



एग्री आर्टिकल्स

(कृषि लेखों के लिए ई-पत्रिका)

वर्ष: 04, अंक: 05 (सितंबर-अक्टूबर, 2024)

www.agriarticles.com पर ऑनलाइन उपलब्ध

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

रक्तअल्पता (एनीमिया) और आपका आहार

(*डॉ. दीपाली बाजपेयी, प्रियंका पटेल एवं अर्चना मरावी)

जवाहरलाल नेहरू कृषि विश्वविद्यालय, जबलपुर

*संवादी लेखक का ईमेल पता: deepali.bajpai2007@inkvv.org

रक्तअल्पता, जिसे एनीमिया भी कहा जाता है, एक स्थिति है जिसमें रक्त में हीमोग्लोबिन का स्तर सामान्य से कम हो जाता है। इसका परिणाम होता है कि शरीर की कोशिकाओं को पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन नहीं मिल पाती, जिससे थकावट, कमजोरी, और अन्य स्वास्थ्य समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं। जिनमें बच्चों की वृद्धि और विकास रुक जाना, पाचन तंत्र में गड़बड़ी, सिर दर्द, बेचैनी, नींद की कमी, मांसपेशियों में संकुचन, नाखूनों का चम्मच जैसा आकार, सांस लेने में कठिनाई, शारीरिक कार्यों के दौरान सांस फूलना, जीभ और होंठों पर सूजन, हाथ-पैर का सुन्न होना, और हृदय की धड़कन तेज होना भी इसके लक्षण हो सकते हैं।

हीमोग्लोबिन की आदर्श मात्रा

- शिशु-बालक: 11-12 ग्राम/100 मिलीलीटर
- वयस्क पुरुष: 14-16 ग्राम/100 मिलीलीटर
- वयस्क महिला: 12-13 ग्राम/100 मिलीलीटर
- गर्भवती माता: 13-15 ग्राम/100 मिलीलीटर
- धात्री माता: 12-13 ग्राम/100 मिलीलीटर

रक्तअल्पता के कारण

1. आहार में कमी: शरीर में लौह लवण, प्रोटीन, विटामिन बी12, फोलिक अम्ल, विटामिन C और कोबाल्ट की कमी होने पर रक्तअल्पता हो सकती है।
2. रक्त बहाव: दुर्घटनाओं या अन्य कारणों से शरीर से अधिक मात्रा में रक्त बह जाने पर।
3. लौह अवशोषण में कमी: शरीर में लौह लवण का उचित अवशोषण न होने पर।
4. लाल रक्त कणिकाओं का विघटन: अत्यधिक मात्रा में लाल रक्त कणिकाओं के विघटन या निर्माण में कमी होने पर।
5. वृद्धि और गर्भधारण: वृद्धि और गर्भधारण के समय लौह की कमी होने पर।
6. गर्भपात: बार-बार गर्भपात होने पर।
7. कृमि: पेट में कृमि का होना

रक्तअल्पता के प्रकार और उनके लिए आहार

1. **हाइपोक्रोमिक या माइक्रोसाइटिक रक्तअल्पता:** यह रक्तअल्पता लौह (आयरन) की कमी से होती है। लौह शरीर में लाल रक्त कणिकाओं के निर्माण के लिए आवश्यक है। इसके इलाज के लिए निम्नलिखित खाद्य पदार्थों का सेवन करें:
 - लौह युक्त खाद्य पदार्थ: पालक, बथुआ, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, और शकरकंद।
 - आयरन युक्त फल: केले, सेब, और अंगूर।
 - प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थ: अंडा, मांस, मछली, और दालें।
 - विटामिन C युक्त खाद्य पदार्थ: संतरा, नींबू, अमरूद, और स्ट्रॉबेरी। विटामिन C आयरन के अवशोषण में मदद करता है।
2. **पर्निसियम रक्तअल्पता:** यह रक्तअल्पता विटामिन B12 की कमी के कारण होती है, जो लाल रक्त कणिकाओं के निर्माण के लिए आवश्यक है। इसके इलाज के लिए निम्नलिखित खाद्य पदार्थों का सेवन करें:
 - विटामिन B12 युक्त खाद्य पदार्थ: मांस, मछली, अंडा, और डेयरी उत्पाद (दूध, पनीर, दही)।
 - विटामिन B12 की कमी के लिए पूरक: यदि आहार से पर्याप्त विटामिन B12 प्राप्त नहीं हो रहा है, तो डॉक्टर की सलाह पर सप्लीमेंट्स भी ले सकते हैं।
3. **मेगालोब्लास्टिक रक्तअल्पता:** यह प्रकार फोलिक अम्ल की कमी से होता है, जो लाल रक्त कणिकाओं के निर्माण में महत्वपूर्ण है। इसके इलाज के लिए निम्नलिखित खाद्य पदार्थों का सेवन करें:
 - फोलिक अम्ल युक्त खाद्य पदार्थ: हरी पत्तेदार सब्जियाँ (पालक, बथुआ), मूँग दाल, और चने।
 - फोलिक अम्ल युक्त फल: संतरा, केला, और स्ट्रॉबेरी।

सामान्य सुझाव

- लौह और फोलिक अम्ल से भरपूर खाद्य पदार्थ: दालें, राजमा, चने, और अनाज भी आयरन और फोलिक अम्ल से भरपूर होते हैं।
- कैल्शियम से बचें: आयरन के साथ कैल्शियम का सेवन एक साथ करने से आयरन का अवशोषण कम हो सकता है, इसलिए इन्हें अलग-अलग समय पर खाएँ।
- स्वस्थ वसा का सेवन: नट्स, बीज, और एवोकाडो में स्वस्थ वसा होती है, जो समग्र स्वास्थ्य के लिए लाभकारी है।

निष्कर्ष

रक्तअल्पता एक गंभीर समस्या है जो विशेष रूप से गर्भवती महिलाओं, धात्री माताओं, किशोरों, और बच्चों को प्रभावित करती है। इसके उपचार के लिए पौष्टिक आहार, लौह लवण, और विटामिन्स की उचित मात्रा का सेवन आवश्यक है। स्वास्थ्य विशेषज्ञ की सलाह और उचित चिकित्सा की सहायता से इस समस्या से निजात पाया जा सकता है। आहार पर ध्यान देना और आवश्यक उपचार को अपनाना इस स्थिति को सुधारने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यदि आहार से समस्या का समाधान नहीं होता है, तो चिकित्सक से परामर्श लेकर उचित सप्लीमेंट्स और दवाइयाँ लेने की सलाह ली जा सकती है।