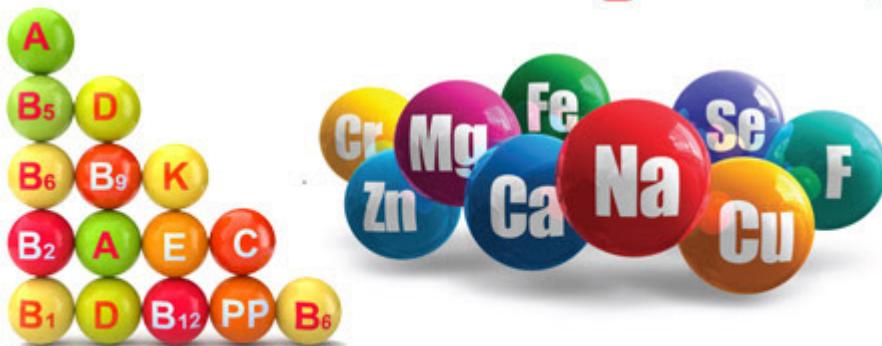


VITAMINS AND MINERALS

வைட்டமின் வழிகாட்டி!



கொழுப்பில் கரையக்கூடிய
வைட்டமின்கள்

VITAMIN A
வைட்டமின் ஏ

ஏன் தேவை?	எதில் இருந்து கிடைக்கிறது?	குறைந்தால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் என்ன?	நாள் ஒன்றுக்கு எவ்வளவு மைக்ரோ கிராம் தேவைப்படும்?
தெளிவான கண் பார்வைக்கு, சருமப் பாதுகாப்புக்கு, நோய் எதிர்ப்பு சக்தி கூட்டுவதற்கு, நாம்பு மற்றும் எலும்புகளை உறுதியாக்க.	கீரை வகைகள், மாம்பழம், பப்பாளி போன்ற பழங்கள், கேரட், சிவப்புப் பூசணி, தக்காளி, முருங்கைக்காய், வெண்ணெண்ம், நெய், சிவப்பு பாமாயில், முட்டையின் மஞ்சள் கரு, பால், சீஸ், நண்டு மற்றும் ஆடு/ மாடு ஈரல்.	கண் தொடர்பான நோய்கள் மற்றும் சருமப் பாதிப்பு.	குழந்தைகள் - 400 பெரியவர்கள் - 600 கருவற்ற/பாலூட்டும் பெண்கள் - 950





கொழுப்பில் கரையக்கூடிய வெட்டமின்கள்

VITAMIN D வெட்டமின் டி

என் தேவை?	எதில் கிடைக்கிறது?	குறைந்தால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் என்ன?	நாள் ஒன்றுக்கு எவ்வளவு இன்டர் நோனால் யுனிட் தேவைப்படும்?
எலும்பு மற்றும் பற்கள் வளர்ச்சிக்கு, உடலில் காலசியம், பாஸ்பரஸ் சத்துக்களைக் கிரகிக்க.	குரிய ஓளி, மீன், மீன் எண்ணெய், முட்டையின் மஞ்சள் கரு, வெண்ணெய், நெய், பாலில் ஓரளவு.	குழந்தைகளுக்கு 'ரிக்கெட்ஸ்' என்ற ஒழுங்கற்ற உடல் அமைப்பு, கர்ப்பினீகளுக்கு ஆஸ்டியோமலேசியா என்ற எலும்பு தொடர்பான நோய், கண், சருமப் பாதிப்பு.	வளரும் குழந்தைகள் - 200 பெரியவர்கள் - 400

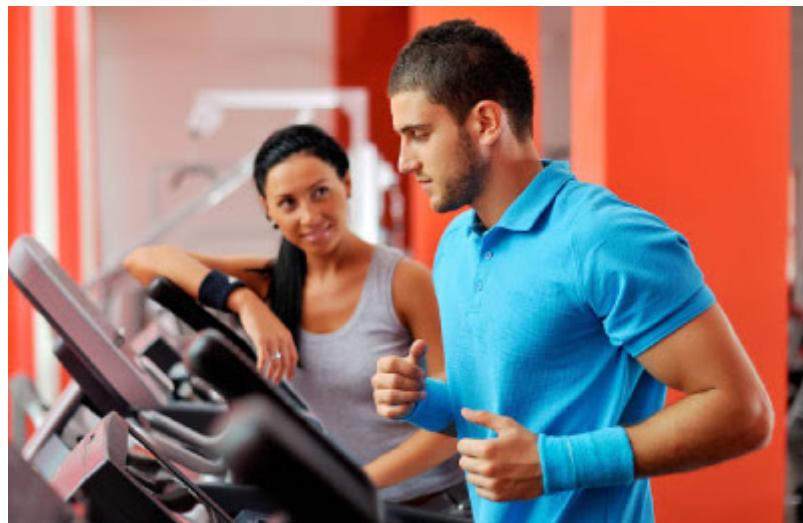




கொழுப்பில் கரையக்கூடிய
வெட்டமின்கள்

VITAMIN E வெட்டமின் ஈ

என் தேவை?	எதில் இருந்து கிடைக்கிறது?	குறைவால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் என்ன?	நான் ஒன்றுக்கு எவ்வளவு மில்லி கிராம் தேவைப்படும்?
<p>வெட்டமின் ஏ, தாது உப்பான செலினியம் இந்த இரண்டையும் உடலில் தக்கவைக்க. நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப் படுத்த. தசைகளை வலுவாக்கி எதிர்ப்பு சக்தியைக் கூட்ட. இனப்பெருக் கத்திற்கு. இளமையை தக்க வைக்க.</p>	<p>குரிய காந்தி எண்ணெய், பருத்தி எண்ணெய், சோயா எண்ணெய், முளைகட்டிய கோதுமை எண்ணெய், ரவை, முட்டை.</p> 	<p>உடலின் எதிர்ப்பு சக்திக் குறைவு. சோர்வு, பலவீஸம், கவளக்குறைவு, பெண்களுக்குக் கருத்தரிக்காமை ஆண்களுக்கு விந்து உற்பத்தி எண்ணிக்கைக் குறைவு.</p>	<p>அனைவருக்கும் - 15 முதல் 30</p> 



கொழுப்பில் கரையக்கூடிய வெட்டமின்கள்

VITAMIN K வெட்டமின் கே

ஏன் தேவை?	எதில் திருந்து கிடைக்கிறது?	குறைவால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் என்ன?	நாள் ஒன்றுக்கு எவ்வளவு மில்லி கிராம் தேவைப்படும்?
உரிய சமயத்தில் ரத்தத்தை உறைய வைக்க.	எல்லா வகைக் கீரகள், முட்டைக்கோஸ், கேரட், காலிங்பளவர் போன்ற பச்சைக் காய்கறிகள், பால் பொருட்கள், சோயா எண்ணெய், ஈரல், முட்டை, கடற்பாசி மற்றும் பருப்புகள்.	விபத்து மற்றும் பிரசவ நேரத்தில் அதிகப்படியான ரத்தம் வெளியேறக்கூடிய ஆபத்து.	அனைவருக்கும் - 1.





நீரில் கரையக்கூடிய
வைட்டமின்கள்:

VITAMIN B₁ தையமின் பி

என் தேவை?	எதில் இருந்து கிடைக்கிறது?	குறைவால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் என்ன?	நாள் ஒன்றுக்கு எவ்வளவு மில்லி கிராம் தேவைப்படும்?
உடலில் வளர்சிதை மாற்றத்துக்குத் துணை புரிய, நரம்புகள், தசைகளின் வளர்ச்சிக்கு.	முளைகட்டிய பயறு, உலர் ஈஸ்ட், முழு தானியங்கள், எண்ணெண்ண வித்துக்கள், ஈரல் மற்றும் கைக்குத்தல் அரிசி.	'பெரிபெரி' என்ற நோய், கை, கால் வீக்கம், சோர்வு, காய்ச்சல், தசைகளில் வளர்ச்சி யின்மை, நரம்புகள் வலுவிழுத்தல்.	வளரும் குழந்தைகள் - 0.7 பெரியவர்களுக்கு 1.4 கருவுற்று/பாலுாட்டும் பெண்கள் - 1.3





நீரில் கரையக்கூடிய
வெட்டமின்கள்:

VITAMIN B₂ ரிபோஃபிளேவின் பிடி

என் தேவை?	எதில் இருந்து கிடைக்கிறது?	குறைவால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் என்ன?	நாள் ஒன்றுக்கு எவ்வளவு மில்லி கிராம் தேவைப்படும்?
உடலில் ஆற்றல் அதிகரிக்க, வளர்ச்சிதை மாற்றத்திற்கு உறுதுணை புரிய, வாய், நாக்கு மற்றும் சருமத்தைப் பாதுகாக்க.	உலர் ஈஸ்ட், கோதுமை, தானிய மாவு வகைகள், கீரைகள், பச்சைக் காய்கறிகள், பால், வெண்ணெண்டு, முட்டை, மற்றும் ஈரல்.	வாய், உதடு, நாக்கு மற்றும் குடல் பகுதிகளில் புண்கள்.	வளரும் குழந்தைகள் - 0.8 முதல் 0.1 பெரியவர்கள் - 1.4 கருவுற்று/பாலூட்டும் பெண்கள் - 1.8





நீரில் கரையக்கூடிய
வைட்டமின்கள்:

NIACIN B3 நியாசின் பிள

என் தேவை?	எதில் இருந்து கிடைக்கிறது?	குறைவால் ஏற்படும் பாதிப்புகள்:	நாள் ஒன்றுக்கு எவ்வளவு மில்லி கிராம் தேவைப்படும்?
ஜீரண மண்டலம், சீராக இயங்க, நாம்பு அமைப்பு நலம் பெற, சுருமப் பாதுகாப்பு மற்றும் வளர்ச்சிதை மாற்றத் திற்கு உறுதுணைபுரிய.	முழு தானியங்கள், முழுப் பருப்பு வகைகள், கீரைகள், மீன், உலர் பீன்ஸ், உலர் ஈஸ்ட், வேர்க்கடலை.	சோர்வு, வயிற்றுப்போக்கு, வாந்தி, மயக்கம்.	வளரும் குழந்தைகள் - 8 முதல் 10 பெரியவர்கள் - 16 பாலூட்டும் தாம்மார்கள், கர்ப்பினிகள் - 18.





**நீரில் கரையக்கூடிய
வைட்டமின்கள்:**

PANTOTHENIC ACID B5

பான்தோதெனிக் ஆசிட் பிசு

என் தேவை?

கார்போ வைட்ட்ரோட் மற்றும் புரதச் சத்துக்களைக் கிரகிக்க, வளர்ச்சிதை மாற்றத்திற்கு உறுதுணை புரிய.

எதில் கிருந்து விடைக்கிறது?

உலர் ஈஸ்ட், ஈரல், உமி, தவிடு, கோதுமைத் த வி டு, மு மு த தானியங்கள், முழுப் பயறு, எண் ணைய வித்துக்கள் மற்றும் முட்டை.



குறைவால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் என்ன?

உடல் வளர்ச்சி குன்றுதல், நாம்பு சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனை, தோல் நோய், ஈரல் வீக்கம், முடி உதிர்தல்.



நாள் ஒன்றுக்கு எவ்வளவு மில்லி கிராம் தேவைப்படும்?

பிறந்த குழந்தைகள் -	2.5
வளரும் குழந்தைகள் -	3.5
பெரியவர்கள் -	4.6



நீரில் கரையக்கூடிய
வெட்டமின்கள்:

PYRIDOXINE B6 பிரிடாக்சின் பி

என் தேவை?	எதில் இருந்து கிடைக்கிறது?	குறைவால் ஏற்படும் பாதிப்புகள்:	நாள் ஒன்றுக்கு எவ்வளவு மில்லி கிராம் தேவைப்படும்?
நரம்பு மற்றும் தசை வளர்ச்சிக்கு.	உலர் ஈஸ்ட், உமி, தவிடு, முளைக்கட்டிய பயறு, பால் பவுடர், முழு தானிய வகைகள், கீரை வகைகள், இறைச்சி, மற்றும் ஈரல்.	மைக்ரோ சைட்டிக் அனிமியா என்ற ஒரு வகை ரத்தசோகை, வளர்ச்சிக் குறைபாடு.	குழந்தைகள் - 0.4 வளரும் குழந்தைகள் - 1.2 முதல் 1.6 பெரியவர்கள் - 2





நீரில் கறையக்கூடிய
வைட்டமின்கள்:

FOLIC ACID B9
ஃபோலிக் ஆசிட் பிங்

என் தேவை?	எதில் இருந்து கிடைக்கிறது?	குறைவால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் என்ன?	நாள் ஒன்றுக்கு எவ்வளவு மைக்ரோ கிராம் தேவைப்படும்?
ரத்த அணுக்கள் உற்பத்திக்கு, செல்களில் வளர்ச்சிதை மாற்றத் தூண்டுதலுக்கு உறுதுணை புரிய.	கீரகள், ஓட்ஸ், முழுக் கோதுமை, கொண்டைக்கடலை, காராமணி, கொத்தவரங்காய், வெண்ணைக்காய், எள், எண்ணெய் வித்துக்கள், உலர் ஈஸ்ட், முட்டை, ஈரல்.	ரத்தசோகை, கார்ப்பினிப் பெண்களுக்கு மேக்னோபிளாஸ்டிக் அஸீமியா என்ற ஒரு வகை ரத்தசோகை.	வளரும் குழந்தைகள் - 80 முதல் 100 பெரியவர்கள் - 200 கருவற்ற பெண்களுக்கு - 500 பாலுரட்டும் தாய்மார்கள் - 300



நீரில் கரையக்கூடிய
வைட்டமின்கள்:

CYANOCOBALAMIN B₁₂
செனோகோபாலமின் பி₁₂

என் தேவை?	எதில் திருந்து விடைக்கிறது?	குறைவால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் என்ன?	நாள் ஒன்றுக்கு எவ்வளவு மைக்ரோ கிராம் தேவைப்படும்?
ரத்த அணுக்களை உற்பத்தி செய்ய.	ஈரல், இறைச்சி, மீன், முட்டை, மற்றும் பாலில் மிகக் குறைந்த அளவு.	பெரினிகுலஸ் அனீமியா என்ற ஒரு வகை ரத்த சோகை.	பிறந்த குழந்தைகள் - 0.2 வளரும் குழந்தைகள் - 0.2 முதல் 1 பெரியவர்கள் - 1 கர்ப்பினிகள் - 1.2 பாலுரட்டும் தாய்மார்கள் - 1.5





நீரில் கரையக்கூடிய
வெட்டமின்கள்:

VITAMIN C வெட்டமின் சி

என் தேவை?	எதில் இருந்து கிடைக்கிறது?	குறைவால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் என்ன?	நான் ஒன்றுக்கு எவ்வளவு மில்லி கிராம் தேவைப்படும்?
எலும்புக்குள் இருக்கும் நுண்ணிய செல்களை உற்பத்தி செய்ய, எதிர்ப்பு சக்தியைக் கொடுக்க. உயிரியல் ரசாயன மாற்றம் நடைபெறுவதில் பங்கு வகிக்க.	நெல்லிக்காய், கொய்யா, எலுமிச்சை, ஆரஞ்சு, அன்னாசி, முளைக்கட்டிய பயறு வகைகள், கீரைகள், பழங்கள்.	ஸ்கர்வி என்னும் நோயால் பல் ஈரில் ரத்தம் வடிதல், அடிக்கடி சளித் தொல்லை.	குழந்தைகள்: 25, வளரும் குழந்தைகள் - 80 முதல் 100 பெரியவர்கள் - 200 கருவற்று/பாலுாட்டும் பெண்கள் - 300





தாது உப்புக்கள்



தாது உப்புக்கள்

CALCIUM கால்சியம்

என் தேவை?	எதில் இருந்து கிடைக்கிறது?	குறைவால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் என்ன?	நாள் ஒன்றுக்கு எவ்வளவு மில்லி கிராம் தேவைப்படும்?
எலும்பு மற்றும் பற்களில் ரத்தும் உணரை வைக்கக்கூடிய தன்மையை அதிகரிக்க, இதுயம், தசைகள், எலும்புகள், பற்களைப் பாதுகாக்க, நரம்பு செல்கள், திசுக்களைச் சீராக்க.	பால், சீஸ், கீரை வகைகள், கேழ்வாரு, எள், சிறிய வகை மீன்.	பெரியவர்களுக்கு ஆஸ்டியோ போரோசிஸ், உடலில் வளர்ச்சித் தடை, எலும்பு வளர்ச்சியின்மை.	பிறந்த குழந்தைகள் - 500 வளரும் குழந்தைகள் - 600 கருவற்ற/பாலுட்டும் பெண்கள் - 1200 பெரியவர்கள் - 600



9

தாது உப்புக்கள்

PHOSPHORUS பாஸ்பரஸ்

என் தேவை?	எதில் இருந்து கிடைக்கிறது?	குறைவால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் என்ன?	நாள் ஒன்றுக்கு எவ்வளவு மில்லி கிராம் தேவைப்படும்?
செல்களின் வளர்ச்சிக்கு, வளர்ச்சிதை மாற்றத்தைத் தூண்ட, எலும்பு மற்றும் பற்களைப் பாதுகாக்க, கொழுப்பைக் கட்டுப்படுத்த!	பால், சீஸ், பருப்பு, முழுத் தானியங்கள்.	எலும்பு வளர்ச்சி குன்றுதல். தசை, எலும்பு வலுவிழுத்தல், வளர்ச்சியின்மை.	பிறந்த குழந்தைகள்: - 400 வளரும் குழந்தைகள் - 600 முதல் 700 பெரியவர்கள் - 800 கருவற்ற/பாலுட்டும் பெண்கள் - 1200




தாது உப்புக்கள்

SODIUM சோடியம்

என் தேவை?	எதில் இருந்து கிடைக்கிறது:	குறைவால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் என்ன?	நாள் ஒன்றுக்கு எவ்வளவு கிராம் தேவைப்படும்?
உடலில் இருக்கும் காரா/அமிலத்துண்மை சீப்ட, ரத்தக் திசுக்களின் ஊடாகச் செல்லும் அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்தி இதயத் துடிப்புக்கு உறுதுணை புரிய.	உப்பு, சிப்ஸ், வற்றல், ஊறு காய், அப்பளம், கருவாடு போன்ற உலர்ந்த பொருட்கள்.	இதயம், சிறுநீரக செயல்பாடுகளை சீப்படுத்தி, கால் வீக்கம், குறைந்த ரத்த அழுத்தம்.	அணைவருக்கும் - 5 முதல் 10

தாது உப்புக்கள்

POTASSIUM பொட்டாசியம்

என் தேவை?	எதில் இருந்து கிடைக்கிறது:	குறைவால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் என்ன?	நாள் ஒன்றுக்கு எவ்வளவு மில்லி கிராம் தேவைப்படும்?
உடலில் இருக்கும் காரா/அமிலத் துண்மை சீப்ட, ரத்த செல்களின் ஊடாகச் செல்லும் அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்தி, இதயத் துடிப்பை இயல்பாக்க.	இளங்கி, பருப்பு வகைகள், காய்கறிகள், பழங்கள், இறைச்சி, மீன்.	நீர்ச்சத்துக் குறைதல், பக்கவாதம்.	குழந்தைகள் - 2000 முதல் 3000 பெரியவர்கள் - 3500

தாது உப்புக்கள்

IRON இரும்பு

என் தேவை?	எதில் இருந்து கிடைக்கிறது?	குறைவால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் என்ன?	நாள் ஒன்றுக்கு எவ்வளவு மில்லி கிராம் தேவைப்படும்?
ரத்த சிவப்பனுக் களின் உற்பத்தி, வளர்ச்சிதை மாற்றத் திற்கு உறுதுணை புரிய.	வெல்லம், பேர்ச்சை, கீரை வகைகள், முழுப் பயறு, ஈரல், மீன் இறைச்சி, சண்டைக் கூய்/தூமரைத்தண்டு வற்றல், முட்டையின் மஞ்சள் கரு,	மூச்சத் திணைல், மயக்கம், சோஷு, கணுக்கால் வீக்கம், தோல் வெளுத்தல், மைக்ரோ சைட்டிக் அனிமியா என்ற ஒரு வகை ரத்தசோகை, உடல் வளர்ச்சித் தடை	ஆண்கள் - 27 பெரியவர்கள் - 17 காப்பினிகள், தாய்மார்கள் - 21

தாது உப்புக்கள்

IODINE அயோடின்

என் தேவை?	எதில் இருந்து கிடைக்கிறது?	குறைவால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் என்ன?	நாள் ஒன்றுக்கு எவ்வளவு மைக்ரோ கிராம் தேவைப்படும்?
வளர்ச்சிதை மாற்றத்திற்கு உறுதுணை புரிய. தூாய்டு ஹார்மோன் உற்பத்திக்கு, தைராய்டு சரப்பியின் செயல்பாட்டிற்கு.	உப்பு மற்றும் நத்தை போன்ற ஒடு உள்ள கடல்வாழ் உயிரினங்கள், பசுமைக் கீரை, முட்ணை பாலில் ஓரளவு.	முன் கழுத்துக் கழலை நோய், இரும்புச் சத்துக் குறைபாடு, குழந்தை கருக்கு மூளை வளர்ச்சிக் குறைபாடு.	பிறந்த குழந்தைகள் - 50 முதல் 70 வளரும் குழந்தைகள் - 90 முதல் 120 பெரியவர்கள் - 150 தொகுப்பு: ரேவதி