

Time	Narration
00:00	પોષકતત્વ પ્રકાર 1 અને 2 પરના 'સ્પોકન ટ્યુટોરિયલ' માં આપનું સ્વાગત છે.
00:06	આ ટ્યુટોરીયલ એ પોષકતત્વ પ્રકાર 1 અને 2 વચ્ચેના તફાવત વિશે છે.
00:12	ચાલો શરૂ કરીએ.
00:14	ખોરાક આપણને ઊર્જા અને પોષકતત્વો આપે છે.
00:17	આપણા શરીરની વૃદ્ધિ અને જાળવણી માટે પોષક તત્વોની જરૂર છે.
00:22	આમાંના કેટલાક પોષક તત્વો આપણા શરીર દ્વારા ઉત્પન્ન થઈ શકાતા નથી.
00:27	આવા પોષક તત્વોને આવશ્યક પોષક તત્વો કહેવામાં આવે છે.
00:31	કુલ 40 આવશ્યક પોષક તત્વો છે જે આપણે ખોરાકમાંથી મળી શકે છે.
00:3	અપૂરતા ખોરાકમાંથી આપણે પૂરતી માત્રામાં પોષક તત્વો મળતા નથી.
00:42	આવો ખોરાક, મોટા પ્રમાણમાં ફક્ત, ભૂખને સંતોષી શકે છે.
00:48	જેથી, આપણે એક અથવા વધુ આવશ્યક પોષક તત્વોની ઉણપ થઈ શકે છે
00:54	આને છુપાયેલ ભૂખ કહેવાય છે.
00:58	આવશ્યક પોષક તત્વો 2 પ્રકારના હોય છે:
01:02	પ્રકાર 1 કાર્ય આધારિત પોષક તત્વો કહેવાય છે
01:05	અને પ્રકાર 2 વૃદ્ધિ આધારિત પોષક તત્વો કહેવાય છે .
01:09	લોખંડ, 'કેલ્શિયમ',
01:11	'આયોડિન' અને 'કોપર' એ પ્રકાર 1 ના પોષક તત્વો છે.
01:15	'મેંગેનીઝ',

01:17	ફ્લોરિન ' અને 'સેલેનિયમ' પણ તે જ જૂથના છે.
01:21	'વિટામિન બી, સી,
01:23	એ, ડી,
01:25	ઇ ' અને 'કે' પણ પ્રકાર 1ના પોષકતત્વો છે.
01:29	'સલ્ફર, ક્લોરિન 'અને
01:32	'પ્રોટીન' અથવા 'એમિનો એસિડ્સ' પ્રકાર 2ના પોષક તત્વો છે.
01:37	'સોડિયમ, પોટેશિયમ,
01:39	મેગ્નેશિયમ, ફોસ્ફરસ '
01:41	અને 'zinc ' પણ સમાન જૂથના છે.
01:45	આવશ્યક ફેટી એસિડ્સ જેમ કે ઓમેગા 3 ' પણ પ્રકાર 2ના પોષક તત્વો છે.
01:51	ચાલો પ્રકાર 1 અને પ્રકાર 2 પોષક તત્વોના વચ્ચેનો તફાવત સમજીએ.
01:56	પેશીઓના વિશિષ્ટ કાર્યો માટે પ્રકાર 1 પોષક તત્વો જરૂરી છે.
02:02	તેથી, તેઓ કોઈ ચોક્કસ પેશી અથવા પેશીઓના જૂથમાં કેન્દ્રિત છે.
02:08	ચાલો ઉદાહરણો તરીકે 'કેલ્શિયમ' અને 'વિટામિન એ 'લઈએ.
02:13	મજબૂત હાડકાં માટે 'કેલ્શિયમ' જરૂરી છે.

02:17	તંદુરસ્ત આંખો માટે 'વિટામિન એ' આવશ્યક છે.
02:21	તેનાથી વિપરિત, શરીરના વિકાસ માટે પ્રકાર 2ના પોષક તત્વો જરૂરી છે.
02:28	તે શરીરના દરેક કોષની રચના અને કાર્યનો ભાગ બનાવે છે.
02:34	તેથી, તેઓ શરીરના તમામ પેશીઓમાં હાજર છે
02:38	ચાલો આપણા શરીરમાં પ્રકાર 1 અને 2 પોષકતત્વોની ઉણપના પ્રતિભાવની ચર્ચા કરીએ.
02:45	પ્રકાર 1 પોષક તત્વોની ઉણપ દરમિયાન, શરીરની વૃદ્ધિ સામાન્ય રીતે થતી હોય છે.
02:50	શરીર આ પોષક તત્વોને વિશિષ્ટ પેશીઓમાંથી લે છે જેમાં તે સંગ્રહિત છે.
02:57	ચાલો ઉદાહરણ તરીકે કેલ્શિયમ લઈએ.
03:00	કેલ્શિયમ 'ની ઉણપમાં, શરીર હાડકાંમાં સંગ્રહિત' કેલ્શિયમ 'નો ઉપયોગ કરે છે.
03:07	પરિણામે, પેશીઓમાં તે પોષક તત્વો ઓછા પ્રમાણમાં સંગ્રહિત થાય છે.
03:13	તે પછી, તે પોષક તત્વો પર આધારિત અંગો ને અસર કરે છે.
03:18	તેથી, વ્યક્તિ બીમાર પડે છે.
03:21	બીમાર વ્યક્તિમાં પછી ઉણપના વિશેષ્ટ સંકેતો જોવાય છે.
03:26	ચાલો 4 ઉદાહરણોની સહાયથી આ સમજીએ:
03:31	હાડકા નબળા અને ફેક્ચર થવાના જોખમ એ 'કેલ્શિયમ' ની ઉણપના સંકેત છે.
03:37	2. 'એનિમિયા' આયર્ન 'ની ઉણપનો સંકેત છે.
03:41	રતાંધળપન એ વિટામિન A ની ઉણપનો સંકેત છે.
03:45	અને 'ગલગાંઠ' આયોડિન 'ની ઉણપનો સંકેત છે.
03:50	બીજી બાજુ, ફક્ત પ્રકાર 2 પોષક તત્વોની ખામી ૧ સંકેત આપે છે.
03:57	તે નિશાની ને વૃદ્ધિ નિષ્ફળતા કહેવામાં આવે છે.
04:00	વૃદ્ધિ નિષ્ફળતાનો અર્થ એ છે કે શરીરમાં 2 મોટી પ્રક્રિયાઓનો દર ઘટાડે છે:

04:06	1. નવા કોષોની રચના અને
04:09	2. જૂના કોષોનું ફેરબદલ.
04:11	શરીર વધવા અને નવી પેશીઓ બનાવવાનું બંધ કરે છે.
04:16	આનાથી શરીરનું વજન ઓછું થાય છે,
04:18	ઊંચાઈના વિકાસમાં અને સ્નાયુ સમૂહ ઘટાડો થયો છે.
04:23	રોગપ્રતિકારક શક્તિ સહિત શરીરના તમામ કોષોને અસર થાય છે.
04:29	આ ચેપનું જોખમ વધારે છે.
04:32	આખરે, તે મૃત્યુનું કારણ બની શકે છે.
04:35	પ્રકાર 2 પોષક તત્વો શરીરમાં સંગ્રહિત થતાં નથી.
04:39	ઉણપમાં, શરીર તેના પેશીઓ અથવા સ્નાયુઓને ઓગડી નાખવાનું શરૂ કરે છે.
04:45	શરીરમાં ઉણપ રહેલા પ્રકાર 2 પોષક તત્વોને આ પ્રમાણે લોહીમાં તેની માત્ર વધારે છે.
04:50	આ પોષક તત્વો પછી શરીરના અન્ય પેશીઓ માટે ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે.
04:56	જ્યારે પેશીઓમાં બહુ માત્રમાં ઓછી થાય છે, ત્યારે કોશિકાઓના કાર્યોને અસર થાય છે.
05:02	અને, ભૂખમાં ઘટાડો થાય છે.
05:05	આ પોષક તત્વો શરીરની ઉણપને પૂરા પાડે છે.
05:11	જો કે, તે પેશીઓમાંથી અન્ય તમામ પ્રકારનાં 2 પોષક તત્વો પણ લોહીમાં ભળે છે.
05:17	આ પોષક તત્વો પછી શરીરમાંથી બહાર નીકળી જાય છે.
05:21	આ કારણે શરીરમાંથી પોષક તત્વ ૨ ની ઉણપ ને પૂરી પાડવા બધાજ પ્રકાર ૨ પોષક તત્વો આપવા જરૂરી છે.
05:28	પણ, પોષક તત્વો પ્રકાર 1 ની ઉણપ સુધારવા માટે બધા પ્રકાર 1 પોષક તત્વોની જરૂર હોતી નથી.

05:34	શરીરની ઉણપ હોય તેજ પોષક તત્વો આપીને તેનો ઉપચાર કરી શકાય છે.
05:40	આગળ, ચાલો સ્તનપાનને લઈને પ્રકાર 1 અને 2 પોષક તત્વોની ઉપલબ્ધતા વિશે ચર્ચા કરીએ.
05:47	સ્તનપાનમાં પ્રકાર 2 પોષક તત્વોનો સ્થિરમાત્રમાં સંગ્રહિત હોય છે.
05:52	માતા કુપોષિત હોય તો પણ તેઓ બદલાતા નથી.
05:57	કુપોષિત માતાનું બાળક પૂરતા સ્તનપાન સાથે સારી રીતે વિકાસ કરી શકે છે.
06:03	તેનાથી વિપરીત, સ્તનપાનમાં પ્રકાર 1 પોષક તત્વોનું પ્રમાણ સ્થિર નથી.
06:09	તે માતાના સ્વ-પોષણ મુજબ બદલાય છે.
06:13	ચાલો એક ઉદાહરણ તરીકે 'વિટામિન ડી' લઈએ.
06:17	માતામાં વિટામિન ડી ની કમી હોવાથી તેના સ્તનપાનમાં પણ વિટામિન ડીની માત્રા ઓછી થાય છે.
06:23	આગળ, ચાલો પ્રકાર 1 અને પ્રકાર 2 પોષકતત્વોના ઉણપના નિદાનની ચર્ચા કરીએ.
06:30	પ્રકાર 1 પોષક ઉણપનું નિદાન સામાન્ય રીતે 2 રીતે થાય છે.
06:36	પ્રથમ, ઉણપના અનન્ય લક્ષણોને ઓળખવામાં આવે છે.
06:41	પછી, શરીરમાં પોષક તત્વોનું સ્તર લોહી તપાસ દ્વારા માપવામાં આવે છે.
06:46	ચાલો ઉદાહરણો તરીકે 'આયર્ન' અને 'આયોડિન' લઈએ.
06:50	'આયર્ન' ની ઉણપમાં, નિસ્તેજ ત્વચા અને થાક જેવા લક્ષણો જોવામાં માં આવે છે.
06:56	શરીરમાં 'હિમોગ્લોબિન' નું સ્તર લોહી તપાસની દ્વારા માપવામાં આવે છે.
07:01	આયોડિન 'ની ઉણપ તેના અન્ય લક્ષણો અને પરીક્ષણો દ્વારા પણ નિદાન થાય છે.
07:07	ગળામાં સોજો
07:10	વજન વધવું અને
07:12	વાળ ખરવાના લક્ષણો છે.
07:14	શરીરમાં આયોડિન અને થાઇરોઇડ હોર્મોન્સ 'નું સ્તર લોહી તપાસની દ્વારા માપવામાં આવે છે.

07:21	પ્રકાર 1 પોષકતત્વોની ઉણપના લક્ષણો સેહલાય થી ઓધખાય છે અને તેની સારવાર આપવામાં આવે છે.
07:26	પ્રકાર 1 પોષકતત્વોની ઉણપને સુધારવા માટેના વિવિધ માર્ગો છે.
07:31	કોઈ પણ આવા પોષક તત્વોની ભલામણ કરેલ માત્રાને આહારમાં લઈ શકે છે.
07:36	આ પોષક તત્વો માટે ભલામણ કરેલ દવાઓ પણ આપવામાં આવે છે.
07:41	લોખંડ, 'વિટામિન સી' અને
07:43	'ફોલિક એસિડ'ની દવા સામાન્ય રીતે સૂચવવામાં આવે છે.
07:47	જે વિસ્તારોમાં પ્રકાર 1 પોષક તત્વો ની ઉણપ હોય છે તેવા અમુક ખોરાકમાં આ પદાર્થ ઉપરથી ઉમેરવામાં આવે છે.
07:53	મીઠું એક જાણીતું ઉદાહરણ છે જેમાં ઉપરથી આયોડિન ઉમેરવામાં આવે છે.
07:59	એક યોગ્ય પોષણ નિષ્ણાત આ પદ્ધતિઓ પર માર્ગદર્શન આપી શકે છે.
08:04	પ્રકાર 2 પોષક તત્વોની ઉણપનું નિદાન અને સારવાર મુશ્કેલ છે.
08:10	કોઈ પણ પ્રકાર 2 ના પોષક તત્વોની ઉણપનું નિદાન કરવાનો માત્ર 1જ ઉપાય છે .
08:15	તે છે
08:17	વજન, ઉંચાઈ
08:19	અને બાવળ નું માપ નું નિરીક્ષણ
08:22	જો કે, આ વૃદ્ધિની નિષ્ફળતાને જાણવા માટે મદદ કરશે.
08:27	વૃદ્ધિ નિષ્ફળતા દરેક પ્રકાર 2 પોષક તત્વોની ઉણપને કારણે થાય છે.
08:33	શરીરમાં કયા વિશિષ્ટ પોષક તત્વોની ઉણપ છે તે નક્કી કરવું મુશ્કેલ છે.
08:40	તેથી, પ્રકાર 2 પોષક તત્વોની ઉણપ સુધારવા માટે બધા પ્રકારનાં 2 પોષક તત્વોની જરૂર હોય છે.

08:47	તેથી શરીરમાં ઊણપ રહેલા, તમામ પ્રકારના 2 પોષક તત્વોથી ભરપૂર ખોરાક આપવો જ જોઈએ.
08:53	તે પહેલા આપેલા ખોરાકની માત્રામાં વધારો કરવાથી કામ ચાલશે નહીં.
08:59	કારણકે, પહેલાં આપવામાં આવેલ ખોરાક શરીરને પ્રકાર 2 પોષક તત્વો પૂરા પાડવામાં નિષ્ફળ થયો હતો,
09:04	શરીરના સામાન્ય વિકાસ માટે ખોરાકની ગુણવત્તામાં ફેરફાર કરવો આવશ્યક છે.
09:10	વધુ માર્ગદર્શન માટે કૃપા કરીને કોઈ યોગ્ય પોષણ નિષ્ણાતની સલાહ લેવી.
09:15	બીજા ટ્યુટોરિયલ્સમાં પ્રકાર 1 અને પ્રકાર 2 પોષક તત્વોના ખોરાકમાં રહેલા સ્ત્રોતોની ચર્ચા કરવામાં આવે છે.
09:22	વધુ વિગતો માટે કૃપા કરીને અમારી વેબસાઇટની મુલાકાત લો.
09:26	આ સાથે આપણે tutorial ને સમાપ્ત કરી રહ્યા છે . જોડાવા બદલ આભાર