

మన శరీర విధులు సక్రమంగా సాగిపోవడానికి ఆవశ్యకమైన సూక్ష్మ పోషకాలే విటమిన్లు, మినరల్స్. జీవక్రియలు మొదలుకుని, రోగ నిరోధక వ్యవస్థ పనితీరు వరకు ఇవి అనేక శరీర విధుల్లో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. మన ఆరోగ్యానికి హామీనిచ్చే విటమిన్లు, మినరల్స్ రహస్యాలను తెలుసుకుందాం.

• విటమిన్ ఎ

కంటే ఆరోగ్యానికి విటమిన్ ఎ దోహదపడుతుంది. హానికరమైన బ్యాక్టీరియా, వైరస్లతో పోరాడుతుంది కాబట్టి... చర్మం ఆరోగ్యానికి, ముక్కు, నోరు, పొట్ట లోపలి మ్యూకస్ పొరల ఆరోగ్యానికి కూడా ఇది అత్యవసరం. విటమిన్ ఎ లోపం వల్ల రోగ నిరోధక వ్యవస్థ పనితీరు దెబ్బతింటుంది. క్యారెట్లు, మొరంగడ్డ, పాలకూర, చేపలు విటమిన్ ఎ గనులు.



విటమిన్ సి

రోగ నిరోధక శక్తిని మెరుగుపరిచే గుణాలకు విటమిన్ సి పెట్టిందిపేరు. ఇన్ఫ్లూన్జాతో పోరాటానికి ఉపయోగపడే తెల్ల రక్తకణాల ఉత్పత్తిని ఈ విటమిన్ ప్రేరేపిస్తుంది. ఫ్రీ రాడికల్స్ వల్ల తలెత్తే కణాల విధ్వంసం నుంచి సంరక్షించే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఇందులో ఉంటాయి. విటమిన్ సి లోపిస్తే ఇన్ఫ్లూన్జా పోరాడే శక్తి తగ్గిపోతుంది. నిమ్మ, నారింజ పండ్లు, స్ట్రాబెర్రీలు, కివి, బ్రకోలి, టమాటా, క్యాప్సిక్లంలో విటమిన్ సి ఎక్కువగా ఉంటుంది.



సూక్ష్మ పోషకాలు

ఆరోగ్య ప్రదాతలు

• ఐరన్
ఎర్రరక్త కణాల్లో ఉండే హిమోగ్లోబిన్ తయారీకి ఐరన్ అత్యవసరమైన మూలకం. ఐరన్ లోపం వల్ల శరీరంలో ఆరోగ్యకరమైన ఎర్ర రక్తకణాలు ఉత్పత్తి కావు. దీంతో మగత, బలహీనత లాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా రక్త హీనత (ఎనిమియా)కు ప్రధాన కారణం ఆహారంలో ఐరన్ లోపమే. మాంసం, పౌల్ట్రీ ఆహారం, చేపలు, బీన్స్, పప్పుధాన్యాలు, టోఫు, పాలకూర, బీట్ రూట్ ఐరన్ వనరులు.

• విటమిన్ డి

దృఢమైన, ఆరోగ్యకరమైన ఎముకలు కావాలంటే శరీరానికి విటమిన్ డి తగినంతగా అందాల్సిందే. ఎముకలకు అత్యవసరమైన క్యాల్షియం, పాస్ఫరస్ శరీరంలో కలిసిపోవా లంటే విటమిన్ డి తప్పనిసరి. రోగ నిరోధక వ్యవస్థ సక్రమంగా పనిచేయడంలో కూడా ఇది కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. విటమిన్ డి లోపిస్తే నరాల వ్యాధులు, ఇన్ఫ్లెక్సన్లు ముప్పు పెరుగుతుంది. శ్వాస వ్యవస్థకు సంబంధించిన ఇన్ఫెక్షన్లు కూడా పెరుగుతాయి. విటమిన్ డి కోసం ఉదయం వేళల్లో సూర్యరశ్మి శరీరంపై పడేలా చూసుకోవాలి. చేపలు, పాలు, నారింజ రసం, తృణధాన్యాల నుంచి కూడా లభిస్తుంది.

• బి కాంప్లెక్స్ విటమిన్లు

ఇందులో థయమిన్ (బి1), రిబోఫ్లేవిన్ (బి2), నియాసిన్ (బి3), పాంటోథెనిక్ యాసిడ్ (బి5), పైరిడాక్సిన్ (బి6), బయోటిన్ (బి7), ఫోలిక్ యాసిడ్ (బి9), సైనకోబాలమిన్ (బి12) భాగంగా ఉంటాయి. ఇవి శక్తి ఉత్పత్తి, నరాల పనితీరు, ఎర్ర రక్తకణాలు ఏర్పడటం మొదలైన వాటిలో ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తాయి. బి కాంప్లెక్స్ విటమిన్ల లోపం వల్ల మగత, బలహీనత, నరాల సమస్యలు తలెత్తతాయి. ముతక ధాన్యాలు, మాంసం, చేపలు, గుడ్లు, పాల ఉత్పత్తులు, ఆకుకూరలు, గింజలు, మొలకల నుంచి బి కాంప్లెక్స్ విటమిన్లు పుష్కలంగా లభిస్తాయి.

క్యాల్షియం

బలమైన ఎముకలు, దంతాల నిర్మాణానికి క్యాల్షియం ఎంతగానో అవసరం. కండరాల పనితీరు, నాడుల చుట్టూ సమాచార మార్పిడి, హార్మోన్ల విడుదలలోనూ ఇది కీలకంగా నిలుస్తుంది. క్యాల్షియం లోపం బలహీనమైన ఎముకలు, కండరాలు పట్టేయడం, ఎముకలు గుల్లబారడం మొదలైన సమస్యకు దారితీస్తుంది. పాల పదార్థాలు, బాదం, నువ్వులు లాంటి వాటిలో క్యాల్షియం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

