

भिटाभिन

भिटाभिनहरूका ज्ञान

भिटाभिनहरू एक प्रकारको पोषण हो जुन हामीले दैनिक खानाबाट लिन्छौं। खनिजहरूले जस्तै, यसले पनि हाम्रो शरीरको सामान्य मेटाबोलिज्म र गतिविधिहरू कायम राख्छन्। यद्यपि भिटाभिन अपरिहार्य छ, यिनीहरूको थोरै मात्राले हाम्रो दैनिक आवश्यकताहरू पूरा गर्न पर्याप्त हुन्छ। भिटाभिनका दुई प्रकार छन्: पानी घुलनशील र फ्याट घुलनशील। विशेष परिस्थितिहरू जस्तै बिमारी वा अवशोषण समस्या बाहेक, एक सामान्य र सन्तुलित आहारले हामीलाई पर्याप्त भिटाभिन प्रदान गर्दछ। भिटाभिनको अत्यधिक सेवनले कुनै फाइदा लिन सक्दैन र यसले प्रतिकूल परिणाम निम्त्याउन सक्छ। निम्न प्रकारका सामान्य भ्रमहरू सूचीबद्ध छन्:

गलत धारणा (1)	धेरै अभिभावकहरू यो धारणामा हुन्छन् कि बारम्बार भिटाभिन सेवनले बच्चाको भोक, शारीरिक उचाई, आत्मा र बुद्धिमतालाई बढावा दिन्छ। वैज्ञानिक आधारमा यसको वास्तवमै कुनै प्रमाण छैन। यसको विपरित, दीर्घकालीन भिटाभिन ए र डी को अत्यधिक सेवनले रोगहरू निम्त्याउँदछ र उच्च परिणामहरू जस्तै उच्च रक्तचाप र रेनल फेल्योर निम्त्याउछ।
गलत धारणा (2)	भिटाभिन सीले सामान्य चिसो रोक्दछ वा यस्तो रोगबाट छिटो नौको गर्न सहयोग गर्दछ। यो मेडिकल आधारमा प्रमाणित भएको छैन। यद्यपि ठूलो खुराकमा दीर्घकालीन सेवनले किडनीको पत्थर निम्त्याउन सक्छ।
गलत धारणा (3)	यो पनि विश्वास गरिन्छ कि भिटाभिन ई को बाह्य प्रयोगले छालाको सुन्दरतालाई बढावा दिन्छ। यो पनि चिकित्सा आधारमा प्रमाणित गरिएको छैन। यसको विपरित, यसले कन्ट्याक डर्मेटाइटिस निम्त्याउन सक्छ।

केहि भिटाभिन उत्पादनहरू कडा हुन्छन्। त्यसैले, भिटाभिनहरूलाई अत्यधिक मात्रामा लिनुहुँदैन; विशेष रूपमा, बच्चाहरूलाई भिटाभिन ए र डीको अत्यधिक मात्रा लिन नदिनुहोस्।

असन्तुलित आहारले स्पष्ट रूपमा भिटाभिन शोषणको घाटा निम्त्याउँछ, र यो बच्चाहरूको लागि विशेष चिन्ताको विषय हुन सक्छ। यदि शंका छ भने, डाक्टरसँग परामर्श गर्नुहोस्।

वैकल्पिक रूपमा, विशेष परिस्थितिहरूमा, मानव शरीरलाई थप भिटाभिन पूरकहरूको आवश्यक पर्दछ। उदाहरण को लागी, गर्भवती वा सुत्केरी महिलाहरूलाई भिटाभिनको आवश्यकता अधिक हुन्छ र धूम्रपान गर्नेहरूलाई भिटाभिन सी को धेरै आवश्यकता हुन्छ।

भिटाभिन खरीद गर्न सामान्य सल्लाह

धेरै भिटाभिन उत्पादनहरू बजारमा उपलब्ध छन्। ति भिटाभिनहरू किन्नु र सेवन गर्नु अघि निम्न बुँदाहरूमा ध्यानमा राख्नुपर्छ:

1. उत्पादनमा निर्दिष्ट भिटामिनको प्रकार र मात्रा ध्यानपूर्वक पढ्नुहोस् र हेर्नुहोस् कि यो प्रयोगकर्ताको उमेर र शारीरिक अवस्थाका लागि उपयुक्त छ कि छैन हेर्नुहोस्।
2. सिफारिस गरिएको दैनिक खुराक भन्दा बढि लिनुहोस्।
3. आफैलाई यस्ता प्रश्नहरू सोध्नुहोस्: भिटामिन लिनको उद्देश्य के हो? के तपाईंलाई अतिरिक्त पूरक लिन वास्तविक आवश्यकता छ? वा यो मनोवैज्ञानिक सान्त्वनाको लागि हो?
4. सामर्थ्यको नोक्सानीबाट बच्न निर्देशनमा आधारित भएर भिटामिनहरू भण्डारण गर्नुपर्दछ।
5. केही भिटामिन उत्पादनहरू केवल पर्चेका औषधि मात्र हुन; उदाहरण को लागी,
 - a) भिटामिन ए उत्पादनहरूको 10,000 अन्तर्राष्ट्रिय एकाई (आईयू)भन्दा बढी दैनिक खुराक;
 - b) 200mg भन्दा बढी भिटामिन बी (निकोटिनिक एसिड) उत्पादनहरूको दैनिक खुराक;
 - c) भिटामिन डी उत्पादनहरूको 1,000 आईयू भन्दा बढी दैनिक खुराक;
 - d) भिटामिन के उत्पादनहरूको 120 एमसीजी भिटामिन K1 वा K2 भन्दा बढी दैनिक खुराक;
 - e) Alfacalcidol;
 - f) क्याल्सिट्रिओल।
6. यदि तपाईं लामो समय सम्म कुनै भिटामिन लिन चाहानुहुन्छ भने आफ्नो डाक्टरसँग परामर्श लिनुहोस्।

वास्तवमा, हामी सामान्यतया सन्तुलित आहारबाट पर्याप्त भिटामिन प्राप्त गर्न सक्दछौं र थप पूरकको आवश्यक पर्दैन। अन्य औषधीहरू जस्तै, बच्चाहरू द्वारा गलत उपभोगको दुर्घटनाबाट बच्न भिटामिनहरू पनि राम्रोसँग भण्डारण गर्नुपर्दछ।

औषधि कार्यालय
स्वास्थ्य विभाग
2021 जनवरी