

Time	Narration
00:00	कॅल्शिमचे महत्त्व ह्यावरील स्पोकन ट्युटोरिअलमध्ये आपले स्वागत आहे.
00:06	ह्या ट्युटोरिअलमध्ये आपण शिकणार आहोत :
00:09	कॅल्शिमची भूमिका आणि आपल्या शरीरात त्याची आवश्यकता,
00:13	त्याच्या कमतरतेची लक्षणे
00:16	आणि कॅल्शिमने समृद्ध असे अन्न स्रोत.
00:20	कॅल्शिम हे आपल्या शरीरातील सर्वात विपुल खनिज आहे.
00:24	शरीरातील 99% कॅल्शिम हाडे आणि दातांमध्ये आढळते.
00:31	उर्वरित 1% आपल्या रक्तात आहे.
00:34	हे मल, मूत्र आणि घाम यांद्वारे आपल्या शरीरातून उत्सर्जित होते.
00:41	कॅल्शिम आपल्या शरीरात अनेक कार्य करते.
00:45	हाडांचा विकास आणि त्यांची देखभाल हे मुख्य कार्य आहे.
00:51	जर शरीरात कॅल्शिम जास्त असेल तर ते हाडांमध्ये जमा होते.
00:58	कमतरता झाल्यास ते हाडांपासून घेतले जाऊ शकते.
01:03	कॅल्शिम हे आपल्या शरीरातील मज्जातंतूंच्या संकेतांच्या हस्तांतरणासाठी आवश्यक आहे.
01:09	हे स्नायूंचे आकुंचन आणि त्याच्या हालचालीस मदत करते.
01:14	कापल्यावर रक्तप्रवाह थांबविण्यातदेखील हे मदत करते.
01:18	इन्सुलिन आणि एड्रेनालाईनसारख्या हार्मोन्सच्या स्त्रावासाठी कॅल्शिम आवश्यक आहे.
01:27	इतर फायदे म्हणजे शरीराचे वजन, रक्तदाब आणि हृदयाचे आरोग्य राखणे.
01:34	कॅल्शिमसाठी रोज शिफारस केलेले सेवन वेगवेगळ्या वयोगटांसाठी बदलते.
01:41	बालपण आणि तारुण्यासारख्या जलद वाढीच्या कालावधीत हे जास्त असते.
01:49	शिशूसाठी, 12 महिन्यांपर्यंत दररोज 500 मिलीग्राम कॅल्शिमची शिफारस केली जाते.
01:57	9 वर्षांपर्यंतच्या मुलांसाठी, दररोज 600 मिलीग्राम कॅल्शिमची शिफारस केली जाते.
02:03	पौंगडावस्थेत ह्याची गरज दररोज 800 मिलीग्रामपर्यंत वाढते.
02:10	प्रौढांसाठी, हे दररोज 600 मिलीग्राम आहे.
02:15	गर्भधारणेदरम्यान आणि स्तनपानाच्या काळात कॅल्शिमची आवश्यकतादेखील जास्त असते.
02:21	गरोदरपण आणि स्तनपानाच्या काळात, 1,200 मिलीग्राम कॅल्शिमची शिफारस केली जाते.
02:29	आता आपण कॅल्शिमच्या कमतरतेमुळे होणाऱ्या परिणामांबद्दल चर्चा करू.
02:34	गर्भधारणेदरम्यान कॅल्शिमच्या कमतरतेमुळे रक्तदाब वाढू शकतो.
02:42	हातापायांमध्ये सूज दिसून येते.
02:46	मातांनी अपुरे कॅल्शिम घेण्यामुळे बाळावरही परिणाम होतो.
02:53	त्यांचे जन्माचे वजन कमी असू शकते आणि त्यांची वाढ मंदावू शकते.
02:58	त्यांच्या शारीरिक आणि संज्ञानात्मक विकासास बाधा येऊ शकते.
03:03	कॅल्शिमच्या कमतरतेमुळे मुलांना मुडदूस होऊ शकतो.
03:08	मुडदूस हा कंकाल प्रणालीचा विकार आहे.
03:12	वाढ खुंटते आणि मणक्याच्या आकारात बदल होतात.
03:18	इतर लक्षणे आहेत - खोल गेलेल्या बरगड्या, वाढलेले किंवा पुढे आलेले कपाळ आणि धनुष्याच्या

	आकारात वाकलेले पाय.
03:26	कमी उंची, मनगट, कोपर, गुडघा आणि घोठ्याचे सांधे रूंद होऊ शकते.
03:34	प्रौढांमध्ये कॅल्शियमच्या कमतरतेची सुरुवातीची लक्षणे म्हणजे स्नायूमधील पेटके
03:40	बोटे सुन्न होणे किंवा मुंग्या येणेदेखील दिसून येते.
03:46	तसेच मानसिक गोंधळ, चिडचिड,
03:49	कोरडी त्वचा, ठिसूळ नखे
03:51	आणि दात किडणे हेदेखील होऊ शकते.
03:55	दीर्घ काळ कॅल्शियमच्या कमतरतेमुळे ऑस्टिओपोरोसिस होऊ शकते.
04:01	ऑस्टियोपोरोसिसमध्ये, हाडांची घनता कमी होते.
04:06	हाडे नाजूक होऊन ती मोडण्याचा धोका असू शकतो.
04:10	इतर लक्षणे म्हणजे पुढे वाकलेले शरीर, उंची कमी होणे आणि पाठदुखी.
04:18	पुरुषांच्या तुलनेत स्त्रियांमध्ये ऑस्टिओपोरोसिस होण्याचा धोका जास्त असतो.
04:23	कारण रजोनिवृत्तीनंतर स्त्रियांमध्ये इस्ट्रोजेन पातळी कमी होते.
04:29	त्यामुळे, कॅल्शियमचे शोषण कमी होते आणि मूत्रमार्गातून त्याचे उत्सर्जन वाढते.
04:37	कॅल्शियमची कमतरता टाळण्यासाठी, कॅल्शियमने समृद्ध अन्नाचे पुरेसे सेवन करणे आवश्यक आहे.
04:44	उत्तम स्रोत आहेत दूध आणि दुग्धजन्य पदार्थ.
04:48	यात दही, पनीर (मीठ नसलेले भारतीय चीज), चीज आणि खवा यांचा समावेश आहे.
04:55	त्यातून मिळवलेले कॅल्शियम आपल्या शरीरात सहज शोषित होते.
05:00	गार्डेचे 200 मिलीलीटर दूध 236 मिलीग्राम कॅल्शियम पुरवते.
05:07	गार्डेच्या दुधाच्या 100 ग्रॅम दह्यामध्ये 150 मिलीग्राम कॅल्शियम असते.
05:14	गार्डेच्या दुधाच्या 30 ग्रॅम पनीरमध्ये 142 मिलीग्राम कॅल्शियम असते.
05:21	काही मांसाहारी अन्नदेखील कॅल्शियमने समृद्ध असतात.
05:25	उदाहरणार्थ - सुकी सुकट, बोंबील, कोळंब्या, शेवंड(लॉबस्टर) आणि सुके बोनी मासे.
05:34	100 ग्रॅम कोळंब्या 67 मिलीग्राम कॅल्शियम देतील.
05:40	20 ग्रॅम सुक्या सुकटीमध्ये, 73 मिलीग्राम कॅल्शियम असते.
05:46	सुक्या बोंबीलमध्ये 15 ग्रॅममध्ये 208 मिलीग्राम कॅल्शियम असते.
05:54	बिया हे कॅल्शियमचे उत्कृष्ट स्रोत आहेत.
05:58	उदाहरणार्थ : तीळ, कारळे, आळशी(जवस), बाळंतशेपू आणि खसखस.
06:05	1 चमचा किंवा 5 ग्रॅम तीळामध्ये 64 मिलीग्राम कॅल्शियम असते.
06:14	याव्यतिरिक्त बदाम आणि अक्रोडसारख्या ह्यासारखे बियाणेदेखील कॅल्शियमने समृद्ध असतात.
06:21	बऱ्याच हिरव्या पालेभाज्यांमध्ये चांगल्या प्रमाणात कॅल्शियम असते.
06:26	उदाहरणार्थ : राजगिरा, अगस्ती, शेवगा आणि मेथीची पाने.
06:33	आणि मुळ्याची पाने, काळ्या अळूची पाने आणि मोहरीची पानेदेखील चांगले स्रोत आहेत.
06:39	100 ग्रॅम राजगिराच्या पानांमध्ये 330 मिलीग्राम कॅल्शियम असते.
06:46	100 ग्रॅम मेथीच्या पानांमध्ये 274 मिलीग्राम कॅल्शियम असते.
06:52	सोयाबीन, कुळीथ आणि मटकी यासारख्या काही कडधान्यांमध्ये कॅल्शियम आहे.
07:00	50 ग्रॅम कुळीथ 135 मिलीग्राम कॅल्शियम देते.
07:07	नाचणीदेखील कॅल्शियमचे समृद्ध स्रोत आहे.

07:11	30 ग्रॅम नाचणी 110 मिलीग्राम कॅल्शियम पुरवते.
07:18	अन्नसेवनासोबतच कॅल्शियम शोषणदेखील तितकेच महत्वाचे आहे.
07:24	ऑक्सलेट्स, फिटेट्स आणि फायबरची उपस्थिती कॅल्शियमच्या शोषणावर परिणाम करते.
07:30	ते बियाणे, बिया, शेंगा आणि हिरव्या पालेभाज्यांमध्ये आहेत.
07:38	हे पदार्थ अद्राव्य मिश्रण बनविण्यासाठी कॅल्शियमसोबत एकत्र असू शकतात.
07:45	परिणामी, शरीरात कॅल्शियमचे शोषण रोखले जाते.
07:50	स्वयंपाकाच्या विविध तंत्राचा वापर करून शोषण वाढवता येते.
07:56	उदाहरणार्थ : भिजवणे, मोड आणणे, उकळणे, भाजणे आणि आंबवणे.
08:05	कॅल्शियम शोषणासाठी, कॅल्शियमने समृद्ध अन्नासोबत चहा, कॉफी व कोला टाळा.
08:13	त्यामध्ये कॅफीन असते जे मूत्रमार्गातून कॅल्शियमचे उत्सर्जन वाढवते.
08:20	जास्तीत जास्त कॅल्शियम शोषणासाठी, इतर काही पौष्टिक पदार्थ आवश्यक आहेत.
08:25	उदाहरणार्थ : ड-जीवनसत्त्व, मॅग्नेशियम, पोटॅशियम आणि फॉस्फरस.
08:32	पौष्टिक पदार्थाव्यतिरिक्त, पुरेशा शारीरिक हालचाली आणि व्यायामदेखील आवश्यक आहे.
08:39	हे हाडांचे वजन आणि हाडांची ताकद वाढवेल.
08:44	याव्यतिरिक्त, वयाचादेखील कॅल्शियम शोषणावर परिणाम होतो.
08:50	हे बाल्यावस्था आणि बालपणात सर्वाधिक आहे.
08:55	प्रौढावस्थेच्या दरम्यान, शोषण मध्यम असते आणि नंतर ते वयानुसार कमी होते.
09:02	म्हणूनच, लहान वयातच कॅल्शियमने समृद्ध अन्नाचे पुरेसे सेवन करणे आवश्यक आहे.
09:09	यासह आपण ट्युटोरियलच्या अंतिम टप्प्यात पोहोचलो आहोत. सहभागासाठी धन्यवाद.