

भिटामिन 'ए' को बारे जानकारी

भिटामिन “ए” हाम्रो शरीर स्वस्थ राख्नका लागि नभई नहुने अति आवश्यक सूक्ष्म पोषक तत्व हो । भिटामिन ए आँखा स्वस्थ राख्नको साथै सरुवा रोगहरूको संक्रमणबाट बच्नको लागि अत्यावश्यक हुन्छ ।

भिटामिन 'ए' पाउने मुख्य तीन स्रोतहरू

- पशुजन्य स्रोतहरूमा पूर्वतयारी भिटामिन “ए” पाइन्छ । यसका स्रोतहरू कलेजो, अण्डा, साना माछा, माछाको तेल, दूध र दूधबाट बनेका परिकारहरू जस्तै दहि, मखन आदि हुन् ।
- वनस्पतिजन्य स्रोतहरूमा पनि भिटामिन “ए” पाइन्छ । गाढा हरिया सागपातहरू जस्तै सिरनो, कर्कलो पालुंगो, धनियाको पात, चरसुर, लुङ, लट्टै, बेथे, खोले साग, रायोको साग आदि हुन् । त्यस्तै पाकेका पहेंला फलफूलहरूमा हलुवावेद, पाकेको मेवा, पाकेको आँप, पाकेको फर्सी, गाँजर आदि हुन् ।
- कृत्रिम स्रोतहरूमा भिटामिन “ए” क्याप्सुल र भिटामिन “ए” मिश्रित (fortified) खाद्यपदार्थहरू हुन् ।

शरीरमा भिटामिन 'ए' को कमी हुनाका कारणहरू

- खाने कुरामा भिटामिन “ए” नहुनु : खानेकुराहरूमा भिटामिन “ए” को मात्रा कम हुनसक्छ । सागतरकारीहरू काटेर पखाल्दा, नछोपी पकाउँदा तथा धेरै बेर पकाउँदा भिटामिन “ए” नष्ट हुन्छ । सुरक्षा मौसममा वनस्पतिजन्य भिटामिन “ए” का स्रोतहरू आपूर्तिमा कमी हुने भएकोले पनि हामीले खाने खाद्यपदार्थहरूमा यसको मात्रा पुग्दैन ।
- खाने कुरामा भिटामिन “ए” नहुनु : खानेकुराहरूमा भिटामिन “ए” को मात्रा कम हुनसक्छ । सागतरकारीहरू काटेर पखाल्दा, नछोपी पकाउँदा तथा धेरै बेर पकाउँदा भिटामिन “ए” नष्ट हुन्छ । सुरक्षा मौसममा वनस्पतिजन्य भिटामिन “ए” का स्रोतहरू आपूर्तिमा कमी हुने भएकोले पनि हामीले खाने खाद्यपदार्थहरूमा यसको मात्रा पुग्दैन ।



नेपाल सरकार

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र