

**SNSRKS, College**  
**Lecture no 37**

**Topic: Vitamin A**

**Subject : Home science**  
**B.A.Part 1(Hons)Paper 1**

**Class conducted by:**  
**Dr.Bandana kumari**  
**(Guest lecturer)**  
**Dept.of home science**  
**S.N.S.R.K.S.College**

विटामिन ए वसा में घुलनशील विटामिन है जो कुछ खाद्य पदार्थों में प्राकृतिक रूप से पाया जाता है। ये प्रोविटामिन ए से मिलता है और आंखों की सेहत के लिए विटामिन ए को बहुत लाभकारी माना जाता है। विटामिन ए को रेटिनोल भी कहा जाता है क्योंकि ये आंखों में रेटिना बनाने वाले पिगमेंट के निर्माण में मदद करता है। आपको जानकर हैरानी होगी कि दुनियाभर में अंधेपन का सबसे सामान्य एवं बड़ा कारण विटामिन ए की कमी है।

विटामिन ए शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट है जो फ्री रेडिकल्स के हानिकारक प्रभावों से बचने में मदद करता है। शरीर के सही विकास के लिए विटामिन ए बहुत अहम भूमिका निभाता है। इसलिए नवजात शिशु और बच्चों के लिए इसे बहुत जरूरी माना जाता है। विटामिन ए से त्वचा, ऊतकों, श्लेष्मा झिल्लियों, हड्डियों और दांतों को स्वस्थ रहने में मदद मिलती है। प्रतिरक्षा तंत्र के कार्य में सुधार लाने में विटामिन ए महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है जिससे संक्रमण से लड़ने में मदद मिलती है। तो आइए जानते हैं कि किस उम्र में विटामिन ए क्या भूमिका निभाता है और रोज़ाना कितनी मात्रा में इसका सेवन करना

चाहिए, इसके हानिकारक प्रभावों एवं विटामिन ए से युक्त खाद्य पदार्थों के बारे में।

गाजर (carrot)

गाजर को विटामिन ए का सबसे बड़ा स्रोत माना जाता है। क्योंकि एक कटोरी गाजर रोजाना खाने से विटामिन ए की जरूरत का 334 प्रतिशत हिस्सा हमारे शरीर को मिलता है। आंखों के लिए भी गाजर बहुत अच्छा होता है।

गाजर को हम सलाद के तौर पर कच्चा खा सकते हैं। इसे सब्जी में मिलाकर पका कर भी खाया जा सकता है या फिर गाजर का हलवा भी बनाया जा सकता है। गाजर बहुत सारे रूपों में हमारे लिए उपयोगी होता है।

दूध (milk)

दूध को एक संपूर्ण आहार माना जाता है। इसमें बहुत सारे पोषक तत्व मौजूद होते हैं।

लेकिन यकीन मानिए दूध विटामिन ए का भी बहुत अच्छा स्रोत है। जो हड्डियों के विकास और कोशिकाओं के बढ़ने में मदद करता है। बड़े- बूढ़े हों या बच्चे सभी के लिए दूध फायदेमंद है।

1 गिलास दूध हर रोज पीना आपके लिए लाभकारी साबित हो सकता है।

टमाटर (tomato)

टमाटर का इस्तेमाल भारतीय खानों में सबसे ज्यादा किया जाता है। टमाटर में एंटीऑक्सीडेंट के साथ- साथ विटामिन ए की प्रचूर मात्रा पाई जाती है।

टमाटर में लाइकोपीन पाया जाता है, जो कैंसर कोशिकाओं के विकास, विशेष रूप से प्रोस्टेट, पेट और कोलोरेक्टल कैंसर के नियंत्रण में काफी प्रभावी होता है। टमाटर में क्रोमियम पाया जाता है, जो शरीर में ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल रखता है।

शकरकंद (sweet potato)

सर्दियों में मिलने वाला शकरकंद जितना स्वादिष्ट होता है, सेहत के लिए भी उतना ही फायदेमंद भी। शकरकंद में विटामिन

ए प्रचुर मात्रा में पाई जाती है। खासतौर पर नारंगी रंग के शकरकंद में इसकी भरपूर मात्रा होती है।

नारंगी रंग के शकरकंदों और कुछ दूसरी फसलों से बने उत्पादों में ग्लाइकेमिक तत्वों की मात्रा कम होने की वजह से वे लोग भी इन उत्पादों का सेवन कर सकेंगे जो मधुमेह के शिकार हैं। भारत में ऐसे रोगियों की संख्या लगातार बढ़ती जा रही है। तो इस सर्दी शकरकंद खाना ना भूलें।

हरी सब्जियां (green vegetables)

हरी सब्जियां खाने की सलाह तो हमें बचपन से ही दी जाती है। कहा जाता है कि हरी सब्जियां खाने से आंखों की रोशनी तेज होती है। हरी सब्जियों में सभी तरह के विटामिन्स पाए जाते हैं।

ऐसे में विटामिन ए के लिए हरी सब्जियां भी काफी फायदेमंद होती है। आपको अपने खाने में हरी सब्जियां जरूर लेनी चाहिए। विटामिन ए युक्त भोजन लेने से हमारा शरीर और त्वचा जवां बनी रहती हैं।

## विटामिन ए के फायदे

आँखों और मांसपेशियों के बेहतर स्वास्थ्य के लिए विटामिन ए अत्यावश्यक माना जाता है लेकिन इसके और भी अनेक फायदे हैं जो इस प्रकार हैं:

- विटामिन ए शक्तिशाली एंटी-ऑक्सीडेंट के रूप में शरीर की कोशिकाओं को फ्री रेडिकल्स से होने वाले नुकसान से बचाता है.
- आँखों की रोशनी तेज़ होती है और मांसपेशियाँ भी मजबूत बनती हैं.
- आँखों के रेटिना में पिगमेंट उत्पन्न करता है.
- हृदय रोग, अस्थमा और मधुमेह जैसे रोगों से बचाव करता है.
- शरीर के इम्यूनिटी सिस्टम को मजबूती प्रदान करता है.
- त्वचा स्वस्थ और चमकदार बनी रहती है.
- शरीर की सभी हड्डियों को ताकत और मजबूती प्रदान करता है.
- स्नायु तंत्र और मांसपेशियों को ताकत देता है.
- दांतों और मसूड़ों को रोगों से बचा कर मजबूती देता है.
- प्रजनन तंत्र और पुरुषों में स्पर्म का उचित मात्रा में निर्माण करता है.

- विटामिन ए भ्रूण के सामान्य वृद्धि और विकास के लिए जरूरी है.
- शरीर को ऊर्जा देने वाली सभी कोशिकाओं के निर्माण के लिए भी विटामिन ए की जरूरत होती है.
- गुर्दे की पथरी पाउडर बन कर शरीर से बाहर आ जाती है.

## **विटामिन ए की कमी से नुकसान**

यह सभी जानते हैं कि खान-पान में पोषक तत्वों की कमी से शरीर में अलग-अलग रोग जन्म ले लेते हैं. इसलिए बहुत जरूरी है की हमें सभी पोषक तत्वों की पूरी जानकारी हो. विटामिन ए की कमी से शरीर को क्या नुकसान हो सकता है, आइये देखें:

- विटामिन ए की कमी से किसी भी व्यक्ति को फेफड़े और श्वास संबंधी रोग हो सकते हैं.
- सर्दी-जुकाम और नाक-कान के रोग भी विटामिन ए की कमी से होते हैं.
- हड्डियाँ और दाँत कमजोर हो सकते हैं, दाँतों का इनेमल नष्ट हो जाता है और दाँतों में गड्ढे हो जाते हैं.

- त्वचा की चमक चली जाती है और स्किन खुरदरी होकर पपड़ी की तरह उतरने लगती है.
- आँखों के स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ता है जिससे रतौंधी जैसे रोग हो सकता है और आँसू सूख जाते हैं.
- लीवर में या मूत्राशय में पथरी बन सकती है.
- शरीर का वजन तेजी से घटने लगता है.
- नाखून खराब होकर तेज़ी से और सरलता से टूटने लगते हैं.
- स्त्री-पुरुषों के जननांग शिथिल होने लगते हैं और सहवास की इच्छा शिथिल हो जाती है.
- तपेदिक जैसे रोगों का जन्म लेना.
- कील-मुहांसे आदि चर्म रोग पनप जाते हैं.
- साइनस, नथुने, नाक, कान और गले, शिराओं, पतली रक्त वाहिनियों, माथे की रक्त वाहिनियों के संक्रमण आदि की संभावना रहती है.
- बच्चों के विकास पर बुरा असर होता है.
- सिर के बाल कमजोर होकर गिरने लगते हैं.
- मौसमी एलर्जी हो जाती है.



## विटामिन ए को कितना खाना चाहिए

कोई भी पोषक तत्व लेते समय इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि उसे उचित मात्रा में ही लिया जाए. जरूरत से ज्यादा लेने पर वह फायदे की जगह नुकसान कर सकता है. इसी प्रकार विटामिन ए की खुराक अगर शरीर में आवश्यकता से अधिक हो जाती है तो निम्न नुकसान हो सकते हैं:

- हर समय सिर में दर्द बने रहना.
- दृष्टि में परिवर्तन आ जाना.
- बिना कारण के थकावट का महसूस होना.
- दस्त हो जाना.
- बालों का तेज़ी से गिरना और झड़ना.
- स्किन का खराब हो जाना.
- हड्डी और जोड़ों में दर्द का होना
- युवतियों में मासिक धर्म में अनियमितता
- गर्भ के शिशु को नुकसान होना
- लीवर खराब होना

दरअसल, सेहतमंद बने रहने के लिए सेहत के अनिवार्य तत्वों की जानकारी होना नितांत आवश्यक है. किसी भी एक तत्व की कमी से जहाँ शरीर में रोग हो जाते हैं तो वहीं दूसरी ओर जरूरत

से ज्यादा सेवन भी नुकसान पहुंचा सकता है. इसलिए यह जरूरी है कि जो भी न्यूट्रिशियस तत्व शरीर को पोषण देने के लिए लिया जाये उसे संतुलित मात्रा में ही लेना चाहिए. जैसे विटामिन ए शरीर के विकास के लिए बहुत जरूरी है लेकिन अगर सही मात्रा में न लिया जाए तो यही विटामिन ए शरीर के स्वास्थ्य के लिए घातक सिद्ध हो सकता है.