

وٹامنز

وٹامنز کے متعلق علم

وٹامنز غذائیت کی ایک قسم ہیں جو کہ اپنی روزمرہ خوراک سے کشید کرتے ہیں۔ معدنیات کی طرح، وہ ہمارے جسم کے معمول کے میٹابولزم اور سرگرمیوں کو برقرار رکھتے ہیں۔ اگرچہ وٹامن ناگزیر ہیں، ان کی تھوڑی بہت مقدار سے ہماری روزمرہ کی ضروریات پوری ہو سکتی ہیں۔ وٹامن دو قسم کے ہوتے ہیں: پانی میں گھلنے والے اور چربی میں گھلنے والے۔ مخصوص حالات جیسے بیماری یا جذبیت کے مسئلے کے علاوہ، ایک عام اور متوازن غذا ہمیں کافی وٹامن فراہم کرے گی۔ وٹامنز کی زیادتی سے فائدہ نہیں ہوتا ہے اور یہاں تک کہ اس کے منفی نتائج بھی نکل سکتے ہیں۔ اس حوالے سے متعدد عام غلط فہمیاں درج ذیل ہیں:

غلط فہمی (1)	بہت سے والدین یہ تصور رکھتے ہیں کہ وٹامن کی زائد مقدار بچوں کی بھوک، جسمانی قد، جذبے اور ذہانت کو فروغ دیتی ہے۔ دراصل سائنسی بنیادوں پر اس کے کوئی ثبوت موجود نہیں ہے۔ اس کے برعکس، وٹامن اے اور ڈی کا طویل مدتی اور ضرورت سے زیادہ استعمال بیماریوں کا باعث بنتا ہے اور یہاں تک کہ شدید ذہنی تناؤ اور گردوں کی ناکارگی پر بھی منتج ہو سکتا ہے۔
غلط فہمی (2)	وٹامن سی زکام سے بچاتا ہے یا اس طرح کی بیماری سے جلد صحت یابی میں مدد فراہم کرتا ہے۔ طبی بنیادوں پر یہ ثابت نہیں ہوا ہے۔ تاہم، بڑی خوراک کی صورت میں اس کا طویل مدتی استعمال گردے کی پتھری کا باعث بن سکتا ہے۔
غلط فہمی (3)	یہ خیال کیا جاتا ہے کہ وٹامن ای کا بیرونی استعمال جلد کی خوبصورتی کو فروغ دیتا ہے۔ ایک بار پھر یہ یاد رہے کہ، طبی بنیادوں پر یہ ثابت نہیں ہوا ہے۔ اس کے برعکس، یہ کانٹیکٹ ڈرمیٹائٹس کا باعث بن سکتا ہے۔

کچھ وٹامن مصنوعات طاقتور ہوتے ہیں۔ اس لیے، وٹامن زیادہ مقدار میں نہیں لینا چاہیے؛ خاص طور پر، بچوں کو وٹامن اے اور ڈی کی ضرورت سے زیادہ مقدار میں نہ لینے دیں۔

غیر متوازن غذائیں واضح طور پر وٹامن کے انجذاب میں کمی کا باعث بنیں گی، اور اس سے بچوں کے حوالے سے خاص تشویش لاحق ہو سکتی ہے۔ اگر اس بابت شبہ ہو تو، ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

متبادل کے طور پر، مخصوص حالات میں، انسانی جسم کو اضافی وٹامن سپلیمنٹس کی ضرورت ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر، حاملہ یا نرسنگ سے وابستہ خواتین کو وٹامن کی زیادہ ضرورت

ہوتی ہے اور تمباکو نوشی کرنے والوں کو بھی وٹامن سی کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔

وٹامنز کی خریداری کے بارے میں عمومی مشورہ

مارکیٹ میں بہت سی وٹامن پراڈکٹس دستیاب ہیں۔ انہیں خریدتے ہوئے اور استعمال میں لاتے ہوئے مندرجہ ذیل نکات کو یاد رکھنا چاہیے:

1. پراڈکٹ میں موجود وٹامنز کی قسم اور مقدار کو بغور پڑھیں اور دیکھیں کہ آیا یہ صارف کی عمر اور جسمانی حالات کے لیے موزوں ہے یا نہیں۔
2. روزانہ کی تجویز کردہ خوراک سے زیادہ نہ لیں۔
3. اپنے آپ سے ایسے سوال پوچھیں جیسا کہ: وٹامن لینے کا مقصد کیا ہے؟ کیا اضافی سپلیمنٹ لینے کی کوئی حقیقی ضرورت ہے؟ یا یہ نفسیاتی راحت کے لیے ہے؟
4. افادیت کھونے کے نقصان سے بچنے کے لیے ہدایات کے مطابق وٹامنز کو محفوظ کرنا چاہیے۔
5. بعض وٹامن صرف ڈاکٹری نسخہ پر ہی دستیاب ہوتے ہیں؛ مثلاً،
 - (a) وٹامن اے پراڈکٹس جن کی روزانہ کی خوراک 10000 بین الاقوامی یونٹ (آئی یو) سے کم نہ ہو؛
 - (b) وٹامن بی 3 (نیکوٹینک ایسڈ) پراڈکٹس جن کی روزانہ کی خوراک 200 ملی گرام سے زائد ہو؛
 - (c) وٹامن ڈ پراڈکٹس جن کی روزانہ کی خوراک 1000 آئی یو سے متجاوز ہو؛
 - (d) وٹامن کے پراڈکٹس جن کی روزانہ کی خوراک وٹامن کے 1 اور کے 2 کے 120 ایم سی جی سے زائد ہو؛
 - (e) الفا کیلسیڈول؛
 - (f) کیلسیٹریول۔
6. اگر آپ طویل مدت تک کوئی وٹامن لینے کا ارادہ رکھتے ہیں تو اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

درحقیقت، ہم عام طور پر متوازن غذا سے کافی وٹامن حاصل کر سکتے ہیں اور اضافی سپلیمنٹس کی ضرورت نہیں پڑتی ہے۔ دیگر ادویات کی طرح، وٹامنز کو مناسب طور پر محفوظ کیا جانا چاہیے تاکہ بچوں کی جانب سے انہیں غلطی سے نگلے جانے والے حادثات سے بچا جا سکے۔

ڈرگ آفس

محکمہ صحت

جنوری 2021