

- మానసిక ఎదుగుదల
- మేధాశక్తి అభివృద్ధి
- శారీరక శక్తి అభివృద్ధి కోసం అయోడైడ్ ఉప్పు వాడడం అవసరం.

ఇనుము - అవసరమైన సూక్ష్మపోషక పదార్థం

ఇనుము శరీరానికి అవసరమైన సూక్ష్మపోషక పదార్థం. ఇది రక్తం తయారీకి తోడ్పడుతుంది. ఈ పోషక పదార్థలోపం రక్తహీనతకు దారితీస్తుంది. రక్తహీనత మన దేశంలో చాలా మందిలో కనబడుతుంది. మన ప్రజానీకంలో ఈ కార్యక్రమాల గురించి రక్తహీనతకు కారణం అయిన ఇనుము లోపం గురించి ఒక అవగాహన అవసరం.

రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ స్థాయి వివిధ వయస్సులను బట్టి ఉండవలసిన ప్రమాణస్థాయి కన్నా తక్కువగా వుండే దశను రక్తహీనత అంటారు. వివిధ వయస్సుల వారి రక్తంలో వుండవలసిన హిమోగ్లోబిన్ ప్రమాణం.

స్త్రీలు : 12-14% పురుషులు : 14-16%

రక్తహీనత లక్షణాలు :

1. విపరీతమైన అలసట, ఆయాసం, ఊపిరాడకపోవడం
2. కనురెప్పలు పాలిపోవడం
3. చర్మం పాలిపోవడం
4. చెంచా ఆకారపు గోళ్ళు

రక్తహీనత వల్ల తలెత్తే పరిణామాలు:

- శారీరక శ్రమ చేసే సామర్థ్యం, ఉత్పాదకత తగ్గడం
- శిశువులలో మెదడు అభివృద్ధి దెబ్బతినడం, పాఠశాల విద్యార్థులలో చదువు దెబ్బతింటుంది.
- ఇన్ ఫెక్షన్లు నిరోధించే శక్తి సన్నగిల్లుతుంది.
- గర్భసంబంధిత సమస్యలు ఉదా: శిశు మరణాలు, నెలలు నిండకముందే ప్రసవం, తక్కువ బరువున్న శిశువులు పుట్టడం, కడుపులో పిండం మరణించడం

రక్తహీనతకు కారణాలు:

- ఆహారంలో ఇనుమును తక్కువగా తీసుకోవడం
- ఆహారంలో నాన్ హిమ్ ఐరన్ ఎక్కువగా ఉండడం
- ఇనుము గ్రహింపును ప్రోత్సహించే 'సి' విటమిన్ ఆహారంలో తక్కువగా వుండడం
- ఇన్ ఫెక్షన్లు

రక్తహీనతకు గురయ్యేవారు:

- గర్భిణీస్త్రీలు
- శిశువులు
- పాలిచ్చే తల్లులు
- పాఠశాలకు వెళ్ళే వయస్సు రాని పిల్లలు
- పిల్లల్నికనే వయస్సులో వున్న స్త్రీలు
- కౌమారదశలో వున్న ఆడపిల్లలు
- రక్తహీనతను నివారించడం కోసం ఇనుము సమృద్ధిగా గల ఆహారపదార్థాలను తినండి.

ఇనుము దాతువు సమృద్ధిగా ఉన్న పదార్థాలు

- హోల్ గ్రెయిన్ ధాన్యాలు, చిరుధాన్యాలు
- మొలకెత్తిన పప్పులు
- ఆకుపచ్చటి ఆకు కూరలు, ముల్లంగి, టర్నిప్ ఆకులు
- వేరుశనగలు, నువ్వులు
- ఖర్జూరాలు, బెల్లం
- మాంసం, చేపలు, కాలేయం మరియు గుడ్డులో ఇనుము వుంటుంది. దీనిని శరీరం బాగా గ్రహిస్తుంది.

ఇనుము గ్రహింపును ప్రోత్సహించేవి

- 'సి' విటమిన్ (యాస్కార్బిక్ యాసిడ్), పళ్ళు, కూరగాయలలో వుంటుంది.
- మాంసం, చేపలు
- మొలకెత్తిన లేదా పులిసిన ఆహారపదార్థాలు
- నారింజ, బత్తాయి, నిమ్మ, జామ, ఉసిరి వంటి 'సి' విటమిన్ పుష్కలంగా గల నిమ్మజాతి పళ్ళు.
- బొప్పాయి, సపోటా, అరటిపండు, ద్రాక్ష, మామిడి మొదలైన సీజనల్ పళ్ళలో 'సి' విటమిన్ తగినంతగా వుంటుంది.
- ఆహారంతో పాటు టీ, కాఫీలను తీసుకోవడం వలన శరీరం ఇనుమును పూర్తిగా గ్రహించలేదు.
- శిశువులలో ఇనుము లోపాన్ని నివారించడం కోసం శిశువులకు అదనపు ఆహారాన్ని 6 నెలల వయస్సు నుండి తల్లిపాలతో పాటు తినిపించాలి.

మరిన్ని వివరాలకు సంప్రదించండి :

హెడ్

కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం - రంగారెడ్డి జిల్లా

ఐ.సి.ఎ.ఆర్. - కేంద్రీయ మెట్ట వ్యవసాయ పరిశోధన సంస్థ (క్రీడా)

హయత్నగర్ పరిశోధన క్షేత్రము, హైదరాబాద్ - 05. ఫోన్: 040-24200732

ఇ-మెయిల్: kvk@crida.in వెబ్సైట్: <http://www.crida.in>

పిల్లలలో ముఖ్యమైన పోషకాహార లోపాలు



ఎ. విద్యాధరి
ఎమ్. ప్రభాకర్

వి. మారుతి
సి.హెచ్. శ్రీనివాసరావు



కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం - రంగారెడ్డి జిల్లా

కేంద్రీయ మెట్ట వ్యవసాయ పరిశోధన సంస్థ (క్రీడా)
హయత్నగర్ పరిశోధన క్షేత్రము, హైదరాబాద్ - 501 505

అతిపెద్ద పోషకాహార లోపాలు గర్భవతులైన తల్లుల్లోనూ, పిల్లల్లోనూ వుంటాయి.

ఎందువలనంటే ముఖ్య పోషకాలైన అయోడిన్, ఇనుము, విటమిన్ 'ఎ' మరియు విటమిన్ 'డి' లోపం వలన దీనికి సంబంధించిన వివరాలు, జ్ఞానం, వైద్య, ఆరోగ్య రంగాల్లో వున్నవారికే కాక సమాజంలోని వారందరికీ మరియు గ్రామాల్లో పనిచేసే ఆరోగ్య కార్యకర్తలకు ఇవ్వాలి. ఎప్పుడైతే సరైన అవగాహనను ఇచ్చి, భోజనపు అలవాట్లు మార్చగలమో అప్పుడు గర్భిణీ స్త్రీలు, పాలిచ్చే తల్లులు మరియు పిల్లలు మంచి పోషకాహారాన్ని పొందగలుగుతారు మరియు ఈ పోషకాహార లోపాలనుండి బయటపడగలుగుతారు. 50 శాతం కన్నా ఎక్కువ మంది ప్రజలు దారిద్ర్యరేఖకు దిగువలో వున్న అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాలలో ఈ సమస్య తీవ్రంగా వుంది. సమాజంలోని ప్రతి ఒక్కరూ ఈ సమస్య గురించి అప్రమత్తంగా వుండాలి.

1. అయోడిన్ లోపం 2) విటమిన్ 'ఎ' లోపం, 3) విటమిన్ 'డి' లోపం, 4) మాంసకృత్తులు మరియు శక్తి లోపం, 5) రక్తహీనత మొదలైనవి అతి ముఖ్యమైన సమస్యలు.

భారతదేశంలో సుమారుగా 300 మిలియన్ల పిల్లలు 15 సం॥లోపు వారై వున్నారు. అందులో 130 మిలియన్ల పిల్లలు 5 సం॥లోపు వారై వున్నారు. పేదరికం, పోషకాహార లోపాలు, జబ్బులు, నిరక్షరాస్యత అన్నవి మన దేశంలోని ముఖ్య సమస్యలు.

పోషకాహార లోపం అనేది పుట్టుక తరువాత కాకుండా గర్భంలో వున్నప్పుడే మొదలవుతుంది. భారతదేశంలో పుట్టే 24 నుండి 40 శాతం పిల్లలు, వారి తల్లుల పోషకాహార లోపం వల్ల తక్కువ బరువుతో పుడతారు. పిల్లలు పుట్టిన తరువాత తల్లులు తీవ్రమైన రక్తహీనతకు మరియు ఇతర జబ్బులకు గురవుతున్నారు.

పుట్టుకతోనూ, పుట్టకముందు ఉన్న సమస్యలతో పిల్లలు, పోషకాహార లోపానికి గురవుతున్నారు. దీనిమూలంగా జీవితంలో అతిముఖ్యమైన మొదటి 5 సం॥లు సమస్యాత్మకంగా మారుతున్నాయి.

1) అయోడిన్ లోపం:

అయోడిన్ లోపం వలన పెరుగుదల తగ్గుతుంది. ముఖ్యంగా ఎముకలు, ముఖ్యమైన అవయవాలు మరియు మెదడు ఎదుగుదల దెబ్బతింటుంది. పుట్టిన దగ్గరినుండి అయోడిన్ తో కూడిన ఉప్పు ఇవ్వడం వలన అయోడిన్ లోపాన్ని దానివలన కలిగే హానిని పూర్తిగా నివారించవచ్చు లేక గణనీయంగా తగ్గించవచ్చు.

2) రక్తహీనత:

భారత ప్రభుత్వం రక్తహీనత తగ్గడానికి చాలా కార్యక్రమాలను చేపట్టింది. ఐరన్ ఫోలిక్ యాసిడ్ బిళ్ళలు, కిశోర బాలికలకు, గర్భిణీస్త్రీలకు - (గర్భిణీలోని చివరి మూడు నెలలు), పాలిచ్చే తల్లులకు (మొదటి 4 నెలలు) ఇవ్వడాన్ని చేపట్టింది. దీనితోపాటు కడుపులోని పురుగులకు మందు వాడకం కూడా ఈ కార్యక్రమంలో భాగం అయితే చాలా మంచిది.

3) మాంసకృత్తులు మరియు శక్తి లోపం:

5 సం॥ల లోపు పిల్లలలో 60 నుండి 70 శాతం పిల్లలు మాంసకృత్తులు మరియు శక్తి లోపాలతో బాధపడుతున్నారు. 4 మిలియన్ల పిల్లలు చాలా తీవ్రమైన సమస్యను ఎదుర్కొంటున్నారు.

ఈ రెండు పోషక పదార్థాల లోపం వల్ల పిల్లలు ఈ క్రింది జబ్బులకు లోనవుతూ వుంటారు.

a) రోగనిరోధక వ్యవస్థకు సంబంధించిన వ్యాధులు: తగినంత ఆహారం తీసుకోకపోవడం వలన శరీరంలో ముఖ్యంగా పిల్లలలో రోగనిరోధక శక్తి తగ్గిపోయి తరచు ఇన్ ఫెక్షన్లకు గురవుతారు. ఆహార లోపంతోపాటు ఇన్ ఫెక్షన్లు కలిసి పిల్లల ఎదుగుదలను దెబ్బతీస్తాయి. ముఖ్యంగా రోగనిరోధక వ్యవస్థ దెబ్బతింటుంది. ప్రొటీన్ ఎనర్జీ పోషకాహార లోపం టీఎంఐఎస్ సైట్స్ ని దెబ్బ తీస్తుంది. దీనివలన క్షయరోగం లాంటి వ్యాధుల నుండి బయటపడటం కష్టమవుతుంది. రక్తహీనత, ఎదుగుదల లోపం, మరణాలకు దారితీస్తుంది. దీనినే పోషకాహార లోప ఇన్ ఫెక్షన్ కాంప్లెక్స్ అంటారు. పోషకాహార లోపం ఇన్ ఫెక్షన్, ఇన్ ఫెక్షన్లు పోషకాహార లోపానికి దారితీస్తాయి.

b) జీర్ణ వ్యవస్థకు సంబంధించిన వ్యాధులు : ప్రొటీన్ ఎనర్జీ పోషకాహార లోపం చిన్న ప్రేవులలోని గోడను పాడుచేస్తుంది. ఈ షొర పోషక పదార్థాలు జీర్ణం చేసుకోవడంలోనే కాక చిన్న ప్రేవులలో ఇన్ ఫెక్షన్ ని నివారిస్తుంది. ఆరోగ్యం వున్న పిల్లలలో ఈ షొరలో రోగనిరోధక శక్తి వున్న పాథోజెన్స్ మరియు ఎలర్జిస్ వుండి రోగనిరోధక వ్యవస్థని బలోపేతం చేస్తూ వుంటాయి.

3) విటమిన్ 'ఎ' లోపం: విటమిన్ 'ఎ' లోపం అనేది మన దేశంలోని అతిపెద్ద ఆరోగ్య సమస్యలలో ఒకటి. ఇది అంధత్వానికి దారితీస్తుంది. 5 సం॥ల లోపు పిల్లలు ముఖ్యంగా 3 సం॥లోపు పిల్లలు ఈ సమస్యకు లోనవుతూ ఉంటారు. ప్రతి సంవత్సరం 40,000 మంది పిల్లలు తీవ్రమైన విటమిన్ 'ఎ' లోపం వలన అంధత్వానికి గురవుతున్నారు. దానితో పాటు ప్రొటీన్ ఎనర్జీ పోషకాహార లోపం మరియు మీజిల్స్ లాంటి జబ్బులు కూడా వస్తూ వుంటాయి మరియు 40,000 మంది పిల్లలు గుడ్డివాళ్ళుగా మారే మార్గంలో వున్నారు. (రేచీకటి, కంజెక్టివా ఆరిపోవడం, బైటాట్ స్పాట్స్) భారత ప్రభుత్వం కొన్ని కార్యక్రమాలను రూపొందించి విటమిన్ 'ఎ' లోపాన్ని నియంత్రించడానికి కృషి చేస్తుంది. 'ఎ' విటమిన్ - 1,00,000 ఐ.యు.లను 9 నెలల వయస్సులో రోగనిరోధక టీకాతోపాటు ఇవ్వాలి. 2,00,000 ఐ.యు.లను ఆరు నెలలకొకసారి 1 నుంచి 5 ఏళ్ళవరకూ ఇవ్వడం మంచిది.

అయోడిన్ - అవసరమైన సూక్ష్మ పోషకపదార్థం

అయోడిన్ మన శరీరానికి అవసరమైన సూక్ష్మపోషక పదార్థం. ఇది శరీరానికి చాలా సూక్ష్మ పరిమాణంలో అవసరం. మెడ ప్రాంతంలో ఉండే థైరాయిడ్ గ్రంథి ఉత్పత్తి

చేసే హార్మోన్ థైరాక్సిన్ తయారుచేసేందుకు అయోడిన్ అవసరం. **లోప లక్షణాలు ఎలా వుంటాయి?** శరీరంలో అయోడిన్ లోపం వలన అనేక రోగలక్షణాలు కనిపిస్తాయి. వాటినన్నిటిని కలిపి అయోడిన్ లోపం వలన కలిగే వ్యాధులు అంటారు.

ఈ వ్యాధులు

- తెలివితేటలు తగ్గిపోవడం, గ్రహణశక్తి లోపం
- సత్తువ కోల్పోవడం
- సంతానోత్పత్తి శక్తి కోల్పోవడం. ఉదా: గర్భస్రావాలు ఎక్కువగా కావడం, కడుపులోనే శిశువు మరణించడం
- క్రెటినిజం
- మానసిక మాంధ్యం
- చెవిటితనం, మెల్లకన్ను
- కాళ్ళక్రింద భాగాలు చచ్చుబడడం (డెన్ ఫ్లెజియా)
- మరుగుజ్జుతనం, సమన్వయ లోపాలు
- గాయిటర్ - ఈ లోపం కంటికి స్పష్టంగా కనబడుతుంది.
- థైరాయిడ్ గ్రంథి పెరగడం వలన మెడ ముందు భాగం వాస్తుంది.
- జంతువులలో పాలు, గ్రుడ్లు, మాంసం, ఉన్ని ఉత్పత్తులు తగ్గుతాయి.
- జంతువులు పిల్లలను కనలేవు.

గర్భిణీస్త్రీలలో లోపం వుంటే ఏమవుతుంది?

గర్భిణీస్త్రీలలో అయోడిన్ లోపం వల్ల కడుపులో వున్న శిశువు మెదడు దెబ్బతింటుంది. దీనికి చికిత్స లేదు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా నివారించగల మానసిక మాంధ్యానికి ప్రధాన కారణం అయోడిన్ లోపమే.

అయోడిన్ లోపం వలన కలిగే లోపాలను నివారించవచ్చా?

- ఈ అయోడిన్ లోపం వలన కలిగే వ్యాధులను నివారించవచ్చు.
- అయోడైజ్డ్ ఉప్పును రోజు తినడం వలన అయోడిన్ లోపం వలన కలిగే వ్యాధులను నివారించవచ్చు.
- అయోడైజ్డ్ ఉప్పు సురక్షితమైనది.
- అందువలన వంటలలోనూ, జంతువులకిచ్చే ఆహారంలోనూ అయోడైజ్డ్ ఉప్పునే వాడండి.
- మీ బిడ్డ మేధావి కావాలంటే అయోడైజ్డ్ ఉప్పును వాడండి.
- గర్భిణిగా వున్నప్పుడు అయోడైజ్డ్ ఉప్పును తప్పక వాడాలి.
- పిల్లల శారీరక ఎదుగుదల