

Time	Narration
00:00	प्रथिनेचे महत्त्व ह्यावरील स्पोकन ट्युटोरिअलमध्ये आपले स्वागत आहे.
00:05	ह्या ट्युटोरिअलमध्ये आपण शिकणार आहोत :
00:08	आपल्या शरीरासाठी प्रथिनेचे फायदे
00:11	त्याच्या कमतरतेचे परिणाम.
00:15	वेगवेगळ्या वयोगटातील आवश्यकता.
00:18	अन्न स्रोत.
00:21	प्रथिने हा आपल्या शरीरासाठी आवश्यक असणारा मॅक्रोन्यूट्रिएंट आहे.
00:27	हे 22 अमिनो आम्लापासून बनलेले आहे.
00:31	22 पैकी नऊ अमिनो आम्ल आवश्यक आहेत.
00:36	हे आपल्या शरीराद्वारे बनवलेले नसते, म्हणूनच ते अन्नातून घेतले जावे.
00:43	उर्वरित 13 शरीराद्वारे बनवलेले आहेत.
00:47	मी तुम्हाला अमिनो आम्लाबद्दल थोडक्यात सांगेन.
00:51	अमिनो आम्ल हे सेंद्रीय संयुगे आहेत जे एकत्रितपणे तयार करतात.
00:58	लायझिन, ल्युसीन, हस्टिडाइन, मेथिऑनिन, ट्रायटोफान, काही अमिनो आम्ल आहेत.
01:09	प्रथिने हे दोन प्रकारात विभागले आहेत.
01:12	ते आहेत - पूर्ण आणि अपूर्ण.
01:18	त्यांच्यातील फरक अन्नामध्ये उपस्थित असलेल्या अमिनो आम्लाच्या प्रकारावर आधारित आहे.
01:27	ज्यात सर्व 9 आवश्यक अमिनो आम्ल असतात ते पूर्ण प्रथिने.
01:34	सर्व मांसाहारी पदार्थ पूर्ण असतात.
01:39	उदाहरणार्थ: कोंबडी,
01:41	अंडी,
01:43	मासे आणि मांस.
01:46	त्याचप्रमाणे, दूध आणि दुधाचे पदार्थदेखील संपूर्ण प्रथिनांचे स्रोत आहेत.
01:53	अपूर्ण प्रथिनांमध्ये 1 किंवा अति आवश्यक अपर्याप्त प्रमाणात अमिनो आम्ल आहेत.
02:02	बरेचसे शाकाहारी पदार्थ अपूर्ण असतात.
02:06	उदाहरणार्थ: डाळी,
02:09	धान्य, बेदाणे
02:12	आणि बियाणे.
02:14	या सर्वांमध्ये सोयाबीन हे प्रथिनेचे सर्वात चांगले शाकाहारी स्रोत आहे.
02:21	स्नायूंच्या ऊतींची वाढ, दुरुस्ती आणि देखभाल हे प्रथिनेचे फायदे आहेत.
02:30	तसेच ते रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रित करते.
02:33	आणि एक मजबूत प्रतिरक्षा प्रणाली तयार करते.
02:37	प्रथिनेने समृद्ध अन्न आपली लालसा कमी करते आणि आपल्याला बऱ्याच काळासाठी परिपूर्ण ठेवते.
02:43	हे वजन व्यवस्थापनातदेखील मदत करते.
02:47	पचन आणि विष(टॉक्सिन) कमी होण्यास मदत करणे ही इतर दोन कार्ये आहेत.
02:54	हे मेंदूतून आणि मेंदूला संकेत घेऊन जाण्यास मदतही करते.
03:00	शरीरातील पोषक द्रव्यांच्या वाहतुकीसाठी आणि संचयनासाठीदेखील प्रथिने आवश्यक आहे.

03:06	प्रथिने कमतरतेची चिन्हे आणि लक्षणे आता समजून घेऊ.
03:13	प्रथिनेच्या कमतरतेच्या लक्षणांपैकी एक म्हणजे गर्भाची वाढ कमी होणे.
03:20	मुलांमधील प्रथिनांच्या कमतरतेमुळे कुपोषितपणा आणि बुटकेपणा येऊ शकतो.
03:26	यामुळे शरीराचे वजन कमी होऊ शकते.
03:30	अशा परिस्थितीत मुलांना विविध प्रकारचे संक्रमण होण्याचा धोका असतो.
03:37	वाढ व्यवस्थित न झाल्यामुळे मुलाच्या मेंदूच्या विकासावरही परिणाम होऊ शकतो.
03:43	दीर्घकाळापर्यंत, वाढ व्यवस्थित न होणाऱ्या मुलांना मधुमेह होण्याचा धोका असतो.
03:51	ते मोठे झाल्यावर त्यांना उच्च रक्तदाबदेखील होऊ शकतो.
03:56	प्रौढांमध्ये, प्रथिनेच्या कमतरतेमुळे स्नायूंचे नुकसान होते.
04:02	त्यांना थकवा,
04:05	अशक्तपणाही जाणवू शकतो आणि संसर्ग होण्याची शक्यता असते.
04:09	त्वचेवरील सुरकुत्या आणि केस गळणे ही इतर उदाहरणे आहेत.
04:15	विविध वयोगटातील लोकांना रोजच्या आवश्यकता वेगवेगळ्या असतात.
04:20	या ट्युटोरिअलमध्ये प्रथिनेची आवश्यकता क्षेत्र निरीक्षणाप्रमाणे आहेत.
04:28	0 ते 12 महिन्यांच्या मुलांसाठी हे प्रति किलो वजन 1 ते 2 ग्रॅम आहे.
04:36	1 ते 3 वर्षांच्या मुलांसाठी 16 ग्रॅम आवश्यक आहेत.
04:43	4 ते 6 वर्षांच्या मुलांसाठी 20 ग्रॅम.
04:48	7 ते 9 वर्षांच्या मुलांसाठी 29 ग्रॅम प्रथिनेचा सल्ला दिला जातो.
04:55	10 ते 12 वर्षांच्या मुलांसाठी 40 ग्रॅम.
05:00	पौगंडावस्थेसाठी 52 ते 62 ग्रॅम सुचविले जाते.
05:06	गर्भवती महिलांसाठी ते 78 ग्रॅम आहे.
05:11	स्तनपान देणाऱ्या मातांसाठी, 68 ते 74 ग्रॅम सल्ला दिला जातो.
05:18	प्रौढांसाठी, प्रथिनेची आवश्यकतादेखील त्यांच्या शारीरिक क्रियेवर अवलंबून असते.
05:25	क्रिया - बैठे काम,
05:30	मध्यम स्वरूपाची आणि जड कामे ह्या स्वरूपात वर्गीकृत केली आहे.
05:33	बैठ्या क्रियेत अध्यापन,
05:36	शिवणकाम,
05:38	माहिती भरणे
05:40	आणि कॉल सेंटरच्या नोकऱ्या.
05:44	डेस्कची नोकरी करणारे लोकदेखील बैठ्या कामात येतात.
05:50	मध्यम स्वरूपाच्या कामात शेतमजूर,
05:55	घरकाम, गवंडी
05:58	आणि ड्रायव्हर(वाहनचालक) ह्याचा समावेश आहे.
06:00	अवजड कामे करणाऱ्या क्रियेत समाविष्ट आहेत - दगड फोडणारे,
06:04	लाकूड कापणारे, धावपटू
06:07	आणि खाण कामगार.
06:10	बैठे काम करणाऱ्या कामगारांच्या योग्य शरीराच्या वजनाला प्रति किलो 1 ग्रॅम प्रथिने आवश्यक असते.
06:18	शरीराचे आदर्श वजन हे इष्टतम वजन असते जे एखाद्या व्यक्तीच्या आरोग्याला पोषक असते.

06:24	मध्यम स्वरूपाचे काम करणाऱ्या कामगारांना प्रति किलोग्राम आदर्श वजन वजन 1.2 ग्रॅम 'प्रथिने' आवश्यक आहे.
06:32	अवजड कामे करणाऱ्या कामगारांना प्रति किलो आदर्श शरीराचे वजन 1.5 ग्रॅम प्रथिने आवश्यक असते.
06:40	हे उदाहरणाने समजून घेऊ.
06:44	55 किलोग्राम मध्यम स्वरूपाचे काम करणाऱ्या महिलेच्या प्रथिनेची आवश्यकता 66 ग्रॅम असेल.
06:53	जर तीच स्त्री अवजड काम करत असेल तर तिला 82 ग्रॅमची आवश्यकता असेल.
07:00	आपल्या दैनंदिन आहारामध्ये प्रथिनेने समृद्ध अन्नाचा समावेश करण्याचा सल्ला दिला जातो.
07:06	असे पदार्थ वयाच्या 6 व्या महिन्यांपासून द्यावे.
07:11	काही अन्न स्रोतांच्या प्रथिने सामग्रीवर एक नजर टाकू.
07:17	1 संपूर्ण अंड्यात सुमारे 7 ग्रॅम प्रथिने असतात.
07:22	100 ग्रॅम हाडे नसलेल्या कोंबडीमध्ये सुमारे 19 ग्रॅम प्रथिने असतात.
07:29	त्याचप्रमाणे, 100 ग्रॅम माशामध्ये सुमारे 20 ग्रॅम असतात.
07:36	250 मिलिलीटर गायीच्या दुधात अंदाजे 8 ग्रॅम असतात.
07:43	गायीच्या दुधाच्या 250 मिलिलीटरपासून बनवलेल्या दह्यामध्ये 8 ग्रॅम असतात.
07:51	गायीच्या दुधापासून बनविलेल्या पनीर 45 ग्रॅममध्ये 8 ग्रॅम असतात.
07:59	20 ग्रॅम बेदाणे आणि बियाण्यांमध्ये जवळजवळ 4 ग्रॅम असतात.
08:05	अंदाजे 11 ग्रॅम प्रथिने 30 ग्रॅम कड्ड्या सोयाबीनमध्ये असतात.
08:14	इतर 30 ग्रॅम कड्ड्या शेंगांमध्ये जवळजवळ 5 ग्रॅम प्रथिने उपलब्ध आहे.
08:22	30 ग्रॅम न शिजवलेल्या डाळींमध्ये अंदाजे 4 ग्रॅम प्रथिने असतात.
08:30	30 ग्रॅम कड्ड्या भरडलेल्या तांदूळात सुमारे 2 ग्रॅम असतात.
08:36	30 ग्रॅम कड्ड्या राळे तांदूळात जवळजवळ 4 ग्रॅम प्रथिने असतात.
08:43	30 ग्रॅम गव्हाच्या पिठाच्या 1 चपातीमध्ये 3 ग्रॅम प्रथिने असतात.
08:52	ज्वारी आणि बाजरीच्या भाकरीमध्ये साधारणतः 3 ग्रॅम प्रथिने असतात.
08:59	एका मिस्सी रोटीमध्ये 4 ग्रॅम प्रथिने असतात.
09:06	हरभऱ्याचे पीठ आणि गव्हाचे पीठ सम प्रमाणात मिसळून ही रोटी तयार केली जाते.
09:13	मांसाहारी पदार्थांतील प्रथिने हे शाकाहारी पदार्थांपेक्षा चांगले शोषले जाते.
09:21	कारण मांसाहारी पदार्थांमध्ये पूर्ण प्रथिने असतात.
09:27	पूर्ण प्रथिनांमध्ये सर्व आवश्यक अमिनो आम्ल असतात.
09:33	अशाप्रकारे, शाकाहारी पदार्थांपेक्षा मांसाहारातील प्रथिनेची गुणवत्ता अधिक चांगली आहे.
09:40	प्रथिनेची गुणवत्ता डीआयएएएस (DIAAS) पद्धतीने तपासली जाते.
09:48	डीआयएएएस (DIAAS) म्हणजे डायजेस्टिबल इन्डिसपेनसेबल अमिनो एसिड स्कोर.
09:56	हे आहारातील पचण्यायोग्य अमिनो आम्ल आणि आवश्यक अमिनो आम्ल ह्यांचे गुणोत्तर आहे.
10:05	श्रेणी 0 ते 1 पर्यंत दिलेली आहे.
10:10	सर्वात उच्च 1 आणि सर्वात निम्न 0 आहे.
10:16	काही खाद्यपदार्थांची पचनक्षमता श्रेणी पाहू.
10:22	अंड्यामध्ये 1.18 पचनक्षमता श्रेणी आहे.
10:27	संपूर्ण दुधात 1.32 आहे
10:31	मटारमध्ये 0.64 आहे

10:35	तर चण्यामध्ये 0.66 आहे
10:41	शिजवलेल्या तांदूळात 0.59 आहे
10:46	गव्हात 0.43 आहे
10:50	भाजलेल्या शेंगदाण्यांमध्येदेखील 0.43 श्रेणी आहे
10:56	आधी चर्चा केल्याप्रमाणे शाकाहारी स्त्रोत अपूर्ण प्रथिने आहेत.
11:02	धान्यांमध्ये लायझिन कमी असते आणि डाळीमध्ये मेथिओनिन कमी असते.
11:08	ते एकत्र खाल्ल्यास अमीनो आम्लाच्या अपुरेपणाची भरपाई होईल.
11:14	तृणधान्ये आणि डाळी एकत्र केल्याने प्रथिनेची गुणवत्ता सुधारते.
11:20	याला प्रथिनेची पूरक क्रिया म्हणतात.
11:25	विविध संयोजनांमध्ये विविध खाद्य गट खाण्याची शिफारस केली जाते.
11:31	अन्न गट एकत्र केल्याने विविध आवश्यक अमीनो आम्ल मिळण्यास मदत होते.
11:38	डाळी व धान्य दुधाच्या पदार्थांसह एकत्रित केल्याने प्रथिनेची गुणवत्ता सुधारते.
11:46	धान्य आणि डाळींमध्ये नसलेल्या आम्लाची भरपाई दुधाच्या पदार्थांनी केली जाते.
11:54	ह्या संयोजनांसह तयार केलेले काही खाद्यपदार्थ पाहू.
12:00	बाजरीची खिचडीसोबत रायता,
12:03	कढी भात (हरभरा पीठ, दही, कढीपत्ता), आणि पनीर पराठा (कॉटेज चीज चवदार टॉर्टिला) ही काही उदाहरणे आहेत.
12:08	थालीपीठासोबत दही आणि
12:11	राजमा भातासोबत दही ही इतर उदाहरणे आहेत.
12:16	मांसाहारी पदार्थांसोबत तृणधान्ये किंवा बाजरी एकत्र केल्यानेदेखील प्रथिनेची गुणवत्ता सुधारते.
12:24	मी तुम्हाला अशा काही पाककृती सांगेन जी ह्या संयोजनाचा वापर करून तयार करता येतील.
12:30	त्यात आहे बाजरी चिकन पुलाव,
12:34	अंडे डोसा आणि
12:36	चिकन बाजरी रोटीची गुंडाळी(रॅप).
12:39	अंडे भात,
12:41	मांस भरलेला पराठा,
12:43	नाचणीचे गोळे आणि कोंबडीचा पातळ रस्सा ही इतर उदाहरणे आहेत.
12:49	ह्या संयोजनाव्यतिरिक्त आपण इतर खाद्य गटदेखील एकत्र करू शकतो.
12:55	दही भात,
12:57	पालक पनीरचा पातळ रस्सा,
12:59	नारळ दही चटणी ही काही उदाहरणे आहेत.
13:04	शेंगदाणे आणि बियाण्याचे वाटण पातळ रश्श्यात वापरूनही प्रथिनेची गुणवत्ता सुधारते.
13:11	चांगल्या आरोग्यासाठी तुमच्या रोजच्या आहारात ह्या खाद्यपदार्थांचा समावेश करा.
13:16	ह्यासह आपण ट्युटोरिअलच्या समाप्तीकडे पोहोचलो आहोत. सहभागासाठी धन्यवाद.