

Time	Narration
00:01	ड-जीवनसत्त्वाचे महत्त्व ह्यावरील स्पोकन ट्युटोरिअलमध्ये आपले स्वागत आहे.
00:07	ह्या ट्युटोरिअलमध्ये आपण शिकणार आहोत :
00:10	शरीरातील ड- जीवनसत्त्वाची भूमिका.
00:14	त्याच्या कमतरतेची लक्षणे.
00:17	शिफारस केलेले सेवन.
00:19	अन्न स्रोत.
00:22	ड- जीवनसत्त्व म्हणजे काय ते थोडक्यात समजून घेऊया.
00:28	ड- जीवनसत्त्व हे चरबीमध्ये विरघळणारे जीवनसत्त्व आहे.
00:32	हे दोन प्रकारत आढळते : जीवनसत्त्व ड3 आणि
00:37	जीवनसत्त्व ड2
00:40	ड3 प्रामुख्याने सूर्यप्रकाशातील UVB किरणांच्या संपर्कात त्वचेद्वारे तयार होते.
00:49	UVB हे नीलातीत बी किरण म्हणून ओळखले जाते.
00:55	हा सूर्यकिरणांच्या 3 प्रकारांपैकी एक आहे.
00:59	तुम्ही मांसाहारी पदार्थांमधूनही काही प्रमाणात ड3 मिळवू शकता.
01:06	जीवनसत्त्व ड2 मात्र काही शाकाहारी पदार्थांमध्ये असते.
01:13	जीवनसत्त्व ड2 आणि जीवनसत्त्व ड3 हे दोन्ही पूरक आहार बाजारात सहज उपलब्ध आहेत.
01:21	विशेष म्हणजे ह्या सर्व स्रोतांमधून मिळणारे ड-जीवनसत्त्व निष्क्रिय आहे.
01:28	सक्रिय होण्यासाठी, त्याला दोन प्रक्रियांमधून जावे लागते.
01:33	सक्रिय होण्याची पहिली प्रक्रिया यकृतामध्ये असते आणि दुसरी मूत्रपिंडात असते.
01:41	ड- जीवनसत्त्वाचे सक्रिय रूप, ज्याला कॅल्सीट्रिओल असेही म्हणतात, जे मूत्रपिंडात तयार होते.
01:49	एकदा ड-जीवनसत्त्व सक्रिय झाले, की ते शरीरात अनेक भूमिका बजावते.
01:56	मजबूत हाडांची निर्मिती आणि देखभाल ही प्रमुख भूमिकांपैकी एक आहे.
02:03	दुसरे म्हणजे आतड्यांमधून कॅल्शियम शोषून घेणे.
02:09	रक्तातील कॅल्शियम आणि फॉस्फेटची पातळी राखणे ही दुसरी भूमिका आहे.
02:16	हाडांच्या वाढीसाठी आणि दुरुस्तीसाठी हे दोन पोषक घटक आवश्यक असतात.
02:22	ते आपल्या शरीरातील हाडांची योग्य घनता राखण्यात मदत करतात.
02:29	हाडांव्यतिरिक्त, ते दात आणि
02:35	स्नायू मजबूत राखण्यासाठीदेखील मदत करतात.
02:37	ड-जीवनसत्त्व हे इम्युनोमोड्युलेटर आहे.

02:41	म्हणजेच ते रोगप्रतिकारक शक्ती नियंत्रित आणि समर्थ करण्यास मदत करते.
02:48	हे रोगांशी लढण्यासाठी शरीराची नैसर्गिक प्रतिक्रिया सक्रिय करण्यास मदत करते.
02:55	ड-जीवनसत्त्व हे अनेक श्वसन संसर्गापासून शरीराचे संरक्षण करते.
03:02	उदाहरणार्थ: न्यूमोनिया,
03:04	शीतज्वर,
03:06	क्षयरोग (टीबी)
03:08	आणि कोविड-19.
03:11	शरीरातील जळजळ कमी करण्यासाठी ड-जीवनसत्त्वाची मदत होते.
03:17	त्याचे इतर गुणधर्म आहेत - विषाणू, जीवाणू आणि बुरशीपासून शरीराचे संरक्षण करणे.
03:26	ड-जीवनसत्त्व हे इन्सुलिन संवेदनशीलता सुधारते.
03:31	त्यामुळे मधुमेह.
03:34	रक्तदाब
03:36	आणि शरीराचे वजन नियंत्रित करण्यास मदत होते.
03:39	हे हृदयाचे आरोग्य चांगले राखते.
03:43	हे हृदयातील रक्तवाहिन्या शिथिल करण्यास मदत करते.
03:49	शरीरातील इतर अनेक कार्यांसाठी ड-जीवनसत्त्व आवश्यक आहे.
03:55	उदाहरणार्थ: पेशीचे विभाजन,
03:58	मेंदूचा विकास आणि
04:00	कर्करोगाचा प्रतिबंध.
04:03	जर ड-जीवनसत्त्वाची गरज पूर्ण होत नसेल तर त्याची कमतरता येऊ शकते.
04:11	कोणत्या घटकामुळे एखाद्याला ड-जीवनसत्त्वाच्या कमतरतेचा धोका निर्माण होऊ शकतो ते पाहूयात.
04:18	सूर्यप्रकाशाचा अपुरा संपर्क हा प्रमुख जोखीम घटकांपैकी एक आहे.
04:25	त्वचेमध्ये ड-जीवनसत्त्व तयार करण्यासाठी सूर्यप्रकाशातील UVB किरणांची आवश्यकता असते.
04:33	काचेच्या खिडक्या ह्या UVB किरणांना घरात येण्यापासून रोखतात.
04:38	म्हणून, सूर्यप्रकाशाच्या कमी संपर्कात आलेल्या लोकांना कमतरतेचा धोका असतो.
04:46	उदाहरणार्थ: म्हातारी माणसे आणि बहुतेक घरामध्ये काम करणारी माणसे.
04:53	हिवाळी किंवा थंड हवामान असलेल्या प्रदेशात असलेल्यांना ड-जीवनसत्त्वाची कमतरता हे सामान्य असते.
05:00	गडदकाळी त्वचा असलेल्या लोकांना कमतरतेचा धोका जास्त असतो.
05:06	त्यांच्या त्वचेत मेलॅनिन नावाचे रंगद्रव्य जास्त प्रमाणात असते.

05:12	आणि ते त्यांच्या त्वचेची सूर्यप्रकाशापासून ड-जीवनसत्त्व तयार करण्याची क्षमता कमी करते.
05:20	उजळ त्वचेच्या लोकांच्या तुलनेत त्यांना सूर्यप्रकाशात जास्त वेळ घालवावा लागतो.
05:28	आहारातून ड-जीवनसत्त्वाचे अपुरे सेवन हे आणखी एक जोखीम घटक आहे.
05:34	हयाव्यतिरिक्त, ड-जीवनसत्त्व शोषण्यासाठी चरबीची आवश्यकता असते.
05:41	त्यामुळे ज्या लोकांमध्ये चरबी शोषण्याची क्षमता कमी असते त्यांना कमतरतेचा त्रास होऊ शकतो.
05:49	हे पिताशय ग्रस्त
05:52	किंवा आतड्यांसंबंधी रोग असणाऱ्या लोकांमध्ये होऊ शकते.
05:56	यकृत किंवा मूत्रपिंडाचे आजार असलेल्या व्यक्तींनादेखील कमतरतेचा धोका असतो.
06:03	मूत्रपिंड आणि यकृतामध्ये ड-जीवनसत्त्व चे सक्रिय स्वरूपात रूपांतर होते.
06:11	त्यामुळे यकृत किंवा किडनीचे आजार असणाऱ्या व्यक्तींनाही कमतरतेचा धोका असतो.
06:19	जाड लोक आणि ज्यांची बायपास सर्जरी झाली आहे त्यांनाही कमतरता येऊ शकते.
06:26	गरोदर आणि स्तनपान देणाऱ्या मातांना गर्भासाठी
06:32	आणि बाळासाठी ड-जीवनसत्त्व आवश्यक असते.
06:34	अन्यथा, आईमध्ये ड-जीवनसत्त्वाची कमतरता येण्याचा धोका असतो.
06:42	पुढे आपण, ड-जीवनसत्त्वाच्या कमतरतेचे परिणाम समजून घेऊयात.
06:47	कमतरतेची लक्षणे ही तीव्रता आणि वयोगटानुसार बदलू शकतात.
06:53	काही सामान्य लक्षणे म्हणजे थकवा येणे,
06:57	मनाचा कल (मूड) बदलणे आणि प्रतिकारशक्ती कमी असणे.
07:01	स्नायू पेटके, आकडी आणि झटकेदेखील दिसून येतात.
07:07	अपुऱ्या ड-जीवनसत्त्वामुळे हाडे बारीक, मऊ आणि ठिसूळ होतात.
07:14	ड-जीवनसत्त्वाची कमतरता रोगप्रतिकारक शक्ती कमजोर करते.
07:19	त्यामुळे संसर्ग होण्याची शक्यता वाढते.
07:24	त्यामुळे शरीरात जळजळ होण्याचे प्रमाणही वाढते.
07:30	हया सर्वांमुळे एखाद्या व्यक्तीला कोविड-19ची लागण होण्याची अधिक शक्यता असते.
07:37	कोविड-19 च्या परिणामांची तीव्रता आणि
07:41	त्याच्या कमतरतेमुळे होणारा मृत्यू ह्यांचे प्रमाण वाढते.
07:46	ड-जीवनसत्त्वाच्या कमतरतेमुळे अनेक कर्करोगांचादेखील धोका वाढतो.
07:54	जसे - कोलॉन (मोठ्या आतड्याचा), प्रोस्टेट ग्रंथी आणि स्तनाचा कर्करोग.
08:02	ड-जीवनसत्त्वाच्या कमी पातळीमुळे मल्टिपल स्कलेरोसिसचा धोका वाढू शकतो.
08:07	हया स्थितीमध्ये मज्जातंतूचे संरक्षणात्मक आवरण खराब होते.
08:14	हयामुळे मेंदू आणि शरीर यांच्यातील संपर्क विस्कळीत होतो.

08:19	त्याचा मेंदू, पाठीचा कणा आणि डोळ्यांच्या नसा यांच्यावर परिणाम होतो.
08:25	गरोदरपणात ड-जीवनसत्त्वाच्या कमतरतेमुळे रक्तदाब वाढू शकतो.
08:33	हयाचा बाळावरही नकारात्मक परिणाम होऊ शकतो.
08:37	हयामुळे बाळाचा अकाली जन्म होऊ शकतो आणि
08:42	कमी वजनाचे बाळ जन्माला येऊ शकते.
08:45	ड-जीवनसत्त्वाची कमतरता असलेल्या मातांच्या पोटी जन्मलेल्या बाळांमध्येदेखील ड-जीवनसत्त्वाची कमतरता असू शकते
08:52	ड-जीवनसत्त्वाच्या कमतरतेमुळे लहान मुलांना मुडदूस होऊ शकतो.
08:59	मुडदूस हा कंकाल प्रणालीचा विकार आहे.
09:04	हयामुळे वाढ खुंटते आणि मणक्याच्या आकारात बदल होतात.
09:10	इतर लक्षणे म्हणजे खोल गेलेल्या बरगड्या, पसरट कपाळ आणि धनुष्याच्या आकारात वाकलेले पाय.
09:18	मनगट, कोपर, गुडघा आणि घोट्याचे सांधे रूंद दिसू लागतात.
09:25	मुडदूस झालेल्या मुलांनाही संसर्गजन्य रोग होण्याचा धोका असतो.
09:31	दात येण्यास उशीर होतो.
09:34	फुगलेले पोट आणि एक असामान्य चाल देखील दिसून येते.
09:39	स्नायू दुखणे, चिडचिड होणे आणि सतत घाम येणे ही इतर लक्षणे आहेत.
09:46	किशोरवयीन आणि प्रौढांमध्ये, ड जीवनसत्त्वाच्या कमतरतेमुळे ऑस्टियोमॅलेशिया होतो.
09:52	हाडे कमकुवत आणि मऊ होण्याची ही स्थिती आहे.
09:57	हाडे सहजपणे फ्रॅक्चर होण्याची शक्यता असते.
10:01	पाठ,
10:03	नितंब, ओटीपोट
10:05	आणि पायाला तीव्र वेदना होऊ शकतात.
10:08	इतर लक्षणे आहेत - स्नायू अशक्त होणे आणि आकडी येणे.
10:13	कमतरता टाळण्यासाठी पुरेशा प्रमाणात ड-जीवनसत्त्व मिळणे महत्वाचे आहे.
10:19	0 ते 12 महिन्यांच्या अर्भकांसाठी, दररोज 400 IU किंवा 10 मायक्रोग्रामची शिफारस केली जाते.
10:30	1 ते 70 वयोगटातील लोकांसाठी दररोज 600 IU किंवा 15 मायक्रोग्राम शिफारस केली जाते.
10:42	यात मुले, किशोरवयीन, प्रौढ, गरोदर आणि स्तनदा माता यांचा समावेश होतो.
10:51	70 वर्षांवरील पुरुष आणि स्त्रियांसाठी, 800 IU किंवा 20 मायक्रोग्रामची शिफारस केली जाते.
11:01	बरेच तज्ञ जास्त डोसची शिफारस करतात.
11:05	आता आपण पुरेसे ड-जीवनसत्त्व कसे मिळवायचे ते पाहू.

11:10	आपले शरीर सूर्यप्रकाशाच्या UVB किरणांच्या संपर्कात आल्यावर ते तयार करू शकते.
11:16	जास्तीत जास्त UVB किरण मिळविण्यासाठी सर्वोत्तम वेळ म्हणजे सकाळी 11 ते दुपारी 2.
11:26	दररोज 15 ते 20 मिनिटे दुपारच्या सूर्यप्रकाशात जाण्याची शिफारस केली जाते.
11:33	गडद(काळ्या) त्वचेच्या लोकांसाठी, सूर्यप्रकाशात 3 ते 5 पट जास्त वेळ असणे आवश्यक आहे.
11:41	या काळात सुमारे 10,000 IU ड-जीवनसत्त्व तयार होते.
11:49	लक्षात घ्या, जर तुम्ही खिडकीजवळ बसला असाल तर तुमचे शरीर ड-जीवनसत्त्व तयार करू शकत नाही.
11:56	कारण काच UVB किरणांना रोखते.
12:01	त्यामुळे बाहेरून सूर्यप्रकाश मिळावा.
12:05	तुम्ही खिडक्या उघड्या ठेवून सूर्यप्रकाश आत घेऊ शकता.
12:11	पुढे, ड-जीवनसत्त्वाचे अन्न स्रोत पाहू.
12:16	अन्नपदार्थातून ड-जीवनसत्त्व थोड्या प्रमाणातच मिळू शकते.
12:22	ज्यामध्ये मासे हे सर्वोत्तम स्रोत आहेत.
12:26	उदाहरणार्थ: पेडवा, भिंग(हिल्सा -हिंदी), हलवा, रावस आणि सेंगी.
12:33	100 ग्रॅम पेडव्यामध्ये 3.5 मायक्रोग्रॅम ड-जीवनसत्त्व असते.
12:41	100 ग्रॅम भिंग माश्यामध्ये (हिल्सा - हिंदी) सुमारे 5 मायक्रोग्राम ड-जीवनसत्त्व असते.
12:48	कोळंबी आणि खेकडे यांसारख्या इतर समुद्री माश्यांमध्ये ड-जीवनसत्त्व कमी प्रमाणात असते.
12:56	100 ग्रॅम कोळंबीमध्ये सुमारे 1 मायक्रोग्राम असते.
13:02	ड-जीवनसत्त्वाचे इतर मांसाहारी स्रोत म्हणजे अंड्यातील पिवळ बलक आणि
13:07	कॉबडीची कलेजी.
13:09	100 ग्रॅम कॉबडीच्या कलेजीमध्ये 2.6 मायक्रोग्राम ड-जीवनसत्त्व असते.
13:17	सुमारे 40 ग्रॅमच्या 2 अंड्यातील पिवळ्या बलकांमध्ये जवळपास 1.3 मायक्रोग्राम असते.
13:24	काही शाकाहारी पदार्थांमध्ये ड-जीवनसत्त्व असते.
13:27	उदाहरणार्थ: मशरूम, सोयाबीन, नाचणी आणि तीळ.
13:34	100 ग्रॅम मशरूममध्ये सुमारे 20 मायक्रोग्राम ड जीवनसत्त्व असते.
13:39	50 ग्रॅम सोयाबीनमध्ये 33 मायक्रोग्राम ड जीवनसत्त्व असते.
13:45	तथापि, सेवनासोबत, शोषण खूप महत्वाचे आहे.
13:50	ड2 च्या तुलनेत जीवनसत्त्व ड3 शरीरात चांगले शोषले जाते आणि वापरले जाते.
13:58	त्यामुळे सूर्यप्रकाश आणि मांसाहार हे ड-जीवनसत्त्वाचे सर्वोत्तम स्रोत आहेत.
14:05	कोणतेही पूरक आहार घेण्यापूर्वी कृपया तुमच्या डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.
14:10	ह्यासह आपण ट्युटोरिअलच्या समाप्तीकडे पोहोचलो. सहभागाबद्दल धन्यवाद.