



# एग्री आर्टिकल्स

(कृषि लेखों के लिए ई-पत्रिका)

वर्ष: 03, अंक: 02 (मार्च-अप्रैल, 2023)

[www.agriarticles.com](http://www.agriarticles.com) पर ऑनलाइन उपलब्ध

© एग्री आर्टिकल्स, आई. एस. एस. एन.: 2582-9882

## एनीमिया (रक्त की कमी) में लौह खनिज का महत्व

(सोनिया, भावना एवं संगीता चहल सिंधु)

चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार-125004

संवादी लेखक का ईमेल पता: [soniagn01@hau.ac.in](mailto:soniagn01@hau.ac.in)

देश भर में आयरन की कमी से होने वाला एनीमिया एक महत्वपूर्ण स्वास्थ्य समस्या है। यह स्कूली बच्चों, किशोर लड़कियों, गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं के बीच विशेष रूप से प्रचलित है। यह एक ऐसी स्थिति होती है जिसमें शारीरिक रक्त की जरूरतों को पूरा करने के लिये लाल रक्त कोशिकाओं की संख्या या उसकी ऑक्सीजन वहन क्षमता अपर्याप्त होती है। यह क्षमता आयु, लिंग, ऊँचाइयों, धूम्रपान और गर्भावस्था की स्थितियों से परिवर्तित होती रहती है। लौह (फ़्तवद) की कमी इसका सबसे सामान्य लक्षण है। आयरन/लौह एक महत्वपूर्ण खनिज है जो स्वस्थ रक्त को बनाए रखने में मदद करता है। आयरन हीमोग्लोबिन का एक प्रमुख घटक है और लाल रक्त कोशिकाओं में एक प्रकार का प्रोटीन है, जो आपके फेफड़ों से ऑक्सीजन को शरीर के सभी भागों में ले जाता है। पर्याप्त आयरन के बिना, ऑक्सीजन के परिवहन के लिए पर्याप्त लाल रक्त कोशिकाएँ नहीं होती हैं, जिससे थकान होती है। आयरन मायोग्लोबिन प्रोटीन का भी हिस्सा है, जो विशेष रूप से मांसपेशियों के ऊतकों में ऑक्सीजन का वहन और भंडारण करता है। बच्चों में स्वस्थ मस्तिष्क के विकास और विभिन्न कोशिकाओं और हार्मोन के सामान्य उत्पादन और कार्य के लिए आयरन महत्वपूर्ण है। इसके साथ ही फोलेट (थ्वसंजम), विटामिन बी 12 और विटामिन ए की कमी, दीर्घकालिक सूजन और जलन, परजीवी संक्रमण और आनुवंशिक विकार भी एनीमिया के कारण हो सकते हैं। एनीमिया की गंभीर स्थिति में अत्यधिक थकान, कमजोरी, चक्कर आना और सुस्ती इत्यादि समस्याएँ होती हैं। यह सभी उम्र के लोगों को प्रभावित करता है, विशेष रूप से गर्भवती महिलाएँ और बच्चे इससे अत्यधिक प्रभावित होते हैं।

### भारत में एनीमिया की व्यापकता:

राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण-5 (National Family Health Survey- NFHS-5, 2019-21) के अनुसार भारत में एनीमिया की व्यापकता इस प्रकार है:

- 6-59 महीने के बच्चों में 67 प्रतिशत है ।
- 15 से 19 वर्ष की किशोरियों में 59 प्रतिशत है ।
- 15 से 19 वर्ष के किशोरों में 31 प्रतिशत है ।
- 15 से 49 वर्ष की महिलाओं में 57 प्रतिशत है ।
- गर्भवती महिलाओं में 52 प्रतिशत है ।
- स्तनपान कराने वाली महिलाओं में 57 प्रतिशत एनीमिया (Anemia) का प्रसार है ।

### आयरन/लौह:

मुख्य रूप से भोजन में आयरन दो प्रकार का पाया जाता है— हीम और नॉन-हीम।

हीम आयरन केवल जानवरों के मांस जैसे मुर्गी और समुद्री भोजन में और नॉन-हीम आयरन पौधों से संबंधित खाद्य पदार्थों जैसे साबुत अनाज, नट, बीज, फलियाँ और पत्तेदार साग में पाया जाता है। नॉन-हीम आयरन की तुलना में हीम आयरन शरीर द्वारा बेहतर अवशोषित होता है, जबकि विटामिन सी से भरपूर भोजन नॉन-हीम आयरन को शरीर में अवशोषित करने में मदद करते हैं। कुछ कारक

नॉन-हीम आयरन के अवशोषण को बेहतर या बाधित कर सकते हैं। विटामिन सी और हीम आयरन एक ही भोजन में लेने से नॉन-हीम आयरन के अवशोषण में सुधार हो सकता है। बड़ी मात्रा में कैल्शियम सप्लीमेंट्स, ब्रान फाइबर, फाइटेट्स और टैनिन जैसे पौधों के पदार्थ नॉन-हीम आयरन के अवशोषण को रोक सकते हैं। नॉन-हीम आयरन जानवरों के मांस में भी पाया जाता है क्योंकि जानवर नॉन-हीम आयरन वाले पौधों के खाद्य पदार्थों का सेवन करते हैं। आयरन को शरीर में फेरिटिन (यकृत, प्लीहा, मांसपेशियों के ऊतकों और अस्थि मज्जा में) के रूप में संग्रहित किया जाता है और यह ट्रांसफेरिन (रक्त में एक प्रोटीन जो लोहे को बांधता है) द्वारा पूरे शरीर में पहुँचाया जाता है। एनीमिया का संदेह होने पर डॉक्टर रक्त स्तर में इन दो घटकों (ट्रांसफेरिन, फेरिटिन) की जांच करते हैं।

### अनुशंसित आहार भत्ता / Recommended Dietary Allowances-2020

मनुष्य को स्वस्थ और सक्रिय जीवन जीने के लिए विभिन्न प्रकार के पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। विभिन्न शारीरिक समूहों के लिए आवश्यक पोषक तत्व केवल एक संतुलित आहार से प्राप्त किया जा सकता है। किसी व्यक्ति, समूह और जनसंख्या के लिए आवश्यक प्रत्येक पोषक तत्व की मात्रा उसकी आयु, शरीर के वजन और शारीरिक स्थिति पर निर्भर करती है।

निम्न तालिका में लौह खनिज के आरडीए-2020 मान / values हैं:-

आयु वर्ग	काम की श्रेणी	वजन (किलोग्राम)	आयरन / लौह (मिलीग्राम / दिन)
पुरुष	Sedentary/निष्क्रिय		
	Moderate/संतुलित	65	19
	Heavy/भारी		
औरत	Sedentary/निष्क्रिय		
	Moderate/संतुलित	55	29
	Heavy/भारी		
	Pregnancy/गर्भवती	55+10	40
	Lactation/स्तनपान	-	23
शिशुओं	6-12 महीने	8.5	3
बच्चे	1-3 वर्ष	11.7	8
	4-6 वर्ष	18.3	11
	7-9 वर्ष	25.3	15
	10-12 वर्ष	34.9	16
लड़के	13-15 वर्ष	50.5	22
	16-18 वर्ष	64.4	26
	10-12 वर्ष	36.4	28
लड़कियाँ	13-15 वर्ष	49.6	30
	16-18 वर्ष	55.7	32

**आयरन के खाद्य स्रोत**

आयरन से भरपूर खाद्य पदार्थ हैं: हरी पत्तेदार सब्जियां जैसे: पालक, चौलाई, पुदीना करी पत्ते, मेथी, धनिया के पत्ते, मटर, फलियां आदि। इसके अलावा मसूर, चना दाल, मूंग दाल बाजरा, रागी, गेहूं, गार्डन क्रेस सीडस, तिल के बीज, नट, किशमिश, खजूर, गुड़ आदि में लोहा भरपूर मात्रा में पाया जाता है।

हीम आयरन के स्रोत: मसल्स, बीफ या चिकन लीवर, ऑर्गन मीट, पोल्ट्री और सीफूड जैसे सीप, क्लैम हीम आयरन से भरपूर होते हैं।

नॉन-हीम आयरन के स्रोत: बीन्स, दाल, पालक, छिलके सहित आलू, फलियां, मेवे, बीज, डार्क चॉकलेट, और फोर्टिफाइड अनाज में नॉन-हीम लोहा होता है।

**एनीमिया को रोकने के लिए दिशानिर्देश:**

- ✓ संतुलित आहार का सेवन सुनिश्चित करें
- ✓ ऐसे खाद्य पदार्थों को शामिल करें जो आयरन के अवशोषण को बढ़ाते हैं, जैसे विटामिन सी से भरपूर खाद्य पदार्थ
- ✓ आयरन के अवशोषण में बाधा डालने वाले खाद्य पदार्थों से बचें
- ✓ स्थानीय और मौसमी खाद्य पदार्थों का सेवन सुनिश्चित करें
- ✓ शिशुओं के लिए, 6 महीने तक स्तनपान सुनिश्चित करें
- ✓ स्वस्थ खाना पकाने और प्रसंस्करण विधियों को शामिल करें
- ✓ फोर्टिफाइड/fortified पदार्थों के सेवन का उपयोग करें और बढ़ावा दें
- ✓ शराब पीने से बचें
- ✓ तंबाकू और सिगरेट धूम्रपान से बचें