

શરીરના ખાસ કાર્યો કરવા માટે દરેક જીવ જીવનમાં ધર્મ ઇથિયોને લગત વટિમિન સની જૂથ છે. કારણકે મેટા ભગના વટિમિન સ શરીરમાં પુથ પ આણમાં સમ્મ વચ નથી ટલે જૂથી છે કે તેખોચકમંથી મળવી લાયક છે. પ થકુતકિ ખાદ્ય પદાર્થ થેથી પુથ પ આણમાં ક સાથ પ ઠકાઓ સ પષ ટ થીતેત્યાઃ કયેલો ખોચક ધ વટિમિન સ આપી શકે છે. તેછત, પ થકુતકિ વટિમિન સ પોષણ માટે કુતિ થીતેત્યાઃ કયેલા વટિમિન સની સથખામ્ણીમં તેમા જેવા જ છે

□□□□□□□□□□ □□□□

પરન કથવાની પ થકુ થયામાં બેજા પોષક ત્ત વોની સાથેશોષણ વધથવા માટે વટિમિન સ ક થયાપ થકિ થયા કયે છે. શરીરની થસાયણકિ પ થકિ થયા વધથવા માટે તે CO-ENZYMES નુ કામ કથી શકે છે. સ્યાપચ્ય દથ યાન જીવોને લગતે પ થકિ થયામાં વટિમિન સ ઉથ જા છોડવામાં મદ કયે છે. તે પોતેઉથ જા આપી શકત નથી.

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

પાણીમાં ગળી જાય તેમા વટિમિન સ શરીરમાં સંગ રહીતકથી શકત નથી, વધથનુ મ્ણત્તી ઇ પ્ણીને પેશાબમાંથી બહાર નીકળી જાય છે. અપૂથ ઇતના ખથપ પ થભવથી બથવા માટે થેજના વટિમિન સનો પુથવઠો મ્હત્તી વનો છે. થેજના ઘ યાનથી પસંદ કયેલા ખોચકમં જોઈ તેલા વટિમિન સ પૂથ પાડી શકાય છે. કુતિ થિ થીતેત્યાઃ કયેલા ટૂપમં સાધથણ પથસિ થતિમં ઉમેથે કથવો ચોગ ય નથી કારણકે તે વધથનો લાભ આપી શકત નથી.

સી - સકોથ બકિ સડિ	આમ્લા, જામ્ફળ,
ખટાશવાળા ફળો, નાથંગો,	
મેસંબે, લીંબુ, કથદા જેવુ ફળ, સથગવાની શીંગ, પપૈયુ, કલીંગડ, ટોમેટો,	
કોબે	તથિ વ પેટાનો આગથ્ણો થેગ, મેડેથી મ્હત જખમે, રેપની છી પ થકિથક શક ત, લોટાની અણપ, amer
બી-૧ - થયામિન	ગથવાળા ફળો અને તેલના બે, તે, શીંગડા, મેથેથી કોબા, પલોનો રવલત્તે, સોચસીકિ ઉદ
બી-૨ - થબિફેલવનિ	દુધ અને દુધમા પદાર્થ થે, ઘઉના મ્ણત્તી વૌદાચાઓ, લીલેની પાંચકુવાળી મંથકમં જીવિ અ યાકો
બી-૩ - નયાસનિ	આથે, શીંગદાણા અને શીંગદાણાનુ મખણ, આમ્લામેથે, શોચાબેદા, ખમિાઈ અથાથેની મલાસકિ-થિયા

□□□□□□□□□□

□ - Retinol	તશય, આમ્લા, આથાપુથે આલીંબીસી, Xerophthalmia
ડી- Cholecalciferol	પપેચા, મછલીના પતિ તશયિનુ તે, COO નિલેવનુ વેદિ મુકિડીની ખરેસો લીકલિથેકા મુકીમં
ઈ - Tocopherol	વનસ પતના તેલ, ઘઉના મ્ણત્તી વો, ગથવાળા ફળ, ડીઆમુથસિ પં, અચવી અચલી, ન નોધ
કે - Menadione	લીલા પાંદડાવાળા શાકભજી, ફૂલગોબે, તેલેથી નોચાંબીવા, ન્ણાલિમુ અંરુપા ડાંચનો પીળો ભગ, અ

વધથે પડત વટિમિન સની અસર ખથપ હોય છે. દા.ત વધથે પડતુવટિમિન સી કદાર બેજી દવા સાથેવકિ ષેપ પાડે અથમા G.I. ક ષેતી થને અશાંતકયે, ગુથ દામં પથથી અથમા મ્તી થશયમં બ્ણત્થ કયે, વધથે પડતુવટિમિન ઇ જુ મેટા પ આણમાં ગ્રેથી છે. તેમેટા થ્યેલ ગુથ દામં જમ થય છે, ઉલ ટી થય છે, ચમ્કી ઉપર ચઠા પડે છે, વાળ ઝડે છે અને સાંધમં દુખાવો થય છે. વધથે પડતુવટિમિન ઈ લેવાથી મથનો દુખાવો અથમા ચકકર આવે છે, દુધ્ણી દૃષ ટી અથમા લોહીના ગંઠાવાથી થકુ ત્માહીની સોજી જાય છે અને વટિમિન ડી કદાર મ્તી થપડિને ઇજા પહોચડે છે.

□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□

કેટલાક લોકેનુ ઇ મ્હેવુ છે કે વટિમિન સની પુથવણી લેવી તેપેસાનુ નુકશાન છે અને સર ચઈમં તેસ વાસ થ્યને હાનકિથક છે! જ યાથે ઘણાને સકિથૈસ કયેલો આહાથ્ણુ ભ્તીત RDA ઇ છુ મ્ણે છે, વટિમિન સ માટે જે આહાથ વશિષજ ઝો અને પોષણ વશિષજ ઝો જૂથી સમ્જેલ છે, પણ સારી વાત છે કે ખોચકને સંધંતિભમિથી ને લીધેલીધેમ્તુ થય છે. ત યાથી કથ કયેગની અને

હદય થેગની બમિથી ખાસ કથીને જે (પૌષ ટીક ત્ત વોના આહાથને) નજીકથી જોડાયેલ તેમા કેટલાક દાખલા બની શકયા છે, તેચેખ ખુબ વતવે છે કે ઘણાના આહાથમ અને જીવનશૈલીમ કાર્ક ખોટુ થઈ શકયુ છે

□□□□□□ □□□□

વટામિનની પુથ્વણી સ વસ થખોથકની જગયા લઈ શકતી નથી. તે જે ખાવ છો તેમા છો. જો તે junk ખોથક ઉપર જીવત હોય અને ખોથકને સંબંધિતથેગની સામે સુથક ષતિથહેવા ઘણા વટામિન સવાળા ખોથક લઈને મ મનત હો તે તે આશ ચ્ચમ આવી જશો. તેછત તે જુદાજુદા લોકોને પુછો કે સમુત્તિઆહાથ શેનો બનેલો છે તે તેને તેમા જુદાજુદા જવાબે મળશે. પોષણ ક નવુ વજિ માન છે અને વટામિન સની શોધક તછેલ લી સદીમ થઈ છે. વઘથમ, સ વાસ થ્યને બ્યેબથખવા મટે આહાથમ વાથવાઈ ફેથકાઈ મટે ભલામ્યા કથય છે. આ કોઈ ગુચ્વણમ થહેલા ઘણા લોકો મટે આશ ચ્ચ છે.

□□□□□□ □□□□ □□□□ □□

સક્રિયસ કચેલ ખોથકનુ ભૂત (RDA'S) દુનયાભ્યા સંઘો કચેલા ખોથક અને પૌષ ટીક મટેના મપદંડ છે. જે આપણને દથ્યેજ છપથી બ્યા દથેક વટામિન સ લેવાની કેટલી જૂથ છે તેમા મટે દશિાનથિ દેશ આપે છે. દથેક દેશથી દેશ સક્રિયશના સ ત્થે જુદા હોય છે, તેછત RDAની ગણતરી સ વાસ થલોકોની જૂથીયાતપુથી કથવા મટે છે, તેની સથખામ્ણીમ બેમલ લોકોની જૂથીયાતપુથી કથવા, દખચેલ, દવા ઉપર અથમા વાતવથમ થહેવા જેમ પૌષ ટકિ ત્ત વોની જૂથીયાતવધી જાય.

તે વા લોકો મટે છે જે વશિષ ધૂમ સક થયિ નથી. આના સવાય જે વઘથે વયાચામ કચે છે તેની જૂથીયાતવધથે હોય છે. ઉદાહથ્થા ત્થીકે US RDA વટામિન સી ૬૦ મલીલટિથ્થની મત થ થેજ લેવાની સલાહ આપી છે, જે છી બમિથી જેવી કે આગૂ નામ્ના થેગથી બ્યા પુથી છે. તેછત તે જો ધૂખાન કથત હો તે દથેક સગિથેટ ત્થથ શથીથંથી ૧૫ ગ થમ વટામિન સી ને ઘટાડશે. તે જો ત્થાવમ હો તે ત્થૂ શથીથ વટામિન સી વઘથે મંગશે. તે જો કોઈ ચેપથી પડાત હો વઘથે સંગ શ કચેલા વટામિન સી ની તેને જૂથ છે, જે ત્થથ થેગની સામે લડવાની શક ત્થે આઘથ આપશે. ટલે ત્થૂ વટામિન સી નુ સ ત્થ સંપૂથ ણપણે ખલાસ થ્થો અને તેની ઉણપ જણાશે. તે છત આ થીત લોકોને તેમા બ્ધ ખોથકમ વટામિન સના RDA મળશે, નો અથ થ નહી કે તે પોષક આઘથતિબમિથી ના જોખથી મુક તથ ગયા છે.

□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□ □□

જયાથે ક વચક તમટે વશિષ પોષક ત્ત વ નથિગી હોય તે તેકદાર બેજા મટે અપૂથુતહોય શકે છે. જયાથે ક સંતુતિઆહાથ સાઘથ્થા થીતવટામિનની ખામીને લીઘથ્થે બમિથી ને થેકે છે, તેકદાર બ્ધ મટે સૌથી વઘથે સાથી ંથ્થસ તે નશિ રતિનહી કચે. આનો અથ થ કે તે હોવા છત વટામિન સની ગંભીર ખામી વકિસતિદેશોમ જવલ લે જ હોય છે, ત્થા ઘણા લોકો છે જેમને મ લાગે છે કે તે ંથ્થસ ત નથી અને તેને સાૂ લાગુતનથી અથમા તે દેખાવમ સાથ નથી તેમા દેખાવા જોઈ. જયાથે વટામિનની પુથ્વણી કદાર મદ કચે.

□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□

ક ઉચ ગુણવાળુ મ્લ ટી વટામિન અને મ્લ ટી ખનીજનુ સુત ં ક પોષણ પુથ્વણીના કથચક થના પાયા ત્થીકે કામ કચે છે. તે છત નો અથ થ મનહી કે ક ખોટ આપોઆપ થ્થો જો તે પુથ્વણી નહી લયો. સંશોધને સ થપતિકથુ છે કે સુથક ષા અને આવડત વટામિનની પુથ્વણી છે. ટલે કોઈ પણ જોખમ નહી લયો અને વટામિનની પુથ્વણી વાપથે.

□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□ :

- લગભગ ૫ - ૭ વાઈ carbohydrates પીથ્થીને (લગભગ ૨.૫/૨ કપ જેટલા તખીથીયા ચેખા અથમા આખા અનાજના noodles અથમા ૫ - ૭ આખા લોટના પાઠિથેટીના ટુકડા (N.B: સફેદ ચેખા નહી અથમા સફેદ પાઠિ થેટી જે પૌષ ટકિ નથી.)
- લગભગ ૫ વાઈ શાકભજી પીથ્થીને (૨.૫/૨ કપ થંદેલ શાકભજીના અથમા ૫ કપ સલાડ.)
- લગભગ ૨ - ૩ ફળ પીથ્થીને (૨ - ૩ ફળના ટુકડા અથમા ૧ - ૨ કપ કાપેલા તજા ફળ.)
- લગભગ ૫ થેટીનને ૩ વાઈ પીથ્થીને (ફક ત૧૨૦ ગ થમ મછલી અથમા ૧૦૫ ગ થમ મંસ અથમા પોણો કપ ફળી અથમા ૩ ક પ દુધ)
- લગભગ સાથી ગુણવત તની મત થવાળી ચ્થે (ક ચ્થે વનસ પત્તેલ.)
- લગભગ ૬ - ૮ પયાલા પાણી. (૧ - ૨ લીટથ)

