

विटामिन

विटामिन पर जानकारी

विटामिन एक प्रकार का पोषण हैं जिन्हें हम अपने दैनिक भोजन से लेते हैं। खनिज-तत्वों के समान ही, वे हमारे शरीर के सामान्य चयापचय और गतिविधियों को बनाए रखते हैं। हालांकि विटामिन अति-आवश्यक हैं, उनकी थोड़ी सी मात्रा हमारी दैनिक आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए काफी होती है। विटामिन दो प्रकार के होते हैं: पानी में घुलनशील और वसा में घुलनशील। विशेष परिस्थितियों जैसे बीमारी या अवशोषण समस्या को छोड़कर, एक सामान्य और संतुलित आहार हमें पर्याप्त विटामिन प्रदान करता है। विटामिन के अत्यधिक सेवन से कोई फायदा नहीं होता है और इसके विपरीत परिणाम भी हो सकते हैं। कई आम भ्रांतियों को निम्न प्रकार से सूचीबद्ध किया गया है।

भ्रांति (1)	कई माता-पिता इस भ्रांति में रहते हैं कि बच्चों को बार-बार विटामिन देने से बच्चों की भूख, शारीरिक कद, आंतरिक तंदुरस्ती और बुद्धि बढ़ती है। लेकिन असल में वैज्ञानिक आधार पर इसका कोई सबूत नहीं है। इसके विपरीत, लंबे समय तक और विटामिन A और D के अत्यधिक सेवन से बीमारियाँ और यहाँ तक कि उच्च रक्तचाप और गुर्दे फेल होने जैसे गंभीर परिणाम होंगे।
भ्रांति (2)	विटामिन C सामान्य जुकाम को रोकता है या इस तरह की बीमारी से जल्दी ठीक होने में मदद करता है। चिकित्सीय आधार पर यह साबित नहीं हुआ है। हालांकि, लंबे समय तक ज्यादा खुराक लेने से गुर्दे की पथरी हो सकती है।
भ्रांति (3)	ऐसा माना जाता है कि विटामिन E का बाहरी उपयोग त्वचा की सुंदरता को बढ़ावा देता है। लेकिन फिर से, चिकित्सीय आधार पर यह साबित नहीं हुआ है। इसके विपरीत, इससे त्वचा की सूजन हो सकती है।

कुछ विटामिन उत्पाद प्रबल हैं। जैसा कि, विटामिन की अधिक मात्रा नहीं ली जानी चाहिए; खासकर, बच्चों को विटामिन A और D की अधिक मात्रा न लेने दें।

असंतुलित आहार स्पष्ट रूप से विटामिन अवशोषण में कमी का कारण हो सकता है, और यह बच्चों के मामले में एक विशेष चिंता का विषय हो सकता है। यदि शंका हो, तो डॉक्टर से परामर्श करें।

वैकल्पिक रूप से, विशेष परिस्थितियों में, इंसान के शरीर को अतिरिक्त विटामिन के पूरक लेने की आवश्यकता होती है। उदाहरण के लिए, गर्भवती या दूध पिलाने वाली महिलाओं को विटामिन की अधिक आवश्यकता होती है और धूम्रपान करने वालों को भी विटामिन C की अधिक आवश्यकता होती है।

विटामिन खरीदने पर सामान्य सलाह

बाजार में बहुत से विटामिन उत्पाद उपलब्ध हैं। उत्पादों को खरीदते और लेते समय निम्नलिखित बातों पर ध्यान देना चाहिए:

1. उत्पाद में निहित विटामिनों के प्रकार और मात्रा को ध्यान से पढ़ें और देखें कि क्या यह उपयोगकर्ता की उम्र और शारीरिक स्थितियों के अनुरूप है।
2. अनुशंसित की गई दैनिक खुराक से अधिक न लें।
3. अपने आप से सवाल पूछें जैसे: विटामिन लेने का उद्देश्य क्या है? क्या अतिरिक्त पूरक लेने की वास्तव में आवश्यकता है? या यह सिर्फ मनोवैज्ञानिक राहत के लिए है?
4. उनकी प्रभावशीलता के नुकसान को बचाने के लिए निर्देश के अनुसार ही विटामिन संग्रहित किया जाना चाहिए।
5. कुछ विटामिन उत्पाद केवल डॉक्टर के पर्चे से मिलने वाले उपचार हैं; उदाहरण के लिए,
 - (a) विटामिन A के उत्पाद 10,000 इंटरनेशनल यूनिट (IU) से कम दैनिक खुराक वाले न हों;
 - (b) विटामिन B3 (निकोटिनिक एसिड) उत्पाद 200 मिलीग्राम से अधिक दैनिक खुराक वाले हों;
 - (c) विटामिन D उत्पाद 1,000 IU से अधिक दैनिक खुराक वाले हों;
 - (d) विटामिन K उत्पाद विटामिन K1 या K2 के 120 mcg से अधिक दैनिक खुराक के साथ हों;
 - (e) अल्फाकल्सीडोल
 - (f) कैल्सिट्रिऑल
6. यदि आप किसी भी विटामिन को लंबे समय तक लेना चाहते हैं तो अपने डॉक्टर से परामर्श करें।

वास्तव में, हम सामान्य रूप से संतुलित आहार से पर्याप्त विटामिन प्राप्त कर सकते हैं और अतिरिक्त पूरक की कोई आवश्यकता नहीं है। अन्य दवाओं की तरह, बच्चों द्वारा गलती से इन्हें निगले जाने के खतरे से बचने के लिए विटामिन को उचित तरीके से संग्रहित किया जाना चाहिए।

दवा कार्यालय
स्वास्थ्य विभाग
जनवरी 2021