचे स्नायू कमकुवत आणि पक्षाघात होऊ शकतो. 02:43 पाठीचा वक्र कणा आणि मूत्रमार्गाच्या मूत्राशयावर नियंत्रण न राहणे ही इतर लक्षणे आहेत. 02:49 खाण्यात आणि गिळण्यात त्रास होणे हेदेखील सामान्य आहे. 02:55 त्यांना शिकण्यात आणि लक्ष देण्यासही अडचण येऊ शकते.	01:43	अशाप्रकारे, फोलेट हृदय आणि संज्ञानात्मक कार्य टिकवून ठेवण्यास मदत करते.
01:55 न्यूरल ट्यूब हे बाळाच्या मेंदूत आणि पाठीच्या कण्यामध्ये विकसित होते. 02:01 न्यूरल ट्यूब बंद करण्यात अयशस्वी झाल्यास न्यूरल ट्यूबमध्ये दोष असू शकतो. 02:07 न्यूरल ट्यूबमधील दोष हे मेंदू आणि पाठीच्या कण्यातील जन्म दोष आहेत. 02:13 दोन अतिसामान्य न्यूरल ट्यूब दोष आहेत - एनसेफॅली आणि स्पाइना बिफिडा. 02:20 एन्सेफलीमध्ये, बाळाचा मेंदू आणि कवटीचे भाग योग्यप्रकारे तयार होत नाहीत. 02:27 स्पाइना बिफिडामध्ये, बाळाच्या मणक्याचा योग्यप्रकारे विकास होत नाही. 02:33 त्यामुळे, बाळाला शारीरिक अपंगत्व येऊ शकते. 02:38 त्यामुळे पायाचे स्नायू कमकुवत आणि पक्षाघात होऊ शकतो. 02:43 पाठीचा वक्र कणा आणि मूत्रमार्गाच्या मूत्राशयावर नियंत्रण न राहणे ही इतर लक्षणे आहेत. 02:49 खाण्यात आणि गिळण्यात त्रास होणे हेदेखील सामान्य आहे. 02:55 त्यांना शिकण्यात आणि लक्ष देण्यासही अडचण येऊ शकते.	01:48	निरोगी गर्भधारणेसाठी
02:01 न्यूरल ट्यूब बंद करण्यात अयशस्वी झाल्यास न्यूरल ट्यूबमध्ये दोष असू शकतो. 02:07 न्यूरल ट्यूबमधील दोष हे मेंदू आणि पाठीच्या कण्यातील जन्म दोष आहेत. 02:13 दोन अतिसामान्य न्यूरल ट्यूब दोष आहेत - एनसेफॅली आणि स्पाइना बिफिडा. 02:20 एन्सेफलीमध्ये, बाळाचा मेंदू आणि कवटीचे भाग योग्यप्रकारे तयार होत नाहीत. 02:27 स्पाइना बिफिडामध्ये, बाळाच्या मणक्याचा योग्यप्रकारे विकास होत नाही. 02:33 त्यामुळे, बाळाला शारीरिक अपंगत्व येऊ शकते. 02:38 त्यामुळे पायाचे स्नायू कमकुवत आणि पक्षाघात होऊ शकतो. 02:43 पाठीचा वक्र कणा आणि मूत्रमार्गाच्या मूत्राशयावर नियंत्रण न राहणे ही इतर लक्षणे आहेत. 02:49 खाण्यात आणि गिळण्यात त्रास होणे हेदेखील सामान्य आहे. 02:55 त्यांना शिकण्यात आणि लक्ष देण्यासही अडचण येऊ शकते.	01:51	आणि न्यूरल ट्यूब बंद करण्यासाठीदेखील हे आवश्यक आहे.
02:07 न्यूरल ट्यूबमधील दोष हे मेंदू आणि पाठीच्या कण्यातील जन्म दोष आहेत. 02:13 दोन अतिसामान्य न्यूरल ट्यूब दोष आहेत - एनसेफॅली आणि स्पाइना बिफिडा. 02:20 एन्सेफलीमध्ये, बाळाचा मेंदू आणि कवटीचे भाग योग्यप्रकारे तयार होत नाहीत. 02:27 स्पाइना बिफिडामध्ये, बाळाच्या मणक्याचा योग्यप्रकारे विकास होत नाही. 02:33 त्यामुळे, बाळाला शारीरिक अपंगत्व येऊ शकते. 02:38 त्यामुळे पायाचे स्नायू कमकुवत आणि पक्षाघात होऊ शकतो. 02:43 पाठीचा वक्र कणा आणि मूत्रमार्गाच्या मूत्राशयावर नियंत्रण न राहणे ही इतर लक्षणे आहेत. 02:49 खाण्यात आणि गिळण्यात त्रास होणे हेदेखील सामान्य आहे. 02:55 त्यांना शिकण्यात आणि लक्ष देण्यासही अडचण येऊ शकते.	01:55	न्यूरल ट्यूब हे बाळाच्या मेंदूत आणि पाठीच्या कण्यामध्ये विकसित होते.
02:13 दोन अतिसामान्य न्यूरल ट्यूब दोष आहेत - एनसेफॅली आणि स्पाइना बिफिडा. 02:20 एन्सेफलीमध्ये, बाळाचा मेंदू आणि कवटीचे भाग योग्यप्रकारे तयार होत नाहीत. 02:27 स्पाइना बिफिडामध्ये, बाळाच्या मणक्याचा योग्यप्रकारे विकास होत नाही. 02:33 त्यामुळे, बाळाला शारीरिक अपंगत्व येऊ शकते. 02:38 त्यामुळे पायाचे स्नायू कमकुवत आणि पक्षाघात होऊ शकतो. 02:43 पाठीचा वक्र कणा आणि मूत्रमार्गाच्या मूत्राशयावर नियंत्रण न राहणे ही इतर लक्षणे आहेत. 02:49 खाण्यात आणि गिळण्यात त्रास होणे हेदेखील सामान्य आहे. 02:55 त्यांना शिकण्यात आणि लक्ष देण्यासही अडचण येऊ शकते.	02:01	न्यूरल ट्यूब बंद करण्यात अयशस्वी झाल्यास न्यूरल ट्यूबमध्ये दोष असू शकतो.
02:20 एन्सेफलीमध्ये, बाळाचा मेंदू आणि कवटीचे भाग योग्यप्रकारे तयार होत नाहीत. 02:27 स्पाइना बिफिडामध्ये, बाळाच्या मणक्याचा योग्यप्रकारे विकास होत नाही. 02:33 त्यामुळे, बाळाला शारीरिक अपंगत्व येऊ शकते. 02:38 त्यामुळे पायाचे स्नायू कमकुवत आणि पक्षाघात होऊ शकतो. 02:43 पाठीचा वक्र कणा आणि मूत्रमार्गाच्या मूत्राशयावर नियंत्रण न राहणे ही इतर लक्षणे आहेत. 02:49 खाण्यात आणि गिळण्यात त्रास होणे हेदेखील सामान्य आहे. 02:55 त्यांना शिकण्यात आणि लक्ष देण्यासही अडचण येऊ शकते.	02:07	न्यूरल ट्यूबमधील दोष हे मेंदू आणि पाठीच्या कण्यातील जन्म दोष आहेत.
02:27 स्पाइना बिफिडामध्ये, बाळाच्या मणक्याचा योग्यप्रकारे विकास होत नाही. 02:33 त्यामुळे, बाळाला शारीरिक अपंगत्व येऊ शकते. 02:38 त्यामुळे पायाचे स्नायू कमकुवत आणि पक्षाघात होऊ शकतो. 02:43 पाठीचा वक्र कणा आणि मूत्रमार्गाच्या मूत्राशयावर नियंत्रण न राहणे ही इतर लक्षणे आहेत. 02:49 खाण्यात आणि गिळण्यात त्रास होणे हेदेखील सामान्य आहे. 02:55 त्यांना शिकण्यात आणि लक्ष देण्यासही अडचण येऊ शकते.	02:13	दोन अतिसामान्य न्यूरल ट्यूब दोष आहेत - एनसेफॅली आणि स्पाइना बिफिडा.
02:33 त्यामुळे, बाळाला शारीरिक अपंगत्व येऊ शकते. 02:38 त्यामुळे पायाचे स्नायू कमकुवत आणि पक्षाघात होऊ शकतो. 02:43 पाठीचा वक्र कणा आणि मूत्रमार्गाच्या मूत्राशयावर नियंत्रण न राहणे ही इतर लक्षणे आहेत. 02:49 खाण्यात आणि गिळण्यात त्रास होणे हेदेखील सामान्य आहे. 02:55 त्यांना शिकण्यात आणि लक्ष देण्यासही अडचण येऊ शकते.	02:20	एन्सेफलीमध्ये, बाळाचा मेंदू आणि कवटीचे भाग योग्यप्रकारे तयार होत नाहीत.
02:38 त्यामुळे पायाचे स्नायू कमकुवत आणि पक्षाघात होऊ शकतो. 02:43 पाठीचा वक्र कणा आणि मूत्रमार्गाच्या मूत्राशयावर नियंत्रण न राहणे ही इतर लक्षणे आहेत. 02:49 खाण्यात आणि गिळण्यात त्रास होणे हेदेखील सामान्य आहे. 02:55 त्यांना शिकण्यात आणि लक्ष देण्यासही अडचण येऊ शकते.	02:27	स्पाइना बिफिडामध्ये, बाळाच्या मणक्याचा योग्यप्रकारे विकास होत नाही.
02:43 पाठीचा वक्र कणा आणि मूत्रमार्गाच्या मूत्राशयावर नियंत्रण न राहणे ही इतर लक्षणे आहेत. 02:49 खाण्यात आणि गिळण्यात त्रास होणे हेदेखील सामान्य आहे. 02:55 त्यांना शिकण्यात आणि लक्ष देण्यासही अडचण येऊ शकते.	02:33	
02:49 खाण्यात आणि गिळण्यात त्रास होणे हेदेखील सामान्य आहे. 02:55 त्यांना शिकण्यात आणि लक्ष देण्यासही अडचण येऊ शकते.	02:38	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
02:55 त्यांना शिकण्यात आणि लक्ष देण्यासही अडचण येऊ शकते.	02:43	पाठीचा वक्र कणा आणि मूत्रमार्गाच्या मूत्राशयावर नियंत्रण न राहणे ही इतर लक्षणे आहेत.
	02:49	खाण्यात आणि गिळण्यात त्रास होणे हेदेखील सामान्य आहे.
03:00 गर्भधारणेच्या 28 दिवसांच्या आत न्यूरल ट्यूब बंद होते.	02:55	त्यांना शिकण्यात आणि लक्ष देण्यासही अडचण येऊ शकते.
	03:00	गर्भधारणेच्या 28 दिवसांच्या आत न्यूरल ट्यूब बंद होते.

03:06	ह्यावेळेपर्यंत महिलेला ती गर्भवती आहे हेदेखील माहित नसते.
03:12	तिला माहित होईपर्यंत हा दोष टाळण्यास खूप उशीर झाला असेल.
03:18	सर्व महिलांनी, विशेषतः पुनरुत्पादक वयात पुरेसे फोलेटने समृद्ध अन्न घेतले पाहिजे.
03:25	न्यूरोल ट्यूब दोष टाळण्यासाठी, फोलेटसोबत इतर पोषकतत्त्वेदेखील महत्त्वपूर्ण आहेत.
03:32	उदाहरणार्थ : जीवनसत्त्व-ब 12 आणि कोलीन.
03:39	गर्भधारणेदरम्यान, फोलेटची आवश्यकता वाढते.
03:45	यावेळी अपुरे सेवन केल्याने फोलेटची कमतरता उद्भवू शकते.
03:51	शरीराद्वारे फोलेटचे अपुरे शोषण केल्याने त्याची कमतरता जाणवते.
03:58	मद्यपान जरी जास्त केले तरी त्याचा तोच परिणाम होतो.
04:03	जीवनसत्त्व-ब 12 ची कमतरता अप्रत्यक्षपणे फोलेटची कमतरता होऊ शकते.
04:09	आपल्या शरीरात फोलेट असले, तरी ते त्याचे कार्य करण्यास सक्षम असणार नाही.
04:16	कारण फोलेटला त्याच्या सक्रिय स्वरूपात रूपांतरित करण्यासाठी जीवनसत्त्व-ब 12 आवश्यक आहे.
04:24	म्हणून, फोलेटसोबत जीवनसत्त्व-ब 12 चे पुरेसे सेवन महत्त्वाचे आहे.
04:31	अंडी, कोंबडी, मांस आणि दुधाचे पदार्थ जीवनसत्त्व-ब 12 चे चांगले स्रोत आहेत.
04:39	कवच असलेले मासे(खेकडा), लिवर, हृदय, मूत्रपिंड, मेंदू सारखे मटणाचे अवयव ही इतर उदाहरणे आहेत.
04:47	अनुवांशिक अशक्तपणा असलेल्या व्यक्तींना फोलेटच्या कमतरतेचा धोका असू शकतो.
04:54	अनुवांशिक अशक्तपणाची उदाहरणे आहेत - सिकल सेल अनेमिया(अशक्तपणा)
04:58	आणि थॅलेसीमिया.
05:01	अशा परिस्थितीत लाल रक्त पेशी जितक्या वेगाने तयार केल्या जाऊ शकता त्यापेक्षा जास्त वेगाने त्या नष्ट होतात.
05:08	अशा परिस्थितीत पर्याप्त प्रमाणात फोलेट घेण्याची शिफारस केली जाते.
05:14	कृपया कोणतेही पूरक घेण्यापूर्वी आपल्या डॉक्टराचा सल्ला घ्या.
05:19	आता, फोलेटच्या कमतरतेची लक्षणे पाहू.
05:24	ही लक्षणे पुरुष आणि स्त्रिया दोघांमध्येही दिसू शकतात.
05:29	सुरुवातची काही लक्षणे म्हणजे जीभ आणि ओठांना वेदना होणे आणि लालसरपणा येणे.
05:35	इतर लक्षणे म्हणजे थकवा,
05:38	चिडचिड, झोपेचा त्रास
05:41	आणि औदासिन्य.
05:43	तोंडात किंवा पोटात अल्सरदेखील होऊ शकतो.
05:47	दीर्घकालीन कमतरता ही स्मरणशक्ती आणि लक्ष वेधण्याचा कालावधी कमी करते.
05:53	गरोदर महिलांमधील फोलेटच्या कमतरतेचा लहान मुलांवर वाईट परिणाम होऊ शकतो.
05:59	उदाहरणार्थ : न्यूरल ट्यूब दोष आणि
06:03	शिशूंचे क्लेफ्ट लिप (फाटलेला ओठ), क्लेफ्ट पॅलेट (चिरलेला टाळू
06:07	क्लेफ्ट हे वरच्या ओठात किंवा तोंडाच्या वरच्या भागात असलेली एक फट किंवा उभी चीर आहे.
06:13	गर्भाशयात वाढ होताना ऊती एकाच ठिकाणी एकत्रित होत नसल्यास हे घडते.
06:20	फोलेट किंवा जीवनसत्त्व-ब 12 च्या कमतरतेमुळे मॅक्रोसिटीक अनेमिया (अशक्तपणा) होतो.
06:27	हे कसे घडते ते मी तुम्हाला समजावून सांगते.
06:30	सामान्य पेशींच्या वाढीसाठी आणि विभाजनासाठी ह्या दोन्ही पोषकतत्त्वांची आवश्यकता असते.

06:36	त्यांची कमतरता झाल्यास लाल रक्तपेशी योग्यरित्या परिपक्व होत नाहीत किंवा विभाजित होत नाहीत.
06:43	परिणामी, मोठ्या अपरिपक्व लाल रक्तपेशी तयार होतात ज्या संख्येने कमी आहेत.
06:51	त्यांच्यात हिमोग्लोबिन खूप कमी असते आणि ते योग्यरित्या कार्य करण्यास सक्षम नसतात.
06:59	हिमोग्लोबिन हे अन्य ऊतके आणि पेशींमध्ये ऑक्सिजन पोहोचविण्यास मदत करते.
07:06	अशाप्रकारे, कमी हिमोग्लोबिन पातळीमुळे अनेमिया (अशक्तपणा) होऊ शकतो.
07:11	विविध वयोगटांसाठी फोलेटच्या दररोजच्या शिफारसी पाहू.
07:18	1 ते 3 वर्षांच्या मुलांसाठी 90 मायक्रोग्राम आवश्यक आहे.
07:24	4 ते 9 वर्षांच्या मुलांसाठी ते 110 ते 142 मायक्रोग्राम आहे.
07:32	10 ते 15 वर्षांच्या पौगंडावस्थेतील मुलांसाठी ते 180 ते 204 मायक्रोग्राम आहे.
07:42	16 वर्षांपेक्षा जास्त वयाच्या पौगंडावस्थेसाठी दररोज 200 मायक्रोग्राम शिफारस केली जाते.
07:50	प्रौढ महिला आणि पुरुषांसाठी ते 200 ते 250 मायक्रोग्राम आहे.
07:58	गर्भवती महिलांमध्ये सुमारे 500 मायक्रोग्राम असावे.
08:02	स्तनपान देणाऱ्या मातांसाठी ते 300 मायक्रोग्राम आहे.
08:07	जन्म दोषाचा इतिहास असलेल्या महिलांसाठी फोलेटची आवश्यकता जास्त आहे.
08:15	त्यांनी गर्भधारणेपूर्वी आणि गर्भावस्थेच्या दरम्यान 500 मायक्रोग्राम घ्यावे.
08:22	ज्या स्त्रिया गरोदरपणाची योजना करत आहेत त्यांनाही पुरेसे फोलेट घेण्याची शिफारस केली जाते.
08:29	फोलेटची आवश्यकता आहारातून पूर्ण केली जाऊ शकते.
08:33	वेलीच्या शेंगा हे फोलेटचे उत्कृष्ट स्रोत आहेत.
08:36	30 ग्रॅम किंवा ½ कप न शिजवलेल्या वेलीच्या शेंगांमुळे 80 ते 120 मायक्रोग्राम फोलेट मिळतात.
08:46	चवळी, राजमा, मटकी, सोयाबीन ही काही उदाहरणे आहेत.
08:53	चणे, वाल पापडी, कुळीथ, सुके वाटाणे चांगले स्त्रोत असले तरी
09:00	हिरव्या पालेभाज्यादेखील फोलेटने समृद्ध आहेत.
09:04	उदाहरणार्थ : पालक, राजगिऱ्याची पाने, काळ्या अळूची पाने, अगाथीची पाने.
09:11	50 ग्रॅम किंवा १ कप कच्च्या पालकमधून 70 मायक्रोग्राम फोलेट मिळेल.
09:19	1 चमचा शेवग्याच्या पानांचे चूर्ण फोलेट 10 मायक्रोग्राम फोलेट देते.
09:27	फोलेटने समृद्ध असलेल्या इतर भाज्या आहेत - कोवळी वाल पापडी, फरसबी आणि बीट.
09:35	अगदी फ्लॉवर, भेंडी आणि शेवग्याच्या शेंगांमध्ये मध्यम प्रमाणात फोलेट असते.
09:43	सूर्यफुलाच्या बिया, मोहरी आणि कारळ्यांमध्ये फोलेट कमी प्रमाणात असते.
09:50	या बियांच्या 1 चमचा चूर्णामध्ये सुमारे 15 ते 20 मायक्रोग्राम फोलेट असतात.
09:59	मांसाहारी पदार्थांमध्ये चिकन कलेजी आणि सर्व समुद्री खाद्य उत्कृष्ट स्रोत आहेत.
10:06	60 ग्रॅमचे 1 चिकन कलेजी 600 मायक्रोग्राम फोलेट देईल.
10:13	कोणतेही 100 ग्रॅम समुद्री खाद्य 700 मायक्रोग्रामपेक्षा जास्त फोलेट देईल.
10:20	कृपया लक्षात घ्या की अति उष्णता आणि पाणी फोलेटचे प्रमाण कमी करते.
10:26	म्हणूनच, अति शिजविणे आणि पुन्हा पुन्हा अन्न गरम करणे टाळा.
10:33	भाज्या उकळण्याऐवजी परतल्या किंवा वाफवल्या जाऊ शकतात.
10:38	शिजवण्यापूर्वी डाळी नेहमी रात्रभर भिजवत ठेवव्यात.
10:43	कडधान्यांना मोड आणणे आणि शिजवल्यामुळे त्यातील पौष्टिक सामग्री वाढते.
10:49	आंबवणे आणि भाजणेदेखील फोलेटचे शोषण सुधारण्यास मदत करते.

10:56	फोलेटचे पुरेसे सेवन आपल्या चांगल्या आरोग्यासाठी खूप महत्त्वाचे आहे.
11:01	ह्यासह आपण ट्युटोरिअलच्या अंतिम टप्प्यात आलो आहोत. सहभागी होण्यासाठी धन्यवाद.