

# Health-and-Nutrition/C2/Importance-of-Protein/English-timed

Time	Narration
00:00	<b>protein</b> ના મહત્વ પરના <b>spoken tutorial</b> માં તમારું સ્વાગત છે.
00:05	આ દૃષ્ટાંતોરીયલમાં, આપણે આપેલ વિશે શીખીશું:
00:08	આપણા શરીર માટે પ્રોટીનના ફાયદા.
00:11	તેની ઉણપની અસરો.
00:15	વિવિધ વયના લોકો માટે પ્રોટીનની જરૂરીયાતો.
00:18	ખાદ્ય સ્ત્રોતો.
00:21	પ્રોટીન એ આપણા શરીર માટે જરૂરી મેક્રોન્યુટ્રિઅન્ટ છે.
00:27	તે <b>amino acids</b> નું બનેલું છે.
00:31	22 માંથી નવ <b>amino acids</b> આવશ્યક છે.
00:36	આ આપણા શરીર દ્વારા બનાવવામાં આવતું નથી, તેથી તેને બોરાક દ્વારા લેવું પડે છે.
00:43	બાકીના 13 શરીર દ્વારા બનાવવામાં આવે છે.
00:47	હું તમને <b>amino acids</b> વિશે ટૂંકમાં બતાવીશ.
00:51	એમિનો એસિડ એ કાર્બનિક સંયોજનો છે જે પ્રોટીન બનાવવા માટે બેગા થાય છે.
00:58	Lysine, leucine, histidine, methionine, tryptophan, થોડા <b>amino acids</b> છે.
01:09	પ્રોટીનને 2 પ્રકારોમાં વહેંચવામાં આવે છે.
01:12	તે પૂર્ણ પ્રોટીન અને અપૂર્ણ પ્રોટીન છે.
01:18	તેમની વચ્ચેનો તફાવત બોરાકમાં હાજર <b>amino acids</b> ના પ્રકાર પર આધારિત છે.
01:27	સંપૂર્ણ પ્રોટીન તે છે જેમાં તમામ 9 આવશ્યક એમિનો એસિડ હોય છે.
01:34	બધા માંસાહારી બોરાક સંપૂર્ણ પ્રોટીન છે.
01:39	ઉદાહરણ તરીકે: ચિકન,
01:41	ઇંડા ,
01:43	માછલી અને મટન (માંસ)
01:46	તેવી જ રીતે, દૂધ અને દુધજન્ય પદાર્થ પણ સંપૂર્ણ પ્રોટીનનો સ્ત્રોત છે.
01:53	અપૂર્ણ <b>proteins</b> માં 1 અથવા વધુ આવશ્યક <b>amino acids</b> ની અપૂરતી માત્રા હોય છે.
02:02	મોટાભાગના શાકાહારી બોરાકમાં અપૂર્ણ પ્રોટીન હોય છે.
02:06	ઉદાહરણ તરીકે: કઠોળ,
02:09	અનાજ,

	નટ્સ
02:12	અને બીજડા
02:14	આ બધામાં સોયાબીન એ પ્રોટીનનો શ્રેષ્ઠ શાકાહારી સ્ત્રોત છે.
02:21	પ્રોટીનના ફાયદાઓમાં સામલે છે પેશી સ્નાયુઓની વૃદ્ધિ, મરમત અને જાળવણી.
02:30	તે બ્લડ શુગર લેવલને પણ કંટ્રોલ કરે છે
02:33	અને એક મજબૂત રોગપ્રતિકારક શક્તિ બનાવે છે.
02:37	પ્રોટીનથી ભરપૂર બોરાક આપણી ભૂખને (તૃષ્ણાને) ઘટાડે છે અને લાંબા સમય સુધી પેટ ભરેલું રાખે છે .
02:43	આ વજન નિયંત્રણમાં પણ મદદ કરે છે.
02:47	પાચનમાં મદદ કરવી અને ઝેરને તોડી બહાર કાઢવું એમ અન્ય બે કાર્યો છે.
02:54	તે મગજમાં સિગ્નલ વહુન કરવામાં પણ મદદ કરે છે.
03:00	શરીરમાં પોષક તત્વોના પરિવહન અને સંગ્રહ માટે પણ પ્રોટીનની જરૂર પડે છે.
03:06	ચાલો હવે પ્રોટીનની ઉણપના ચિહ્નો અને લક્ષણોને સમજીએ.
03:13	પ્રોટીનની ઉણપના ચિહ્નોમાંનું એક ગર્ભની વૃદ્ધિમાં ઘટાડો છે.
03:20	બાળકોમાં ઉણપ <b>wasting</b> અને <b>stunting</b> તરફ દોરી શકે છે.
03:26	આનાથી શરીરનું વજન ઓછું થઈ શકે છે.
03:30	આવી પરિસ્થિતિઓમાં, બાળકોને વિવિધ ચેપ થવાનું જોખમ રહેલું છે.
03:37	નબળા વિકાસને કારણે, બાળકના મગજના વિકાસને પણ અસર થઈ શકે છે.
03:43	લાંબા ગાળાથી નબળા બાળકોમાં ડાયાબિટીસ થવાનું જોખમ રહેલું છે.
03:51	જ્યારે તેઓ મોટા થાય છે ત્યારે તેમને હાયપરટેન્શન પણ થઈ શકે છે.
03:56	પુખ્ત વયના લોકોમાં, પ્રોટીનની ઉણપ સ્નાયુના નુકશાન તરફ દોરી જાય છે.
04:02	તેઓને થાક લાગીશકે છે,
04:05	નબળા અને ચેપનો શિકાર બને છે.
04:09	ત્વચાની ક્રચલીઓ અને વાળ ખરવા અન્ય ઉદાહરણો છે.
04:15	વિવિધ વયના લોકોની વિવિધ દૈનિક જરૂરિયાતો હોય છે.
04:20	આ ટ્યુટોરીયલમાં સલાહ આપવામાં આવેલ પ્રોટીન જરૂરિયાતો ક્ષેત્રના અવલોકનો મુજબ છે.
04:28	0 થી 12 મહિનાના બાળકો માટે તે શરીરના વજન દીઠ 1 થી 2 ગ્રામ છે.
04:36	1 થી 3 વર્ષના બાળકો માટે 16 ગ્રામ પ્રોટીન જરૂરી છે.
04:43	4 થી 6 વર્ષના બાળકો માટે 20 ગ્રામ.
04:48	7 થી 9 વર્ષના બાળકો માટે 29 ગ્રામની ભલામણ કરવામાં આવે છે.
04:55	10 થી 12 વર્ષના બાળકો માટે 40 ગ્રામ.
05:00	કિશોરો માટે 52 થી 62 ગ્રામ સૂચવવામાં આવે છે.

05:06	સગર્ભા સ્ત્રીઓ માટે, તે 78 ગ્રામ છે.
05:11	સ્તનપાન કરાવતી માતાઓ માટે, 68 થી 74 ગ્રામની સલાહ આપવામાં આવે છે.
05:18	પુખ્ત વયના લોકો માટે, પ્રોટીનની જરૂરિયાત તેમની શારીરિક પ્રવૃત્તિ પર પણ આધાર રાખે છે.
05:25	પ્રવૃત્તિને બેઠાડું તરીકે વર્ગીકૃત કરવામાં આવે છે,
05:30	મધ્યમ અને ભારે
05:33	બેઠાડું પ્રવૃત્તિમાં સમાવેશ થાય છે શિક્ષણનો,
05:36	ટેલરિંગ
05:38	ડેટા
05:40	અને કોલ સેન્ટર નોકરીઓ.
05:44	ખુરસી પર બેસીને કામ કરતા લોકો પણ બેઠાડું પ્રવૃત્તિ હેઠળ આવે છે.
05:50	મધ્યમ પ્રવૃત્તિમાં સમાવેશ થાય છે કૃષિ મજૂરીનો ,
05:55	ઘરકામ, ચણતર
05:58	અને ડ્રાઈવર.
06:00	ભારે પ્રવૃત્તિમાં સમાવેશ થાય છે પથ્થર કાપવાનો ,
06:04	લાકડું કાપનાર, રમતવીર
06:07	અને ખાણ કામદાર.
06:10	બેઠાડું કામદારોને આદર્શ શરીરના વજન દીઠ કિલો દીઠ 1 ગ્રામ પ્રોટીનની જરૂર પડે છે.
06:18	આદર્શ શરીરનું વજન એ શ્રેષ્ઠ વજન છે જે વ્યક્તિ માટે સ્વસ્થ છે.
06:24	મધ્યમ કામદારોને આદર્શ શરીરના વજન દીઠ કિલો દીઠ 1.2 ગ્રામ પ્રોટીનની જરૂર પડે છે.
06:32	ભારે કામદારોને આદર્શ શરીરના વજન દીઠ કિલો દીઠ 1.5 ગ્રામ પ્રોટીનની જરૂર પડે છે.
06:40	ચાલો આને એક ઉદાહરણથી સમજાવે.
06:44	55 કિલોગ્રામ મધ્યમ કામ કરતી મહિલાની પ્રોટીનની જરૂરિયાત 66 ગ્રામ હશે.
06:53	જો તે જ મહિલા ભારે કામ કરતી હોય તો તેને 82 ગ્રામની જરૂર પડશે.
07:00	તેમના રોજિંદા આહારમાં પ્રોટીનયુક્ત ખોરાકનો સમાવેશ કરવાની સલાહ આપવામાં આવે છે.
07:06	6 મહિનાની ઉંમરથી પ્રોટીનયુક્ત ખોરાક આપવો જોઈએ.
07:11	ચાલો કેટલાક આદ્ય સ્ત્રોતોની પ્રોટીન સામગ્રી પર એક નજર કરીએ.
07:17	1 આબા ઈંડામાં લગભગ 7 ગ્રામ પ્રોટીન હોય છે.

07:22	100 ગ્રામ બોનલેસ ચિકનમાં લગભગ 19 ગ્રામ પ્રોટીન હોય છે.
07:29	તેવી જ રીતે, 100 ગ્રામ માછલીમાં લગભગ 20 ગ્રામ પ્રોટીન હોય છે.
07:36	250 મિલીલીટર ગાયના દૂધમાં આશરે 8 ગ્રામ હોય છે.
07:43	250 મિલીલીટર ગાયના દૂધમાંથી બનેલા દહીંમાં લગભગ 8 ગ્રામ હોય છે.
07:51	ગાયના દૂધમાંથી બનેલા 45 ગ્રામ પનીરમાં લગભગ 8 ગ્રામ પ્રોટીન હોય છે.
07:59	20 ગ્રામ નટ્સ અને બીજમાં લગભગ 4 ગ્રામ હોય છે.
08:05	30 ગ્રામ કાચા સોયાબીનમાં આશરે 11 ગ્રામ પ્રોટીન હોય છે.
08:14	અન્ય કાચા કઠોળના 30 ગ્રામમાં લગભગ 5 ગ્રામ પ્રોટીન હોય છે.
08:22	30 ગ્રામ ન રંધેલા કઠોળમાં લગભગ 4 ગ્રામ પ્રોટીન હોય છે.
08:30	30 ગ્રામ કાચા સાદા ચોખામાં લગભગ 2 ગ્રામ હોય છે.
08:36	30 ગ્રામ કાચા કાંગમાં લગભગ 4 ગ્રામ પ્રોટીન હોય છે.
08:43	30 ગ્રામ ઘઉંના લોટમાંથી બનેલી 1 રોટલીમાં 3 ગ્રામ પ્રોટીન હોય છે.
08:52	જુવાર અને બાજરીના રોટલામાં પણ લગભગ 3 ગ્રામ પ્રોટીન હોય છે.
08:59	એક મિસી રોટલીમાં 4 ગ્રામ પ્રોટીન હોય છે.
09:06	મિસી રોટલી ચણાના લોટ અને ઘઉંના લોટના સમાન ગુણોત્તર સાથે બનાવવામાં આવે છે.
09:13	માંસાહારી બોરાકમાંથી પ્રોટીન શાકાહારી બોરાક કરતાં વધુ સારી રીતે શોષાય છે.
09:21	કારણ કે માંસાહારી બોરાકમાં સંપૂર્ણ પ્રોટીન હોય છે.
09:27	સંપૂર્ણ પ્રોટીનમાં તમામ આવશ્યક અમાયનો એસિડ હોય છે.
09:33	આમ, માંસાહારી બોરાકમાં પ્રોટીનની ગુણવત્તા શાકાહારી બોરાક કરતાં વધુ સારી હોય છે.
09:40	પ્રોટીનની ગુણવત્તા DIAAS પદ્ધતિ દ્વારા ચકાસવામાં આવે છે.
09:48	<b>DIAAS એ Digestible indispensable amino acid score છે.</b>
09:56	તે બોરાકમાં સુપાચ્ય અમાયનો એસિડ અને જરૂરી અમાયનો એસિડનો ગુણોત્તર છે.
10:05	સ્કોર 0 થી 1 આપવામાં આવે છે.
10:10	1 સૌથી વધુ છે અને 0 સૌથી નીચું છે.
10:16	ચાલો આપણે અમુક બાદ્ય પદાર્થો માટે પાચનક્ષમતાનો સ્કોર જોઈએ.
10:22	ઈંડાનો પાચનક્ષમતા સ્કોર 1.18 છે.
10:27	આખા (સંપૂર્ણ) દૂધમાં 1.32 છે
10:31	વટાણામાં 0.64 છે
10:35	જ્યારે છોલેમાં 0.66 છે
10:41	રંધેલા ભાતમાં 0.59 છે
10:46	ઘઉંમાં 0.43 છે
10:50	શેકેલી મગફળીનો પણ સ્કોર 0.43 છે
10:56	અગાઉ ચર્ચા કર્યા મુજબ, શાકાહારી સ્ત્રોતો અપૂર્ણ પ્રોટીન છે.
11:02	અનાજમાં લાયસિન ઓછું હોય છે અને કઠોળમાં મેથિઓનાઈન ઓછું હોય છે.
11:08	તેમને એકસાથે ખાવાથી અમાયનો એસિડની અપૂર્ણતાની ભરપાઈ થશે.

11:14	અનાજ અને કઠોળનું મિશ્રણ પ્રોટીનની ગુણવત્તામાં સુધારો કરે છે.
11:20	આને પ્રોટીનની પૂરક ફિરયા કહેવામાં આવે છે.
11:25	વિવિધ સંયોજનોમાં વિવિધ આદ્ય જૂથોને ખાવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે.
11:31	આદ્ય જૂથોનું સંયોજન વિવિધ આવશ્યક અમાયનો એસિડ મેળવવામાં મદદ કરે છે.
11:38	દુધજન્ય પદાર્થો સાથે કઠોળ અને અનાજને ભેળવવાથી પ્રોટીનની ગુણવત્તામાં સુધરે છે.
11:46	અનાજ અને કઠોળમાં ખૂટતા અમાયનો એસિડની ભરપાઈ દુધજન્ય પદાર્થો દ્વારા થાય છે.
11:54	ચાલો આ સંયોજનો સાથે તૈયાર કરવામાં આવેલી કેટલીક આદ્ય વસ્તુઓ જોઈએ.
12:00	રાયતા સાથે બાજરીની ખીચડી,
12:03	કઢી ખીચડી અને પનીર ના પરોઠા આ અમુક ઉદાહરણો છે.
12:08	દહીં સાથે થાલીપીઠ
12:11	દહીં સાથે રાજમા ભાત એ અન્ય ઉદાહરણો છે.
12:16	માંસાહારી ઓરાક સાથે અનાજ અથવા બાજરીનું મિશ્રણ પણ પ્રોટીનની ગુણવત્તામાં સુધારો કરે છે.
12:24	હું તમને કેટલીક વાનગીઓ જણાવીશ જે આ મિશ્રણનો ઉપયોગ કરીને તૈયાર કરી શકાય છે.
12:30	બાજરી ચિકન પુલાઓ,
12:34	ઇંડા ડોસા અને
12:36	ચિકન રાગીની રોટલી રોલ (રેપ)
12:39	ઇંડા ભાત
12:41	મટન ભરેલા પરોઠા,
12:43	રાગી બોલ અને ચિકન કરી અન્ય ઉદાહરણો છે.
12:49	આ સંયોજનો સિવાય, અમે અન્ય ખાદ્ય વર્ગોને પણ જોડી શકીએ છીએ.
12:55	દહીં ભાત
12:57	પાલક પનીર કરી,
12:59	નાળિયેરની દહીંની ચટણી આ અમુક ઉદાહરણો છે.
13:04	કરીમાં નટસ અને બીજની પેસ્ટનો ઉપયોગ કરવાથી પણ પ્રોટીનની ગુણવત્તા સુધરે છે.
13:11	સારા સ્વાસ્થ્ય માટે તમારા રોજિંદા આહારમાં આ આદ્ય પદાર્થોનો સમાવેશ કરો.
13:16	આ આપણને આ ડ્યુટોરીયલના અંતમાં લાવે છે. જોડાવા બદલ આભાર.