

खनिजे

Minerals

B.A.F.Y

Paper: Food and Nutrition

Dr. Chetana Vishwanathrao

Donglikar

Calcium Rich Foods



कॅल्शियम म्हणजे काय आणि ते काय करते?

कॅल्शियम हे आपण तरुण असताना मजबूत, दाट हाडे तयार करण्यासाठी आणि वयानुसार त्यांना मजबूत आणि निरोगी ठेवण्यासाठी आवश्यक आहे.

कॅल्शियम युक्त आहार (दुग्ध, नट, पालेभाज्या आणि माश्यांसह) आपली हाडे तयार करण्यास आणि संरक्षित करण्यास मदत करते.

कॅल्शियम हे एक खनिज आहे जे जीवनासाठी आवश्यक आहे. हाडे बनविण्याबरोबरच त्यांना निरोगी ठेवण्याव्यतिरिक्त, कॅल्शियम आपले रक्त गठित करण्यास, आपले स्नायू संकुचित करण्यास आणि आपल्या हृदयाला धडधडण्यास सक्षम करते. आपल्या शरीरात सुमारे 99% कॅल्शियम आपल्या हाडे आणि दाट असतात.

दररोज, आपण आपली त्वचा, नखे, केस, घाम, लघवी आणि मल यांच्याद्वारे कॅल्शियम गमावतो. आपले शरीर स्वतःचे कॅल्शियम तयार करू शकत नाही. म्हणूनच आपण खात असलेल्या पदार्थातून पुरेसे कॅल्शियम मिळविणे महत्वाचे आहे. जेव्हा आपल्याला आपल्या शरीरास आवश्यक असलेले कॅल्शियम मिळत नाही तेव्हा ते आपल्या हाडांपासून घेतले जाते. एकदा हे ठीक आहे, परंतु हे बऱ्याचदा झाल्यास हाडे कमकुवत होतात आणि ब्रेक करणे सोपे होते.

खाली चांगले स्रोत आहेत:

दही, दूध, दुग्धजन्य दुधाचे विकल्प जसे की सोया दुधा, सार्डिन आणि सॅमन, चीज, टोफू

हिरव्या पालेभाज्या, जसे की ब्रोकोली, सलगम नावाची पाने, वॉटरप्रेस आणि काळे

फळांचा रस मजबूत, नट आणि बिया, विशेषतः बदाम, तीळ आणि चिया, शेंग आणि धान्ये, कॉर्नमेल आणि कॉर्न टॉर्टिला

पालकांसारख्या काही गडद हिरव्या भाज्यांमध्ये कॅल्शियम असते. तथापि, त्यामध्ये ऑक्सॅलिक ऍसिड चे उच्च प्रमाण देखील असते. अभ्यासानुसार ऑक्सॅलिक .सिड कॅल्शियम शोषून घेण्याची शरीराची क्षमता कमी करते.

पुरेसे कॅल्शियम न मिळाल्यास काय होते?

कॅल्शियमचे अपुरे सेवन अल्पावधीत स्पष्ट लक्षणे तयार करत नाही कारण शरीर हाडातून घेऊन रक्तात कॅल्शियमची पातळी राखते.

दीर्घकाळापर्यंत, शिफारस केलेल्या पातळीपेक्षा खाली असलेल्या कॅल्शियमचे सेवन केल्याने आरोग्याचे दुष्परिणाम होतात, जसे की कमी हाडांचा समूह (ऑस्टिओपेनिया) होतो आणि ऑस्टिओपोरोसिस आणि हाडांच्या फ्रॅक्चरचा धोका वाढतो.

गंभीर कॅल्शियमच्या कमतरतेच्या लक्षणांमध्ये बोटानी सुन्न होणे आणि मुंग्या येणे, आकुंचन येणे आणि हृदयाचे असामान्य ताल असणे आवश्यक आहे ज्यामध्ये सुधारणा झाली नाही तर मृत्यू होऊ शकतो. ही लक्षणे गंभीर आरोग्य समस्या असणार्या किंवा काही वैद्यकीय उपचार घेत असलेल्या लोकांमध्ये नेहमीच आढळतात.

अभ्यासांनी असेही सुचवले आहे की पुरेसे कॅल्शियम सेवन केल्याने:

गर्भधारणेदरम्यान उच्च रक्तदाब असणार्या विकसनशील परिस्थितीचा धोका कमी असतो

तरुण लोकांमध्ये रक्तदाब कमी होतो

ज्यांच्या मातांनी गर्भधारणेदरम्यान पुरेसे कॅल्शियम खाल्ले त्यांच्यामध्ये

रक्तदाब कमी होतो

सुधारित कोलेस्ट्रॉल मूल्ये राखण्यास मदत करते

IRON



लोह

रक्तातील ऑक्सिजन वाहतुकीसाठी आवश्यक असलेल्या प्रथिने हिमोग्लोबिनच्या योग्य कार्यासाठी लोह आवश्यक आहे. लोहाची शरीरातील इतर महत्वाच्या प्रक्रियांमध्ये देखील भूमिका असते. लोह कमतरतेमुळे अशक्तपणासह गंभीर आरोग्याच्या अनेक समस्या उद्भवू शकतात. भारतात सुमारे ७५% किशोरवयीन मुलीं सोबतच मुलां मध्ये देखील लोह कमतरतेमुळे निर्माण होणाऱ्या समस्यांचे निदान झाले आहे.

जास्त प्रमाणात लोहामुळे यकृत कर्करोग आणि मधुमेहाचा धोका वाढू शकतो. जेव्हा वनस्पती-आधारित आहारात केवळ आहारातील उपायांद्वारे लोकांना पुरेसे लोहाचे सेवन करणे अवघड होते तेव्हा लोह पूरक उपयुक्त ठरू शकतात. लोह शोषणात अडथळा आणणारे घटक आणि लोह-समृद्ध पदार्थांचे सेवन केल्यामुळे किंवा कमी करून केवळ आहारात पुरेसे सेवन करण्याचा प्रयत्न करणे चांगले आहे.

याचे कारण असे आहे की बऱ्याच लोहयुक्त पदार्थांमध्ये इतर आरोग्यासाठी उपयुक्त असे अनेक पौष्टिक घटक देखील असतात.

फायदे

लोह शरीरातील अनेक महत्वाची कार्ये जपण्यास मदत करते, ज्यात सामान्य ऊर्जा आणि फोकस, गॅस्ट्रोइंटेस्टाइनल (gastrointestinal) प्रक्रिया, रोगप्रतिकारक शक्ती आणि शरीराच्या तपमानाचे नियमन यांचा समावेश आहे.

लोहाचे फायदे बर्याचदा दुर्लक्षित केले जातात. लोहाची कमतरते मुळे अशक्तपणा, थकवा, हृदयाची धडधड, निस्तेज त्वचा आणि धाप लागण्यास कारणीभूत ठरू शकते. निरोगी गर्भधारणा, थकवा आणि अशक्तपणा यावर विजय मिळवायचा असेल तर शरीराला आवश्यक लोहाची पूर्तता करणे गरजेचे आहे. लोह, जरी शरीरात उणे प्रमाणात असले तरी, सर्व वयोगटातील पुरुष आणि स्त्रियांसाठी इष्टतम चयापचय, वाढ आणि विकास सुनिश्चित करण्यासाठी अत्यंत आवश्यक आहे.

खरं तर, वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनायझेशन (WHO) एकाधिक मायक्रोन्यूट्रिएंट पैकी लोहाला मध्यवर्ती घटकांपैकी एक म्हणून ओळखते

कार्ये:

लोह हा शरीरात कमी प्रमाणात आढळणारा घटक आहे जो शरीरातील कित्येक महत्त्वपूर्ण कार्यांमध्ये सामील आहे जसे:

- रक्तातील ऑक्सिजन वाहून नेण्यासाठी महत्त्वपूर्ण असलेल्या प्रथिने हिमोग्लोबिनचा स्ट्रक्चरल भाग तयार करतो
- अपेक्षित आई आणि विकसनशील गर्भाच्या दोघांच्या पौष्टिक गरजा भागवून निरोगी आणि सुरक्षित गर्भधारणेची हमी देते.
- शरीराची रोगप्रतिकारक क्रिया वाढवते
- नियमित जैवरासायनिक भूमिका पार पाडण्यासाठी, पेशींना उर्जेची आवश्यकता पूर्ण करण्यात मदत होते
- शरीराचे तापमान नियंत्रित करते, ते सामान्य तापमानात 37 ते 38 सेल्सिअस ठेवते
- पचन आणि आतड्यांच्या आरोग्यास प्रोत्साहन देते
- मेंदूचे कार्य, स्मरणशक्ती आणि एकाग्रता वाढवते

लोहाचे स्रोत :

लोह मुबलक असलेल्या काही सामान्य अन्न स्रोतांमध्ये हे समाविष्ट आहे:

- हिरव्या सोयाबीनचे आणि मटार

मूग डाळ, उडीद डाळ, तूर डाळ, चन्ना अशा डाळी, नाचणी, ओट्स, क्विनोआ सारखी संपूर्ण धान्ये

- पालक, ब्रोकोली, शैवग्याची पाने, फूलकोबीची पाने, हरभऱ्याची पाने यासारख्या हिरव्या भाज्या

- टोफू, खारीक, काळ्या मनुका, आळीव, खोबरं, शेंगदाणे, गूळ इ.

- मांसाहारी अन्नात लोह सर्वातजास्त कलेजी मध्ये असतं

लोह पूरक आहार:

बर्याच वेळा असे दिसून येते की, वाढणारी मुले, पौगंडावस्थेतील मुले आणि अगदी तरुण प्रौढ देखील निरोगी संतुलित आहार घेत नाहीत, त्यामुळे शरीरात रक्त पेशींना आवश्यक प्रमाणात लोह मिळत नाही. म्हणूनच, जेवणाच्या नंतर दिवसातून एकदा घेतले जाणारे लोह पूरक गोळ्या, नेहमीच्या जैवरासायनिक एंझाइमॅटिक कार्ये करण्यासाठी, सिस्टमच्या लोहाच्या आवश्यकतेची मोठ्या प्रमाणात पूर्तता करण्यासाठी आवश्यक असतात.

सामान्यतः या गोळ्या फेरस सल्फेट लवणांच्या टॅब्लेटच्या स्वरूपात असते, काहीवेळा व्हिटॅमिन सी देखील जोडला जातो कारण व्हिटॅमिन सी एक शक्तिशाली अँटिऑक्सिडेंट आहे ज्यामुळे ऊतींद्वारे लोहाचे शोषण देखील वाढते.

कमतरता:

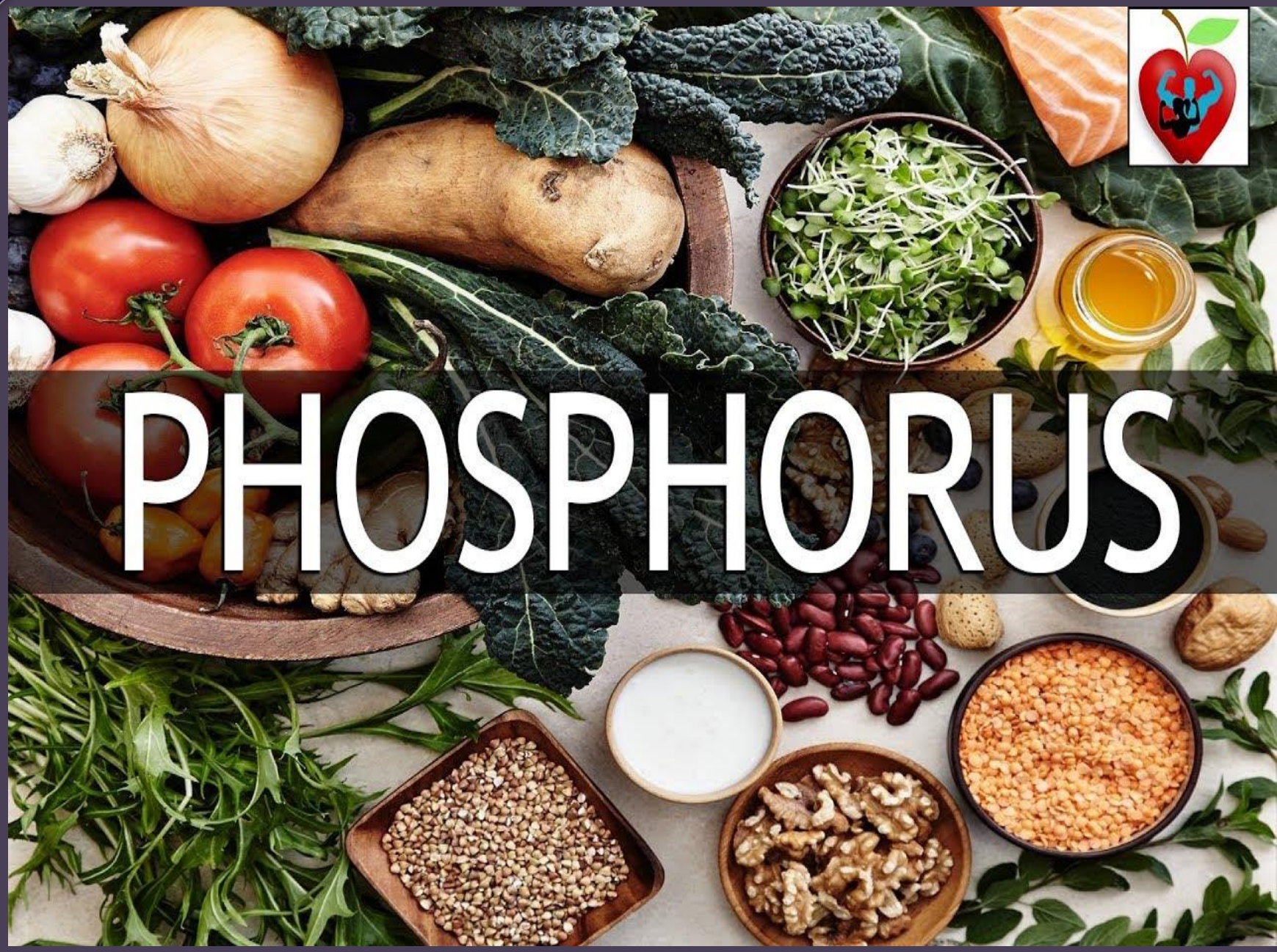
शरीरात लोहाची कमतरते मुले, निरोगी लाल रक्त पेशी कमी प्रमाणात तयार होतात. यामुळे शरीरात हिमोग्लोबिनची कमतरता निर्माण होते. तसेच स्नायू आणि इतर ऊतींना त्यांचे सामान्य कार्य करण्यासाठी ऑक्सिजन पुरवठा होत नाही.

ही एक स्थिती आहे ज्यात लोहाची कमतरते मुले अनेमिया होतो, ज्याची सामान्य लक्षणे थकवा, चक्कर येणे आणि श्वास घेण्यास त्रास होणे हि आहेत

लोह पदार्थांनी समृद्ध आहार घेतल्यास आणि नियमितपणे लोह पूरक आहार घेतल्यास अशक्तपणाची लक्षणे दूर होण्यास मदत होते. तथापि, लोह सप्लीमेंट घेण्याच्या कालावधी आणि डोसच्या संदर्भात नेहमीच वैद्यकीय सल्ल्यासाठी डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.



PHOSPHORUS



फॉस्फरस म्हणजे काय आणि ते महत्वाचे का आहे?

कॅल्शियम नंतर फॉस्फरस आपल्या शरीरातील दुसऱ्या क्रमांकाचा भरपूर प्रमाणात आढळणारा खनिज पदार्थ आहे. कचरा फिल्टर करणे आणि ऊतक आणि पेशी दुरुस्त करणे यासारख्या अनेक कार्यांसाठी आपल्या शरीरात फॉस्फरसची आवश्यकता असते.

बहुतेक लोकांना त्यांच्या दैनंदिन आहाराद्वारे आवश्यक असलेल्या फॉस्फरसची मात्रा मिळते. खरं तर, आपल्या शरीरात फारच कमी प्रमाणात फॉस्फरस असणे अधिक सामान्य आहे. मूत्रपिंडाचा रोग झाल्यास किंवा आपल्या आहारातून जास्त फॉस्फरस खाण्यात आल्यास आणि पुरेसे कॅल्शियम न घेतल्यास फॉस्फरसचा आपल्या शरीरात जास्त प्रमाणात साठा होतो.

तथापि, काही आरोग्याच्या परिस्थिती (जसे की मधुमेह आणि मद्यपान) किंवा औषधे (जसे की काही अँटासिड्स) यामुळे आपल्या शरीरात फॉस्फरसची पातळी खूप कमी होऊ शकतात.

फॉस्फरसची पातळी किती जास्त किंवा कमी आहे यावर आपल्याला होणारे हृदयरोग, सांधेदुखी किंवा थकवा यासारख्या वैद्यकीय गुंतागुंती अवलंबून असतात

फॉस्फरस काय करते? का आवश्यक आहे:

हाडे मजबूत आणि निरोगी राहतात
ऊर्जा निर्माण करण्यात मदत करतात
आपले स्नायुची हलचाल योग्य ठेवते

याव्यतिरिक्त, फॉस्फरस यास मदत करते:

मजबूत दात तयार करतात
आपले शरीर संचयित करते आणि उर्जा वापरते व ते व्यवस्थापित करा
व्यायामा नंतर स्नायू वेदना कमी करते
आपल्या मूत्रपिंडातील कचरा बाहेर टाकते फिल्टर करतात
ऊतक आणि पेशी वाढवते , देखरेख करतात आणि दुरुस्ती करतात

शरीराचे अनुवांशिक इमारत अवरोध म्हणजेच डीएनए आणि आरएनए तयार करते

व्हिटॅमिन बी आणि डी सारख्या जीवनसत्त्वे संतुलित कराते आणि त्याचबरोबर आयोडीन, मॅग्नेशियम आणि झिंक सारख्या इतर खनिज पदार्थांना संतुलित कराते आणि वापराते

नियमित हृदयाचा ठोका कायम ठेवाते
मज्जातंतू वहन सुलभ कराते

कोणत्या पदार्थांमध्ये फॉस्फरस आहे?

बहुतेक पदार्थांमध्ये फॉस्फरस असतो. प्रथिने समृद्ध असलेले अन्न हे फॉस्फरसचे उत्कृष्ट स्रोत आहे. जसे कि

मांस आणि कोंबडी

मासे

दूध आणि इतर दुग्धजन्य पदार्थ

अंडी

जेव्हा आपल्या आहारात पुरेसे कॅल्शियम आणि प्रथिने असतात तेव्हा आपल्याकडे पुरेसे फॉस्फरस असते. कारण कॅल्शियमचे प्रमाण जास्त असलेले अन्न देखील फॉस्फरसमध्ये जास्त आहे.

काही प्रोटीन नसलेल्या खाद्य स्रोतांमध्ये फॉस्फरस देखील असतो.
उदाहरणार्थ:

अखे दाणे

बटाटे

लसूण

सुकामेवा

कार्बोनेटेड पेये (फॉस्फोरिक acidसिड कार्बोनेशन तयार करण्यासाठी वापरली जाते)

ब्रेड आणि सीरियलच्या संपूर्ण धान्य आवृत्यांमध्ये पांढऱ्या पिठापासून बनविलेल्या फॉस्फरसचे प्रमाण जास्त असते.

तथापि, काजू, बियाणे, धान्य आणि सोयाबीनचे मधील फॉस्फरस फायटेटला बांधील आहे, जे असमाधानकारकपणे शोषले जाते.

IODINE



आयोडीन हा एक घटक आहे जो मातीच्या लँडमासमध्ये तसेच पृथ्वीवरील समुद्राच्या पाण्यांमध्ये नैसर्गिकरित्या उद्भवतो. शिवाय, थायरॉईड संप्रेरकांचे संश्लेषण आणि मेंदूची कार्ये जपण्यासह विविध मध्यवर्ती भूमिकांसाठी मानवी शरीराला आवश्यक असणारा हा महत्त्वपूर्ण खनिज पदार्थ आहे.

सामान्यतः प्रणालीमध्ये आयोडिड आयनच्या रूपात अस्तित्वात असते, ही मुख्य पोषक पेशी, ऊतींमध्ये अंतर्भूतपणे स्राव होऊ शकत नाही आणि म्हणूनच त्यांना आहाराद्वारे पुरविणे आवश्यक आहे.

असंख्य भाज्या, कोरडे फळे, डेअरी आणि सीफूड स्त्रोतांमध्ये भरपूर प्रमाणात आयोडीन असते, तर या खनिजाची कमाल पातळी व्यावसायिकपणे विकल्या जाणाऱ्या आयोडीन युक्त मीठात आढळते. काळे मीठ, दगडी मीठासारख्या इतर सेंद्रिय प्रकारांपेक्षा, समुद्रातून काढलेले कच्चे मीठ, १९०० च्या दशकापासून प्रकाशात आले, कारण अमेरिकेत आयोडीनची कमतरता त्या काळात मोठ्या प्रमाणात दिसून आली.

थायरॉईड संप्रेरक संश्लेषण आणि कार्य करण्यात आयोडीनची प्रमुख भूमिका असल्याने, सुमारे 70 ते 80 टक्के खनिज गळ्यामध्ये असलेल्या थायरॉईड ग्रंथीमध्ये असतो. उर्वरित 20 ते 30 टक्के आयोडीन सामान्यतः रक्त, अंडाशय, स्नायू या इतर शारीरिक ऊतींमध्ये साठवले जाते.

कार्ये:

आयोडीन मानवी शरीरातील अनेक गंभीर कार्यांमध्ये सामील आहे, जसे की: थायरॉईड उत्तेजक संप्रेरक (टीएसएच) चे ट्रायडोथायटेरिन (टी 3) आणि थायरोक्सिन (टी 4) मध्ये रूपांतरण करून, सामान्य संश्लेषण आणि थायरॉईड संप्रेरकाचे ऑपरेशन ठेवणे, यामुळे रोग प्रतिकारशक्ती, हृदयाचे कल्याण आणि चयापचय

हायपोथायरॉईडीझमच्या घटनेस प्रतिबंधित करणे, म्हणजे एक अंडेरेटिव्ह थायरॉईड ग्रंथी

गरोदरपणात वाढत्या गर्भाची इष्टतम विकास सुनिश्चित करणे

गोयट्रेचा धोका कमी करणे, ज्यामुळे थायरॉईड ग्रंथीचा विस्तार होतो

स्मृती, एकाग्रता, बुद्धिमत्ता, तर्कशुद्ध विचारसरणी आणि असंख्य इतर मेंदूच्या ऑपरेशन्सला प्रोत्साहित करणे

थायरॉईड कर्करोगाच्या घटना आणि ग्रेव्ह्स रोगासारख्या इतर स्व-प्रतिरक्षित परिस्थितीस प्रतिबंधित करणे

प्रिस्क्रिप्शन आयोडीन-आधारित क्रीम म्हणून, त्वचेचे संक्रमण आणि जखमा बरे करणे

अन्न स्रोत:

सामान्य, निरोगी व्यक्तीसाठी आयोडीनची रोजची आवश्यकता, पुरुष आणि स्त्रियांसाठी १ .० मायक्रोग्राम आहे. तथापि, गर्भधारणेच्या कालावधीत आयोडीन गर्भाच्या मेंदूत योग्य वाढ होण्याची हमी देत असल्याने, गर्भवती महिलांना जास्त प्रमाणात 220 मायक्रोग्रामची आवश्यकता असते आणि स्तनपान देणाऱ्या महिलांनी दररोज 290 मायक्रोग्रामपर्यंत आयोडीनचे प्रमाण जास्त प्रमाणात खायला हवे.

अन्नामध्ये आयोडीन भरपूर प्रमाणात असते, हे दोन्ही वनस्पती आणि प्राण्यांच्या स्रोतांमधून प्राप्त होते.

आयोडीनयुक्त मीठ, निर्मित मसाला, ज्यामध्ये नियमितपणे समुद्री मीठ आयोडीनने मजबूत केले जाते

दूध, दही, चीज यासह दुग्धशाळा

अंडी आणि सीफूड

कृसीफेरस भाज्या जसे की ब्रोकोली, कोबी, फुलकोबी

कोंबू कॅल्प, नोरी आणि वाकामे यासारख्या सॉवेड

वाळलेल्या मनुका असलेले फळ, ज्याला prunes, केळी असेही म्हणतात

कमतरता:

नेहमीच्या आधारावर आयोडीन कमी प्रमाणात घेतल्याने उद्भवणारी मुख्य कमतरता डिसऑर्डर म्हणजे हायपोथायरॉईडीझम. जेव्हा आयोडीनने दिलेला फॉर्म आहार केवळ मिनिटांच्या खंडांमध्ये असतो, दररोज 10 ते 20 मायक्रोग्राम कमी असतो तेव्हा थायरॉईड उत्तेजक संप्रेरक त्याचे शारीरिक कार्य करू शकत नाही. हे गरोदर म्हणून ओळखले जाणारे, गळ्यातील थायरॉईड ग्रंथीमध्ये महत्त्वपूर्ण सूज द्वारे दर्शविले जाते.

हायपोथायरॉईडीझममुळे तीव्र थकवा, थकवा आणि शरीराची कमजोरी देखील उद्भवते. शिवाय, रोगप्रतिकारक क्रिया, ऊर्जा चयापचय आणि पचन सुलभ करण्यासाठी थायरॉईड संप्रेरक आवश्यक असल्याने, आयोडीनच्या कमतरतेमुळे आणि हायपोथायरॉईडीझमच्या परिणामी परिस्थितीमुळे या सर्व यंत्रणा विस्कळीत झाल्या आहेत. यामुळे, बद्धकोष्ठता, वारंवार खोकला आणि सर्दी, खराब स्मरणशक्ती, शरीराचे वजन चढउतार आणि मज्जासंस्थेचे कार्य कमी होणे यांना जन्म देते.

WATER

COMPOSES 75% OF YOUR BRAIN

REGULATES YOUR
BODY TEMPERATURE

MAKES UP 83%
OF YOUR BLOOD

REMOVES
WASTE

COMPOSES 22%
OF YOUR BONES

CUSHIONS YOUR
JOINTS

HELPS CARRY
NUTRIENTS
AND OXYGEN
TO YOUR
CELLS

MOISTENS
OXYGEN
FOR BREATHING

HELPS CONVERT
FOOD TO
ENERGY

PROTECTS AND
CUSHIONS YOUR
VITAL ORGANS

HELPS YOUR BODY
ABSORB NUTRIENTS

MAKES UP 75% OF
YOUR MUSCLES



पाण्याचे महत्त्व

पाणी हे एक आवश्यक पोषक आहे आणि मानवी शरीरात महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावते. आपण अनेक आठवडे अन्नाशिवाय जगू शकतो पण काही दिवस पाण्याशिवाय. शरीरात पेशी आणि ऊतींपासून ते आवश्यक अवयवांपर्यंत प्रत्येक यंत्रणेला कार्य करण्यासाठी पाण्याची आवश्यकता असते.

आपणास हे माहित आहे काय:

पाणी आपल्या शरीरातील सर्व पेशींना पोषक आणि मेंदूमध्ये ऑक्सिजन आणते. पाणी शरीरास खनिजे, जीवनसत्त्वे, अमीनो ॲसिड्स, ग्लूकोज आणि इतर पदार्थांचे शोषण आणि आत्मसात करण्यास अनुमती देते

हे लाळ तयार करण्यात मदत करते

हे आपले उती, पाठीचा कणा आणि सांधे यांचे संरक्षण करते

हे शारिरीक कामगिरीला जास्तीत जास्त मदत करते

हे बद्धकोष्ठता प्रतिबंधित करते

हे पचनास मदत करते

हे आपले वजन कमी करण्यास मदत करते

पाणी विष आणि कचरा बाहेर वाहते
पाणी शरीराचे तापमान नियमित करण्यास मदत करते
हे आजार सोडविण्यासाठी मदत करते
हे उर्जा वाढविण्यात मदत करते
हे संज्ञानात्मक कार्यामध्ये मदत करते
हे मूड सुधारण्यास मदत करते
हे त्वचा उज्वल ठेवण्यास मदत करते
हे एकूणच निर्जलीकरण प्रतिबंधित करते
पाणी सांधे आणि स्नायूंसोठी वंगण म्हणून कार्य करते

२०१० मध्ये, युरोपियन फूड सेफ्टी अथॉरिटीने (ईएफएसए) पाण्यासाठी
आहारविषयक संदर्भ मूल्यांवर आपले वैज्ञानिक मत प्रसिद्ध केले, जे
आपल्या पुरुष व स्त्रियांना दररोज आपल्या पिण्याच्या पाण्याच्या
प्रमाणात, त्यांच्या वयानुसार स्पष्ट शिफारसी देतात. या मतातून दररोज
पाण्याचे सेवन करण्यासाठी राष्ट्रीय मार्गदर्शक तत्त्वे जारी करण्याचा
मार्गही मोकळा झाला आहे.

पिण्याच्या पाण्याचे आरोग्यविषयक फायदे चांगल्याप्रकारे दस्तऐवजीकरण केलेले आहेत आणि २०११ मध्ये जेव्हा त्यांनी पाण्याशी संबंधित आरोग्याच्या दाव्यांवरील वैज्ञानिक मत प्रसिद्ध केले (तेव्हा दुवा जोडा) तेव्हा युरोपियन खाद्य सुरक्षा प्राधिकरणाने त्यास मान्यता दिली. EFSA ने याची पुष्टी केली की, शिफारस केलेली रक्कम घेताना, पाणी सामान्य शारीरिक कार्ये तसेच सामान्य संज्ञानात्मक कार्ये राखण्यासाठी योगदान देते. शिवाय, शरीराचे सामान्य थर्मोरेग्युलेशन टिकवून ठेवण्यासाठी पाण्याचे योगदान आहे.

आपल्याला हे माहित आहे काय:

पाण्याचे वयस्क व्यक्तीच्या शरीराचे वजन सरासरी 60% असते, ते हाडे 31% पासून फुफ्फुसांमध्ये 83% पर्यंत असते.

मानवी शरीर पाणी साठवू शकत नाही. दररोज आपण श्वास घेत असतानाही घाम गाळत असताना आणि मूत्र आणि मल यांच्यातून बाहेर पडत असताना सतत पाणी गमावत आहोत. हरवलेल्या द्रव्यांची वेळेवर पूर्तता केली जाते आणि आपले शरीर योग्यरित्या हायड्रेट होते हे सुनिश्चित करणे चांगल्या आरोग्यासाठी आणि शरीरास कार्य करण्यासाठी आवश्यक आहे.

पाण्यात प्रौढ व्यक्तीच्या शरीराचे वजन सरासरी 60% असते, ते हाडे 31% पासून फुफ्फुसांमध्ये 83% पर्यंत असते.

Thanks You !!