

एनीमिया (रक्ताल्पता) में इन खाद्य पदार्थों को करें आहार में शामिल

कृषि कुंभ (अगस्त, 2023),
खण्ड 03 भाग 03, पृष्ठ संख्या 85-86



एनीमिया (रक्ताल्पता) में इन खाद्य पदार्थों को करें आहार में शामिल

पूजा एवं साधना सिंह

आचार्य नरेन्द्र देव कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय, अयोध्या (उ०प्र०), भारत।

Email Id : pyup29@gmail.com

एनीमिया को हिंदी में रक्ताल्पता भी कहते हैं। रक्ताल्पता का साधारण मतलब होता है खून की कमी। एनीमिया में लाल रक्त कणिकाओं के नष्ट होने की दर उनके निर्माण की दर से अधिक होती है मतलब इस में हीमोग्लोबिन की संख्या कम हो जाती है। हिमोग्लोबिन का मुख्य काम रक्त के माध्यम से ऑक्सीजन को शरीर के अन्य भागों में पहुंचाना है। एनीमिया की समस्या आम तौर पर किशोरियों एवं गर्भवती महिलाओं में अधिक देखने को मिलती है क्योंकि इस अवस्था में शरीर में लौह तत्व की आवश्यकता बढ़ जाती है। एनीमिया होने का प्रमुख कारण शरीर में लौह तत्व की कमी। इसके अलावा फोलिक एसिड एवं विटामिन बी12 की कमी से भी एनीमिया होता है इसलिए हमें अपने आहार में लौह तत्वों से भरपूर पौष्टिक व्यंजन शामिल करना चाहिए।

कारण:-

1. आहार में लौह तत्वों की कमी।
2. दुर्घटना चोट या घाव से अधिक खून बहना।
3. माहवारी में अधिक मात्रा में रक्त का निकलना।
4. पेट के कीड़ों एवं परियों के कारण खूनी दस्त लगना।

5. बार बार गर्भधारण करना।
6. लौह तत्वों का अवशोषण ना होना।
7. कम उम्र में शादी और गर्भधारण करना।
8. भोजन को लेकर पुरानी मान्यता।
9. विटामिन सी की कमी।
10. संक्रामक बीमारियों के कारण पोषक तत्वों का अवशोषण ना होना।

लक्षण:-

1. थकान।
2. कमजोरी महसूस होना।
3. चक्कर आना।
4. सांस फूलना।
5. चेहरे एवं पैरों पर सूजन।
6. नाखून चम्मच के आकार का होना।
7. त्वचा का पीला होना।

लौह तत्वों की मात्रा मिग्रा0/100 ग्राम

क्र० सं०	भोज्य पदार्थ का नाम	(मिग्रा0/100ग्राम)
1.	गोभी का पत्ता	40.0
2.	पोहा	20.0
3.	पुदीना	16.0
4.	चुकंदर की पत्ती	16.2
5.	सरसो की पत्ती	16.3

6.	सोयाबीन	10.0
7.	अरबी का पत्ता	10.0
8.	भुना चना	10.0
9.	तिल	9.0
10.	बाजरा	8.0
11.	खजूर	7.0
12.	लोबिया	9.0
13.	रागी	3.9
14.	गेहूँ (साबुत)	4.9

एनीमिया से बचने के लिए इन भोज्य पदार्थों को करें आहार में शामिल:---

1. गुड़ में भरपूर मात्रा में आयरन होता है। गुड़ के नियमित सेवन से यह लौह तत्व के अवशोषण में वृद्धि के साथ हीमोग्लोबिन की संख्या को भी बढ़ाता है।
2. पालक के रोजाना सेवन से हमारे शरीर में खून की कमी नहीं होती है क्योंकि इसमें प्रोटीन, लौह तत्व, विटामिन, मिनरल्स पर्याप्त मात्रा में होते हैं। इस तरह यदि हम पालक को अपने आहार में शामिल करें तो एनीमिया से बचा जा सकता है।
3. चुकंदर से प्राप्त उच्च गुणवत्ता का लौह तत्व रक्त में हीमोग्लोबिन की संख्या को बढ़ाने में मदद करता है। हमें चुकंदर को सलाद के रूप में नियमित अपने आहार में शामिल करना चाहिए।
4. फूलगोभी की पत्तियों में भरपूर मात्रा में आयरन होता है। इसलिए हमें इसे फेंकने के बजाय इसे पराठे में छोटे छोटे टुकड़ों में काटकर

इस्तेमाल करना चाहिए। इसकी पत्ती को सुखाकर पाउडर बनाकर रख ले और जब भी पराठा, पूरी, मठरी, लड्डू आदि बनाए तो उसमें इसका इस्तेमाल कर सकते हैं।

5. खट्टे फल जैसे आंवला, संतरा, नींबू, मौसमी आदि को अधिक मात्रा में अपने आहार में शामिल करना चाहिए क्योंकि यह लौह तत्वों के अवशोषण में मदद करते हैं। इन फलों में विटामिन सी अधिक मात्रा में होता है जो आयरन के अवशोषण के लिए बहुत ही आवश्यक पोषक तत्व है।
6. अंकुरित अनाज में अधिक मात्रा में खनिज लवण के साथ अन्य पोषक तत्व भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। यह भोजन को पचाने एवं रक्त में हीमोग्लोबिन की मात्रा को बढ़ाने में मदद करता है।
7. हरी पत्तेदार सब्जियां जैसे चना साग, मेथी, ब्रोकली, सरसों साग, बथुआ आदि में भरपूर मात्रा में आयरन होता है। इन्हें अपने आहार में शामिल करने से एनीमिया से बचा जा सकता है।
8. खजूर में आयरन उच्च मात्रा में पाए जाते हैं। खजूर के सेवन से एनीमिया से बचा जा सकता है क्योंकि यह हिमोग्लोबिन की मात्रा को बढ़ाते हैं।

ध्यान रहे जब हम अपने आहार में लौह तत्वों को बढ़ाएं तो ऐसे भोज्य पदार्थ जिसमें टैनिन पाया जाता है जैसे कॉफी चाय आदि को भोजन में शामिल करने से बचना चाहिए क्योंकि यह लौह तत्वों के अवशोषण को बाधित करते हैं।