



□□□□ પુખ્તવયના મનુષ્યના શરીરના વજનનો ભગ ૫૫ થી ૬૫% પાણીથી ભરેલો છે. મનુષ્યના અસૂતિ વ મટે તેના શરીરમાંથી પાણી નીકળી જવું તે બહુ નુકશાનકારક છે, જે ચાહે બધું glycogen, ચર્બી અને અડધુ પાણી થી નુકશાન થય છે તે પણ વચક તરીકે જીવીતરહે છે, પણ જો ૨૦ થી ૨૨% ક્ષત વધે પાણી નીકળી જાય તે તે બધું શકતે નથી. પાણી શરીરના દરેક કોષમાં બંધકામની સામગ્રી તરીકે વપરાય છે. તે ક સત્ત્વ વસામન વ દ વધક છે, તે શરીરમાં ખોયકને લઈ જાય છે, અને ખોયકને પરવામાં અને શોષણ ક્ષવામાં મદદ કરે છે, અને શરીરમાંથી કચ્ચને દુર ક્ષવાની ખાતરી આપે છે. પાણી શરીરનું તપમન જાળવવી થખવા મદદ કરે છે અને શરીરના ચલત ફરત અવયવો, જેવા કે સાંધમાં ઉજણ તરીકે કામ કરે છે અને ઘટ્ટ ષણને અટકાવે છે. સાધચ પચસિ થતિમં ૧ મિલીલીટર પાણી દરેક ખોયકની કેલથી ઉપર લેવાની સલાહ આપે છે. આનો અર્થ થાય કે તમે લગભગ ૬ થી ૮ પાણી (૧.૫ થી ૨ લીટર) પાણી પીવું જોઈ.

□□□□□□□□

□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□ □□

જુદાજુદા ખોયક દ વાય પુથ પાડવામાં આવેલ પાણી થી નીચે બતાવેલ છે:

(□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□)	□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□	□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□
દુધ		૪
મ્લાઈ વીનાનો દુધનો પાવડ		૩૮
અનાજ,		૬-૧૨
ચીસ		૨૪
મંસ/મ્ઘી/મછલી		૧૮-૨૦
સોયાબીન		૪૩
કઠોળ અને વાલની સીંગ		૧૮-૨૪
નટ સ અને તેલાના બી		૧૮-૨૫
ચણા (પનીર)		૧૫

□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□

પાણી થી નુકશાન જો વકિ મુલ વ તેની ગુણવત્તી ત સુચ્ય છે. આ જો વકિ કમિત જૂથી મેનો તેજાબની સામગ્રી થીની ચકા ઉપર આધર થખે છે. ખોયકો જેમં પાણી થી નુકશાન સૂચ્ય ધહોય છે, જેવા કે દુધ મછલી, મંસ અને સોયાબીન ઉચી જો વકિ કીમ્લા છે. આ "પાણી ચકા વચ ગના પાણી થી નુકશાન" અથવા "સાચી ગુણવત્તી તવાળા પાણી થી નુકશાન" તરીકે ાખાય છે. પાણી થી નુકશાન જૂથી જથ્થે ૭૫% શાકભજી પાણી થી નુકશાન સાચે ૨૫% પાણી થી નુકશાન અથવા ૫૦% અનાજ પાણી થી નુકશાન અને ૫૦% કઠોળ અને ફળીમંથી પાણી થી નુકશાન મીને સંચલતિકથી શકાય છે. .

□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□

અભ્યાસો બતાવે છે કે થેજની જૂથીચાતકચત વધે પાણી થી નુકશાન લેવું હાનકારક છે:

- પાણી થી નુકશાન મૂળમંથી મ્લાત પાણી થી નુકશાન જેમં સંતૂમ તચ્ચી છે, તે કદાર હદય થેગનું જોખમ વધે છે.
- જેમ વધે પડતુ પાણી થી નુકશાન ચર્બીમં ફેચવાય જાય છે, જેનો પુષ્ટ ટ પેશીમં સંગ થહ છે, તે છેવટે સંચુચાતમં પથણામીતથય છે.
- આ મુત્તિ થપકિ ઉપર અતશિય nitrogenને સાફ કચવા કદાર વધે ભર લાવે છે.
- કોલન કચ ક થેગની સંભવના વધી જાય છે, કાચકે કોલનમં ઠેકટથીચાના ફેચકા હાજર છે.
- જો વધે પાણી થી નુકશાન લેવાથી, જે ા કલસીચમની સાથે મોલ છે, તે કદાર હાડકાના ખનજિકચાની હાનમિં પથવિચ તીતથય છે.

III □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□

જો પૃથેટીનની મત્ત ય ચોગૃચ ન હોય, ખાસ કથીને વક્રિસના સમ્ય દચ્ચાન, તેકદાર વક્રિસમં વલિંક કહે છે, વક્રિસ અટકાવે છે, શથીચ્નો પૃથ્કિચ છો કહે છે અને મનસકિ વૃદ્ધિપણ છી કહે છે. મંદગી દચ્ચાન છુ પૃથેટીન લેવાથી તેકદાર જલ્દીથી સાથ ય્યા મટે બધ લાવે છે. આથેગૃચની સુધથ્થામં પણ અડચ્થ આવે છે. મેટા ભગના વક્રિસલિદેશોમં Kwashiorkor નો થેગ તેવૃથ પૃથેટીનની ઉણપને કાથ્થે બળકોમં મળી આવૃચો છે. બીજા ક્રિસિ સામં ઉચ્ચ જા ઉણપની સાથેસંકળાચેલ છે અને તે "પૃથેટીન - ઉચ્ચ જા - કુપોષણ" ત્થીકે ળખાય છે.

પૃથેટીન કાથ્થ બ્બ, હાઈડ્રો થેજન, કૃસીજન અને નાઈટ્રો થેજનના બ્બેલા હોય છે. શથીચ્ના દચ્કેક કોષને પૃથેટીન આધથ્બુતપાયો પુથે પાડે છે. લગભગ ૧૮% થી ૨૦% મ્બષ્ચનુ શથીચ પૃથેટીનથી બ્બેલુ છે. વક્રિસ મટે, શથીચ્ના કોષને મ્બ્ત્ત અને જાળવણી મટે પૃથેટીન જૃથ્થી છે. બ્બ પાસ્ક થ્સો, hormones અને થેગ પૃથ્કિચ્ક શથીચ્ની પૃથ્કૃતમિં પણ પૃથેટીન હોય છે, ળટલે સૃવસૃથ જીવન જીવવા મટે પૃથેટીન જૃથ્થી છે.