



విటమిన్స్ మరియు మినరల్స్

VITAMINS & MINERALS

Fact Sheet No. - 801

విటమిన్లు మరియు మినరల్స్ను సూక్ష్మ పోషకాలు అంటారు. ఇవి శరీరానికి కొద్ది పరిమాణం కావల్సి ఉంటుంది. ఇవి శరీరంలోని కణాలు జీవించుటకు అవసరం అయిన రసాయన చర్యలు జరుగుటకు ఉపయోగపడతాయి. వివిధ రకాల పోషక పదార్థాలు శరీరంలోని అరుగుదల, నాడీ వ్యవస్థ, ఆలోచన, మరియు ఇతర శరీర వ్యవస్థలు సరిగా పనిచేయుటకు పోషకాలు ఉపయోగపడతాయి.

ఈ సూక్ష్మ పోషకాలు అనేక తిను పదార్థాలలో ఉంటాయి. ఆరోగ్యంగా ఉండే వ్యక్తులకు శరీరానికి అవసరము అయిన అన్ని పోషక పదార్థాలను వారు తినే పదార్థాలలో దొరుకుతాయి. హెచ్.ఐ.వి. రోగులకు వారి యొక్క తెల్ల రక్త కణాలను, రోగ నిరోధక శక్తిని బలపరచుకొనుటకు ఎక్కువ శాతంలో సూక్ష్మ పోషకాలు కావల్సి ఉంటుంది. మరియు ఎక్కువ మందులు ఉపయోగించుట వలన శరీరానికి పోషకాలు సరిగ్గా అందవు.

యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ అనగా ఏమి?

శరీరంలోని కొన్ని అణువులు వేరే అణువులలో కలిసి అణువుల సముదాయముగా ఏర్పడుటకు వీలుగా ఉంటవి. ఈ రకమైన అణువులను 'ఫ్రీ' రాడికల్స్ అంటారు.

ఈ అణువులు శరీరంలోని కణములకు హాని కలిగిస్తాయి. మరియు పాడుచేస్తాయి. ఎక్కువ శాతంలో ఉన్న ఈ ఫ్రీ రాడికల్స్ శరీరంకు చాలా హాని కలుగచేస్తాయి.

ఈ ఫ్రీ రాడికల్స్ అను అణువులు శరీరంలో జరిగే వివిధ రసాయన చర్యల వలన ఉత్పత్తి

అవుతాయి. యాంటీఆక్సిడెంట్స్ అను అణువులు ఈ ఫ్రీ రాడికల్స్ వలన శరీరంకు హాని కలిగించకుండా రక్షిస్తాయి. మనం తీసుకునే పోషకాహారాలలో ఈ యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఉంటాయి.

హెచ్.ఐ.వి రోగులకు యాంటీఆక్సిడెంట్స్ చాలా అవసరం, ఎందువలన అంటే హెచ్.ఐ.వి. వ్యాధి వలన ఫ్రీరాడికల్ శరీరంలో చాలా ఎక్కువ శాతంలో ఉత్పత్తి అవుతాయి, మరియు ఫ్రీరాడికల్స్ వలన హెచ్.ఐ.వి. ప్రభావం ఎక్కువ అవుతుంది పోషకాహారంలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్స్ హెచ్.ఐ.వి. క్రిముల ప్రభావం తగ్గించి శరీరం బలపడుటకు ఉపయోగపడతాయి.

యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ శరీరంనకు ఎంత పరిమాణంలో కావాలి.

రోజుకు ఒక మల్టీ విటమిన్ మాత్ర తీసుకుంటే మన శరీరంకి సరిపోయినంత యాంటీఆక్సిడెంట్స్ అందుతాయి అని అనేకోకూడదు. ఈ మాత్రలో హెచ్.ఐ.వి. రోగికి అవసరమైనంత విటమిన్లు మినరల్స్ ఉండవు, ఇవి పూర్తిగా ఆరోగ్యంగా ఉండే వ్యక్తికి మాత్రమే ఉపయోగపడ్తాయి. హెచ్.ఐ.వి వ్యాధి, మరియు అందుకు వాడే మందులు రోగి శరీరంలోని పోషకాలను వినియోగించుకుంటాయి. కనుక హెచ్.ఐ.వి రోగికి అధికంగా పోషకాలు ఉండే మందులు కావాలి.

హెచ్.ఐ.వి రోగికి కావాలసిన పోషకాహారం.

హెచ్.ఐ.వి రోగికి కావాలసిన పోషకాహారం మీద చెప్పుకో తగినన్ని పరిశోధనలు లేవు. అయినప్పటికీ మల్టీ విటమిన్ మాత్రల వలన చాలా

మంది హెచ్.ఐ.వి రోగులకు అన్ని రకాల పోషక పదార్థాలు ఉండే ఆహారం అధిక పరిమాణంలో కావలసి ఉంటుంది.

హెచ్.ఐ.వి రోగులకు అధిక పరిమాణంలో కావలసిన మినరల్స్ విటమిన్లు ఏమనగా:

1. బి.విటమిన్స్ : విటమిన్ బి1, విటమిన్ బి2 (రిబోఫ్లావో) విటమిన్ బి6 (పైరీడాక్సిన్), విటమిన్ బి12 (కోబాలామిన్) మరియు పోలాటె (ఫాలిక్ యాసిడ్)
2. యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ : బీటా కెరోటెన్ (బీటా కెరోటిన్ విభజించబడి విటమిన్ ఏ ఉత్పత్తి అవుతుంది) సెలేనియం, విటమిన్ ఇ, మరియు విటమిన్ సి. మెగ్నీషియం మరియు జింకు.

ఇతర పోషక పదార్థాలు :

హెచ్.ఐ.వి. రోగులకు విటమిన్లు, మినరల్స్ కాకుండా ఇతరపోషక ఆహారం అవసరాలు ఏమనగా:

1. మసిడోపిలన్ అనేది ప్రేగులలో పెరిగే ఒక రకమైన బాక్టీరియా. ఇది అరుగుదలకు ఉపయోగపడుతుంది.
2. ఆల్ఫా-లికోయిక్ యాసిడ్ అనేది చాలా బలమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్, ఇది మానశిఖ సమస్యలకు మరియు నాడీ వ్యవస్థ వైద్యానికి ఉపయోగ పడుతుంది.

కార్నిటేన్ (Carnitine) బరువు తగ్గుట నిరోధించుటకు సహాయ పడుతుంది. మరియు రోగ నిరోధకత మరియు అరుగుదలలో ఉపయోగ పడుతుంది.

1. కోఎన్జైమ్ క్యూ10 వ్యాధి నిరోధక వ్యవస్థకి సహకరిస్తుంది.
2. అవసరమైన ఫాటీ యాసిడ్స్. చెక్కెరలో ఉంటాయి. ఇవి పగుళ్ళు మరియు చర్మం పొడిబారుట వంటి సమస్యల నుండి కాపాడుతుంది.

3. ఎన్.ఎసెటెల్ సిస్టన్. ఇది ఒక యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, శరీరంలో గ్లూటామైన్ సరిగా ఉండే దానికి సహకరిస్తుంది. గ్లూటామైన్ అనేది శరీరం యొక్క ముఖ్యమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్.

4. ఒమెగా 3 ఫాటీ యాసిడ్స్ ట్రిగ్లీ సెరిడైజ్ను తగ్గించే దానికి సహకరిస్తుంది.

5. నైసిన్ మంచి కోలెస్ట్రాల్ను పెంచే దానికి, చెడు కోలెస్ట్రాల్ను తగ్గించే దానికి ఉపయోగపడుతుంది.

న్యూట్రీయన్స్ ప్రమాదకరంగా మారవచ్చునా?

శరీరంనకు అవసరమైన పోషకాలు మాత్రలుగా తీసుకొనుట మంచిదే. నిర్ణయించిన దాని కన్నా ఎక్కువ పరిమాణంలో కూడా తీసుకోవచ్చు. అయినప్పటికీ కొన్ని కేసులలో విటమిన్ ఎ, విటమిన్, డి, కాపర్, ఐరన్, నైసిన్, సెలేనియమ్, మరియు జింక్ నీటి యొక్క డోస్ ఎక్కువగా అయితే సమస్యలు వస్తాయి.

అవసరమైనంత వరకు విటమిన్స్, మినరల్స్ మంచిదేను ఈ క్రింద నిర్ణయించబడిన దానిని అనుసరించాలి.

ఎక్కువ ఐరన్ లేకుండా విటమిన్స్, మినరల్స్.

అనేక పోషకాల కలయికగా ఉన్న యాంటీ ఆక్సిడెంట్ మాత్రలు.

కొన్ని పోషకాల అణు మాత్రంగా ఉంటాయి. ఈ అణు మాత్రంగా ఉన్న పోషకాలు 7 రకాలు. అందులో క్రోమియం, కాపర్, కోబాల్టు, అయోడిన్, ఐరన్, సెలీనియం, మరియు జింక్ కొన్ని మల్టీ విటమిన్ మాత్రలలో ఈ అణుమాత్రపు పోషకాలు కూడా ఉంటాయి.

మాత్ర రూపంలో విడిగా తీసుకోవలసిన వివిధ పోషకాల గురించి వైద్యునితో సంప్రదించి ఆవిధంగా అనుసరించాలి.