



## U2DS2 TRANSCRIPT

### U2DS2 టెస్ట్, ట్రిట్ అండ్ టాక్ (T3) క్యాంపు వ్యూహం: టాక్ కాంపోనెంట్

ఆహార వైవిధ్యం యొక్క ప్రాముఖ్యత:

రక్తహీనత తగ్గించగల ఆహార విధానాల గురించి తెలుసుకోవడానికి ముందు, హీమోగ్లోబిన్ గురించి క్లుప్తంగా అర్థం చేసుకోవాలి. మన రక్తంలోని ఎర్ర రక్త కణాల్లో హీమోగ్లోబిన్ ఉంటుంది. ఇందులో హీమ్ మరియు గ్లోబిన్ ఉంటాయి. హీమోగ్లోబిన్ యొక్క హీమ్ భాగాన్ని ఉత్పత్తి చేయడానికి ఐరన్ కీలకమైనది.

ఐరన్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలు (మాంసం, పౌల్ట్రీ, ఆకుపచ్చ ఆకు కూరలు, గింజలు మరియు పప్పులు).

ఐరన్ అధికంగా ఉండే ఆహారాల్లో ఐరన్ కంటెంట్ లో తేడాను అర్థం చేసుకోవడానికి, క్రింది వివరాలను చూడండి.

7 గ్రా. ప్లేహము లో వుండే 3.7 మి.గ్రా. ఐరన్ పొందడానికి కావలసిన ఆహార పదార్థాలు ఈ క్రింది వాటిలో చూడగలరు.

- 36 గ్రా కాలేయం లేదా
- 244 గ్రా చికెన్, లేదా
- 19 గ్రా నైగర్ విత్తనాలు, లేదా
- 44 గ్రా సోయాబీన్ లేదా
- 21 గ్రా తోటకూర లేదా
- 42 గ్రా పుదీన లేదా
- 47 గ్రా గోంగూర లేదా
- 64 గ్రా మెంతి ఆకులు లేదా
- 57 గ్రా సజ్జలు లేదా
- 91 గ్రా గోధుమలు లేదా
- 522 గ్రా బియ్యం.

ఐరన్ మాత్రమే కాకుండా శరీరంలో హీమోగ్లోబిన్ తయారీకి అవసరమైన అనేక ఇతర పోషకాలు ఉన్నాయి. అవి ఫోలేట్ (పప్పులు, వేర్లు మరియు దుంపలు, ఆకు కూరలు, ఇతర కూరగాయలు, గింజలు, చేపలు మరియు అవయవ మాంసం), విటమిన్ B12 (అవయవ మాంసం, చేపలు, పౌల్ట్రీ మరియు పాలు), విటమిన్ A (ఆకు కూరలు, అవయవ మాంసం, చేపలు మరియు పౌల్ట్రీ, ఇతర కూరగాయలు, దుంపలు, పండ్లు), బి గ్రూప్ విటమిన్లు (ఆకుకూరలు, పాలు, మాంసం, చేపలు మరియు పౌల్ట్రీ), అలాగే ప్రోటీన్ (పప్పులు, పాలు మరియు గింజలు, మాంసం, చేపలు మరియు పౌల్ట్రీ), ఐరన్, ఫోలేట్, విటమిన్ B12, విటమిన్ A మరియు ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉన్న ఆహార సమూహం.

ఈ పోషకాలన్నీ వివిధ ఆహార పదార్థాలలో ఉన్నాయని చూడవచ్చు.



అందువల్ల, మనం తినే ఆహారం నుండి ఈ పోషకాలన్నింటినీ పొందడానికి, వివిధ రకాల ఆహారాలను తీసుకోవడం చాలా అవసరం

ఇప్పుడు వివిధ వయసుల వారికి అవసరమైన ఐరన్ గురించి తెలుసుకుందాం.

ఐరన్ అవసరాలు వివిధ వయస్సుల సమూహాలలో విభిన్నంగా ఉంటాయి. ఒకే వయస్సులో ఉన్నప్పటికీ, వేర్వేరు వ్యక్తుల అవసరాలు వేరువేరుగా ఉండవచ్చు.

ICMR-NIN ప్రతి వయస్సు వర్గానికి అవసరమైన సగటు విలువను రూపొందించింది. దీనిని Estimated Average Requirements (EAR) అని పిలుస్తారు.

కానీ ఒక నిర్దిష్ట సమూహంలో ఒక వ్యక్తి యొక్క ఆవశ్యకత మనకు తెలియదు. అందువల్ల, ICMR NIN జనాభాలో 97.5% అవసరాలను కవర్ చేసే విలువను సూచించింది, దీనిని Recommended Dietary Allowance (RDA) అని పిలుస్తారు. మనం తీసుకునే ఆహారంలో పోషక విలువలకి కావలసిన ఆహారాన్ని పోల్చడం కోసం EAR ని ఉపయోగిస్తాము.

శరీరానికి అవసరమైన ఐరన్ వివిధ వయసుల వారికి విభిన్నంగా ఉంటుంది. ఐరన్ యొక్క EAR వివిధ వయసుల వారికి 2mg నుండి 21mg వరకు ఉంటుంది. కౌమార దశలో ఉన్నవారు మరియు గర్భిణీ స్త్రీలలో ఐరన్ అవసరాలు అధికంగా ఉంటాయి. తద్వారా రక్తహీనత ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఐరన్ అవసరాలు లింగం మరియు శారీరక శ్రమతో కూడా మారవచ్చు.

భారత దేశంలో నిర్వహించిన జాతీయ డైట్ సర్వేలను చూసినప్పుడు, భారతీయ ఆహారంలో ఉండే ఐరన్ మెజారిటీ ప్రజల అవసరాన్ని తీర్చడానికి సరిపోతుందని చాలామంది భావిస్తున్నారు.

కానీ భారతీయ ఆహారంలో ఐరన్ ఎక్కువగా తృణధాన్యాలు మరియు చిరుధాన్యాల ద్వారా అందించబడుతుంది. తృణధాన్యాలు మరియు చిరుధాన్యాలు ఐరన్ యొక్క గొప్ప వనరులు కానప్పటికీ, మన దేశంలో వీటిని ఎక్కువ పరిమాణంలో వినియోగిస్తారు. అయినప్పటికీ ధాన్యాలు మరియు చిరుధాన్యాలలోని ఐరన్ జీర్ణాశయం నుండి ఎక్కువగా గ్రహించబడదు. ఇది దేశంలో రక్తహీనత విస్తృతంగా వ్యాపించడానికి ప్రధాన కారణాలలో ఒకటి.

ఆహారంలో ఉండే ఐరన్ రకాలు:

ధాన్యాలు మరియు చిరుధాన్యాల నుండి ఐరన్ తక్కువగా శోషించబడుతుందని తెలుసుకున్నాము. ఇందులో ఉండే ఐరన్ రకం వల్లనే ఇది జరుగుతుంది.

ఆహారంలో రెండు రకాల ఐరన్ ఉంటుంది - హీమ్ మరియు నాన్-హీమ్ ఐరన్.

ధాన్యాలు, చిరుధాన్యాలు, కూరగాయలు వంటి మొక్కల ఆహారాలలో ఉండే ఐరన్ ను "నాన్-హీమ్ ఐరన్" అంటారు. నాన్-హీమ్ ఐరన్ లో 5-8% మాత్రమే మన శరీరం తీసుకోగలుగుతుంది.

మాంసాహారం అంటే మాంసంలో ఉండే ఐరన్ ను "హీమ్ ఐరన్" అంటారు. హీమ్ ఐరన్ శరీరం ద్వారా తక్షణమే గ్రహించబడుతుంది; ఇందులో నుండి 25-30% ఐరన్ శోషించబడుతుంది.

ఇంతే కాకుండా ఐరన్ శోషణ శరీరం యొక్క ఐరన్ అవసరంపై మరియు హీమోగ్లోబిన్ స్థాయిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఒక వ్యక్తి రక్తహీనతతో ఉంటే ఐరన్ శోషణ ఎక్కువగా ఉంటుంది. అంతే కాకుండా, శరీరానికి ఐరన్



డిమాండ్ ఎక్కువగా ఉంటే, ఉదాహరణకు, చిన్న పిల్లలు మరియు గర్భిణీ స్త్రీలలో, ఐరన్ శోషణ ఎక్కువగా ఉంటుంది.

అందువల్ల, మన ఆహారం నుండి తగినంత ఐరన్ పొందేందుకు, మనం ఐరన్ తో కూడిన ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి మరియు ఐరన్ శోషణను పెంచడానికి అవసరమైన ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. ఐరన్ శోషణను తగ్గించే ఆహారాన్ని తీసుకోకూడదు

ఇప్పుడు మనం తినే ఆహారాల నుండి ఎక్కువ ఐరన్ పొందడానికి సహాయపడే కొన్ని సులువైన పద్ధతుల గురించి తెలుసుకుందాం.

ఐరన్ శోషణను మెరుగుపరచగల కొన్ని ఆహారాలు ఉన్నాయి. మన సాధారణ ఆహారంతో పాటు ఐరన్ శోషణను పెంచే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి.

విటమిన్ సి మరియు హీమ్ ఐరన్ రెండూ ఐరన్ శోషణను పెంచే ఆహారాలలో ప్రధానమైనవి.

జామకాయలో అత్యధిక విటమిన్ సి కనుగొనబడింది, తరువాత తోటకూర (179 మి.గ్రా). మరికొన్ని విటమిన్ సి అధికంగా ఉండే ఆహారాలు: కొత్తిమీర (133 మి.గ్రా), క్యాప్సికమ్ (123 మి.గ్రా), మునగాకులు (108 మి.గ్రా) పచ్చి మామిడి (90 మి.గ్రా), రేగి పండు (61 మి.గ్రా), బత్తాయి పండు(54 మి.గ్రా), మరియు బొప్పాయి (42 మి.గ్రా) మొదలైనవి.

100 గ్రాముల జామపండులో లభించే విటమిన్ సి పొందాలంటే, తప్పనిసరిగా రోజుకి

- 148గ్రా రేగి పండు లేదా
- 194 గ్రా బత్తాయి పండు లేదా
- 207 గ్రా బొప్పాయి లేదా
- 212 గ్రా నారింజ లేదా
- 330 గ్రా ద్రాక్ష లేదా
- 406 గ్రా ఖర్బూజా లేదా
- 673 గ్రా పుచ్చకాయ లేదా
- 708 గ్రా దానిమ్మ లేదా
- 1877 గ్రా అరటిపండు.

ఈ ఆహారాలు కాకుండా లీచి, మామిడి, సీతాఫలం, సపోటా, అంజీర మరియు పనస వంటి సీజనల్ పండ్లను తినడం చాలా ముఖ్యం.

విటమిన్ సి లాగానే మటన్ (1.7 మి.గ్రా /100 గ్రా) మరియు చికెన్ (1.5 మి.గ్రా /100 గ్రా) వంటి హీమ్ ఐరన్ ఉన్న ఆహారాలు కూడా ఐరన్ శోషణను పెంచుతాయి. ప్లేహము (53 మి.గ్రా) మరియు కాలేయం (9.9 మి.గ్రా) వంటి అవయవ మాంసాలలో అత్యధిక మోతాదులో ఐరన్ ఉంటుంది.



ICMR-NIN శాస్త్రవేత్తలు నిర్వహించిన పరిశోధనలో భోజనంతో పాటు 100 గ్రాముల జామపండును తీసుకుంటే, కొమారదశలో ఉన్నవారిలో ఐరన్ శోషణ రెట్టింపు అవుతుందని తేలింది. మూడు నెలల ఆరు సంవత్సరాల ప్రి-స్కూలర్లలో భోజనంతో పాటు 25 గ్రాముల జామపండును దాదాపు నాలుగైదు నెలలు తిన్నప్పుడు వారి శరీరంలో ఐరన్ పరిమాణం పెరిగింది.

ఐరన్ శోషణను పెంచే ఆహారాలు ఉన్నట్లే శోషణను తగ్గించే ఆహారాలు కూడా ఉన్నాయి. వీటిని వ్యతిరేక పోషకాలు (యాంటీ న్యూట్రియంట్స్) అంటారు

మనం తీసుకునే ఆహారంలో ఐరన్ మాత్రమే కాదు, వ్యతిరేక పోషకాలు కూడా ఉంటాయి. ఇవి ఆహారంలోని ఐరన్ ను బంధించడం వల్ల ఆహారంలోని ఐరన్ శరీరానికి అందకుండా పోతుంది.

ఇప్పుడు మనం ఆహారంలో యాంటీ-న్యూట్రియంట్స్ ను తగ్గించడంలో సహాయపడే కొన్ని పద్ధతులను పరిశీలిద్దాము. తద్వారా ఐరన్ శరీరానికి బాగా గ్రహించబడడానికి సహాయపడుతుంది.

ఈ పద్ధతులు ఏమనగా

- ధాన్యాలను నీటిలో నానబెట్టడం మరియు పులియబెట్టడం, (ఇడ్లీ/దోస చేసేటప్పుడు మనం చేసేది)
- మొలకెత్తిన పప్పులు మరియు మాల్టింగ్.
- పప్పులను పొడిగా వేయించడం

మనకు తెలిసినట్లుగా, మొక్కల ద్వారా లభించే ఆహారం నుండి కేవలం 8% ఐరన్ మాత్రమే గ్రహించబడుతుంది. ఒక వ్యక్తి భోజనంతో పాటు టీ/కాఫీని తీసుకున్నప్పుడు, ఈ ఐరన్లో 40% మాత్రమే శరీరంలోకి శోషించబడుతుంది. ఎందుకంటే ఈ పానీయాలలో యాంటీ న్యూట్రియంట్స్ ఉంటాయి, ఇవి మనం తినే ఆహారాల నుండి ఐరన్ శోషణను నిరోధిస్తాయి.

కాబట్టి, భోజనానికి కనీసం ఒక గంట ముందు లేదా తర్వాత టీ/కాఫీ తాగకుండా ఉండటం చాలా అవసరం.

ఈ విషయాలను మీ దగ్గరి వారితో మరియు ప్రియమైన వారితో పంచుకోవడానికి సంకోచించకండి!

ఆహార అపోహలు:

ఈ రోజుల్లో పోషకాహార సమాచారం ఇంటర్నెట్ లో ఉచితంగా అందుబాటులో ఉంది.

కానీ అందుబాటులో ఉన్న సమాచారం అంతా శాస్త్రీయంగా సరైనది కాదు. కాబట్టి, ప్రజలకు కలిగి ఉన్న కొన్ని సాధారణ అపోహలను ఇప్పుడు క్లియర్ చేస్తాము. మీరు వాస్తవాలను చెప్పడానికి సిద్ధంగా ఉన్నారా?

మొదటి అపోహ: "బెల్లం ఐరన్ యొక్క మంచి మూలం".

రెండవది "అటుకులు ఐరన్ యొక్క మంచి మూలం"

ఇనుప పాత్రల్లో బెల్లం, అటుకులు తయారుచేస్తారన్నది నిజం. ఇనుప పాత్రలలో ఉండే ఐరన్ ఈ ఆహార పదార్థాల్లోకి చేరి వాటి ఐరన్ కంటెంట్ ను పెంచుతుంది. కానీ ఆహారంలో ప్రవేశించిన ఈ రకమైన ఐరన్ శరీరంలోకి శోషించబడదని మరియు రక్తహీనత నివారణకు ఎటువంటి ఉపయోగం లేదని తెలిస్తే మీరు ఆశ్చర్యపోవచ్చు.

మూడవ అపోహ: "ఉసిరిలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉన్నందున ఐరన్ శోషణను పెంచుతుంది".



ఉసిరిలో అత్యధికంగా విటమిన్ సి (100 గ్రాములకు 252 మి.గ్రా) ఉన్నప్పటికీ, ఇందులో ఐరన్ శోషణను అడ్డుకునే పాలీఫెనాల్ (100 గ్రా.కు 1031 మి.గ్రా) యాంటీ న్యూట్రీయంట్ 3 రెట్లు ఎక్కువ.

కాబట్టి విటమిన్ సి అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని ఎంచుకునే ముందు యాంటీ న్యూట్రీయంట్ మోతాదుని చెక్ చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.

**రక్తహీనత నివారణకు పరిశుభ్రత మరియు పారిశుధ్యం యొక్క ప్రాముఖ్యత**

రక్తహీనతకు మలేరియా ఒక ముఖ్యమైన కారణమని మీకు తెలిసి ఉండవచ్చు. అంతేకాకుండా పేలవమైన పరిశుభ్రత మరియు పారిశుధ్యం లేకపోవడం అంటువ్యాధుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఇన్సెక్షన్ ల సమయంలో, మన శరీరం తనను తాను రక్షించుకోవడానికి ఐరన్ శోషణను తగ్గిస్తుంది. అపరిశుభ్రత కారణంగా తరచుగా వచ్చే అంటువ్యాధులు కూడా రక్తహీనతకు దోహదం చేస్తాయి.

అందువల్ల పరిశుభ్రత మరియు పారిశుధ్యాన్ని మెరుగుపరచడం అంటు వ్యాధులను తగ్గించడమే కాకుండా రక్తహీనతను తగ్గించడానికి కూడా ముఖ్యమైనవి.

**సారాంశం:**

సంగ్రహంగా చెప్పాలంటే రక్తహీనత నివారణకు కొన్ని చేయవలసినవి మరియు చేయకూడని వాటి గురించి చర్చిద్దాము

**చేయవలసినవి**

- తృణధాన్యాలు, పప్పులు, కూరగాయలు, పండ్లు, గింజలు, పాలు మరియు మాంసపు ఆహారాలతో కూడిన వివిధ రకాల ఆహారాలను తీసుకోండి
- మెరుగైన ఐరన్ శోషణ కోసం, భోజనంతో పాటు జామ లేదా బొప్పాయి వంటి విటమిన్ సి అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోండి.
- ఆహారంలో డబుల్ పోర్టియన్డ్ ఉప్పును చేర్చండి
- ఆహారాన్ని వండడానికి ముందు చేతులు, వంట పాత్రలు, ఆహార పదార్థాలు కడగడం వంటి సురక్షితమైన మరియు పరిశుభ్రమైన వంట పద్ధతులను ఆచరించండి.
- ఆల్బెండ్జోల్ టాబ్లెట్ కూడా సిఫారసు మేరకు ఇవ్వాలి.
- పరిశుభ్రత పాటించండి మరియు మెరుగైన పారిశుధ్య సౌకర్యాలను ఉపయోగించండి

**కొన్ని చేయకూడనివి ఉన్నాయి:**

- భోజనంతో పాటు టీ, కాఫీ మరియు కెఫిన్ కలిగిన పానీయాలు తీసుకోవద్దు.
- వంట కోసం అపరిశుభ్రమైన లేదా మురికి నీటిని ఉపయోగించవద్దు.
- ఆహారాన్ని ఎక్కువగా ఉడికించవద్దు.

**ధన్యవాదాలు**