



द एग्री पब्लिकेशन

कृषि का भविष्य

हर पृष्ठ के साथ उन्नति

कृषि लेखों की ई-पत्रिका



खंड
01



अंक
05



अक्टूबर
2026



ऑनलाइन उपलब्ध
agripublication.com पर



उद्यम पंजीकरण संख्या
UDYAM-MP-06-0043239



© एग्री पब्लिकेशन
आईएसएसएन (ऑनलाइन): 3139-6127

हमारी वेबसाइट पर जाएँ
QR कोड स्कैन करें



खंड: 01 अंक संख्या: 05

विटामिन का महत्व: स्वस्थ जीवन की छोटी-सी चाबी

आर्टिकल ID: APH-V01-I05-01

डॉ. स्नेहा जीवन शेंडे^{1*}

¹ सहाय्यक प्राध्यापक, दुग्ध तंत्रज्ञान महाविद्यालय, वरुड (पुसद), महाराष्ट्र पशु एवं मत्स्य विज्ञान विश्वविद्यालय (MAFSU), नागपूर, महाराष्ट्र, भारत

पत्राचार लेखक का ईमेल: snehashende@mafsu.ac.in

प्रस्तावना

स्वस्थ शरीर, सक्रिय मस्तिष्क और ऊर्जावान जीवन के लिए संतुलित आहार अत्यंत आवश्यक है। हमारे भोजन में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा और खनिज लवणों के साथ-साथ विटामिन भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। विटामिन की आवश्यकता शरीर को बहुत कम मात्रा में होती है, लेकिन इनकी कमी से स्वास्थ्य पर गंभीर प्रभाव पड़ सकता है। इसलिए विटामिन को स्वस्थ जीवन की छोटी-सी, लेकिन अनमोल चाबी कहना गलत नहीं होगा।

विटामिन क्या हैं ?

विटामिन ऐसे आवश्यक कार्बनिक पोषक तत्व हैं, जो शरीर की सामान्य वृद्धि, विकास, चयापचय, रोग प्रतिरोधक क्षमता और विभिन्न शारीरिक क्रियाओं को सुचारु बनाए रखने में सहायता करते हैं। अधिकांश विटामिन शरीर में पर्याप्त मात्रा में नहीं बनते, इसलिए इन्हें भोजन के माध्यम से प्राप्त करना आवश्यक होता है। विटामिन मुख्य रूप से दो प्रकार के होते हैं—वसा में घुलनशील और पानी में घुलनशील। विटामिन A, D, E और K वसा में घुलनशील होते हैं, जबकि विटामिन B समूह तथा विटामिन C पानी में घुलनशील होते हैं।

शरीर के लिए क्यों जरूरी हैं विटामिन?

1. विटामिन A: आंखों और त्वचा का रक्षक

विटामिन A सामान्य दृष्टि, त्वचा के स्वास्थ्य, प्रतिरक्षा प्रणाली और शरीर के ऊतकों के रखरखाव के लिए आवश्यक है। इसकी कमी से रतौंधी जैसी समस्याएं हो सकती हैं। गाजर, शकरकंद, हरी पत्तेदार सब्जियां, दूध और अंडे इसके उपयोगी स्रोत हैं।

2. विटामिन B समूह: ऊर्जा और तंत्रिका तंत्र के साथी

विटामिन B समूह में कई विटामिन शामिल हैं, जो भोजन से ऊर्जा प्राप्त करने, लाल रक्त कोशिकाओं के निर्माण तथा मस्तिष्क और तंत्रिका तंत्र के सामान्य कार्य में सहायता करते हैं। विटामिन B12 और फोलेट लाल रक्त कोशिकाओं के निर्माण के लिए विशेष रूप से महत्वपूर्ण हैं। साबुत अनाज, दालें, दूध, अंडे और अन्य पशु-आधारित खाद्य पदार्थ इनके प्रमुख स्रोत हैं। शाकाहारी लोगों को विटामिन B12 की उपलब्धता पर विशेष ध्यान देना चाहिए, क्योंकि प्राकृतिक रूप से यह मुख्यतः पशु-आधारित खाद्य पदार्थों में मिलता है।

3. विटामिन C: रोग प्रतिरोधक क्षमता का सहयोगी

विटामिन C शरीर में कोलेजन के निर्माण, घाव भरने, आयरन के अवशोषण और कोशिकाओं को ऑक्सीडेटिव क्षति से बचाने में मदद करता है। आंवला, अमरूद, संतरा, नींबू, टमाटर और शिमला मिर्च इसके अच्छे स्रोत हैं। इसकी कमी से मसूड़ों से खून आना और घाव भरने में देरी जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

4. विटामिन D: हड्डियों की मजबूती का आधार

विटामिन D शरीर में कैल्शियम और फॉस्फोरस के अवशोषण में सहायता करता है, जिससे हड्डियां और दांत मजबूत बने रहते हैं। सूर्य का प्रकाश त्वचा में विटामिन D के निर्माण में मदद करता है। इसके

अतिरिक्त अंडे की जर्दी, वसायुक्त मछली तथा विटामिन D से समृद्ध खाद्य पदार्थ इसके स्रोत हैं। इसकी कमी से बच्चों में रिकेट्स और वयस्कों में हड्डियों के कमजोर होने जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

5. विटामिन E: कोशिकाओं का संरक्षक

विटामिन E एक महत्वपूर्ण एंटीऑक्सीडेंट है, जो कोशिकाओं को मुक्त कणों से होने वाली क्षति से बचाने में सहायता करता है। बादाम, सूरजमुखी के बीज, वनस्पति तेल और अन्य मेवे इसके अच्छे स्रोत हैं।

6. विटामिन K: रक्त का थक्का जमाने में सहायक

विटामिन K सामान्य रक्त का थक्का बनने और हड्डियों के स्वास्थ्य में भूमिका निभाता है। इसकी कमी से रक्तस्राव का खतरा बढ़ सकता है। पालक, मेथी और अन्य हरी पत्तेदार सब्जियां इसके उपयोगी स्रोत हैं।

विटामिन की कमी क्यों बढ़ रही है?

आज की व्यस्त जीवनशैली, अनियमित खान-पान, अत्यधिक प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों पर निर्भरता, भोजन में विविधता की कमी और कुछ स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं पोषक तत्वों की अपर्याप्त उपलब्धता का कारण बन सकती हैं। विटामिन की कमी के लक्षणों में थकान, कमजोरी, त्वचा संबंधी समस्याएं, दृष्टि में परेशानी और हड्डियों की कमजोरी शामिल हो सकते हैं। हालांकि, ये लक्षण अन्य कारणों से भी हो सकते हैं; इसलिए केवल लक्षणों के आधार पर स्वयं निदान करना उचित नहीं है। बच्चों, गर्भवती महिलाओं, बुजुर्गों और सीमित प्रकार के खाद्य पदार्थ खाने वाले व्यक्तियों को पोषण पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता हो सकती है।

क्या केवल विटामिन की गोलियां लेना पर्याप्त है?

विटामिन की गोलियां संतुलित आहार का विकल्प नहीं हैं। सामान्यतः विभिन्न प्रकार के फल, सब्जियां, साबुत अनाज, दालें, मेवे, दूध एवं दुग्ध उत्पाद तथा आवश्यकता के अनुसार अन्य पोषक खाद्य पदार्थों को आहार में शामिल करना बेहतर तरीका है। विटामिन की खुराक की आवश्यकता व्यक्ति की उम्र, आहार, स्वास्थ्य और कमी की स्थिति पर निर्भर करती है। बिना चिकित्सकीय सलाह के विटामिन की अधिक मात्रा लेना हानिकारक हो सकता है। विशेष रूप से विटामिन A और D जैसे वसा में घुलनशील विटामिन शरीर में जमा हो सकते हैं और अत्यधिक मात्रा में विषाक्त प्रभाव उत्पन्न कर सकते हैं। इसलिए सप्लीमेंट का सेवन जरूरत के अनुसार ही करना चाहिए।

दूध और दुग्ध उत्पाद: विटामिन प्राप्त करने का उपयोगी माध्यम

दूध और दुग्ध उत्पाद प्रोटीन, कैल्शियम तथा कई अन्य पोषक तत्वों के अच्छे स्रोत हैं। दूध में विटामिन B2 और B12 जैसे विटामिन पाए जाते हैं, जबकि विटामिन A और D की मात्रा उत्पाद, वसा की मात्रा तथा फोर्टिफिकेशन पर निर्भर करती है। दही और अन्य दुग्ध उत्पाद भी संतुलित आहार का महत्वपूर्ण हिस्सा हो सकते हैं। हालांकि, दूध अकेले सभी विटामिनों की आवश्यकता पूरी नहीं कर सकता। इसलिए विविधतापूर्ण आहार लेना जरूरी है।

निष्कर्ष: थोड़ी-सी जागरूकता, बेहतर स्वास्थ्य

विटामिन शरीर की अनेक महत्वपूर्ण क्रियाओं के लिए आवश्यक हैं। इनकी पर्याप्त मात्रा शरीर को सामान्य रूप से कार्य करने, वृद्धि एवं विकास बनाए रखने और पोषण संबंधी कमियों से बचने में मदद करती है। स्वस्थ रहने का सबसे सरल मंत्र है—रंग-बिरंगे फल और सब्जियां खाएं, संतुलित भोजन अपनाएं, नियमित शारीरिक गतिविधि करें और जरूरत पड़ने पर चिकित्सकीय सलाह लें।



THE
AGRIPUBLICATION
THE FUTURE OF AGRICULTURE