

ಮಹಿಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಅವಶ್ಯ

ಈರಮ್ಮ ವಿ. ಗೌಡರ ಮತ್ತು ರೂಪಾ ಯು.

ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ - 580 005

☎: 9449813630

ಮಿಂಚಂಚೆ: ivgaicrp@gmail.com

ಕೃಷಿ ಮಹಿಳೆಯೇ ಆಗಿರಲಿ ಅಥವಾ ನಗರದ ಗೃಹಿಣಿಯೇ ಆಗಿರಲಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಸಮಂಜಸ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಲೇ ಬೇಕು. ಕೊರತೆ ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ನ್ಯೂನತೆಗಳಿಂದ ಬಳಲಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಿತ್ಯ ಬಳಸುವ ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಮಹತ್ವದ ಪೋಷಕಾಂಶದ ಘಟಕವಿರುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಪಾತ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ್ದು. ಯಾವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಯಾವ ವಿಟಮಿನ್ (ಜೀವಸತ್ವ) ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಅಬಾಲವೃದ್ಧರಾದಿಯಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಓದಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತಿಳಿಸಿ.

ಮಾನವನು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಸಕ್ರಿಯ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಪ್ರಮಾಣವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಯಸ್ಸು, ತೂಕ, ದೈಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಮುಖ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಾದ ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟ, ಪ್ರೋಟೀನ್ ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬುಗಳು ಹೇಗೆ ಅಗತ್ಯವೋ ವಿಟಮಿನ್ (ಜೀವಸತ್ವ) ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ಕೂಡ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಅವುಗಳ ಪಾತ್ರ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾಗಿವೆ.

ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಜೈವಿಕ ಸಂಯುಕ್ತಗಳಾಗಿದ್ದು ದೇಹದ ವಿವಿಧ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿವೆ. ಮುಖ್ಯ ಪೋಷಕ ಸತ್ವಗಳನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಒದಗಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ, ರೋಗಗಳು ಬರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಮತ್ತು ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೂ ಕೂಡ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಟಮಿನ್‌ಗೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ವಿಶೇಷ ಕಾರ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಕೊರತೆಯು ಗಂಭೀರವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.



ಮಹಿಳೆಗೆ ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿವಹಿಸುವುದು ಬಲು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಪೊರೈಕೆಯು ಅವಳ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಗರ್ಭಿಣಿ ಮತ್ತು ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಅವರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಕಾಳಜಿವಹಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಭರಿತವಾದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳ ಶ್ರೇಯೋಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ವರ್ಗೀಕರಣ: ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು: 'ಎ', 'ಡಿ', 'ಇ' ಮತ್ತು 'ಕೆ' ಗಳನ್ನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ವಿನಿಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಇವುಗಳನ್ನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ಎಣ್ಣೆಯ ಅಂಶ ಅಗತ್ಯ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು: 'ಬಿ' ಮತ್ತು 'ಸಿ' ಇವುಗಳನ್ನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣವು ದೇಹದಿಂದ (ಬೆವರು/ಮೂತ್ರ) ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇವು ಶಾರೀರಿಕ ನಶಿಸಿಹೋಗುತ್ತವೆ

ಹಾಗಾಗಿ ಆಹಾರ ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕೆಯಿಂದ ಇವುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಟಮಿನ್ ಎ : ಸಾಮಾನ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದ್ದು ಸದೃಢ ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಎ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ (ಆಂಟಿಆಕ್ಸಿಡಂಟ್) ಗುಣ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ವಯಸ್ಸಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ, ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಗಜ್ಜರಿ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಅಪ್ರಿಕಾಟ್, ಪೇರಲ, ಬ್ರೂಕೋಲಿ, ಪಪಾಯಿ, ಮಾವಿನಹಣ್ಣು ಪೀಚ್, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸು, ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿ ಭಾಗ, ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ: ಮೂಳೆ ಹಾಗೂ ಹಲ್ಲುಗಳ ಬಲಿಷ್ಠತೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ಫಾಸ್ಫರಸ್ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಂಧಿವಾತ ಹಾಗೂ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಹಾಯಕಾರಿ. ಋತುಚಕ್ರಪೂರ್ವದ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ, ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಕೊರತೆಯು ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ದುರ್ಬಲವಾಗಿಸಿ ಆಸ್ಪಿಯೋಪೋರೋಸಿಸ್ (ಅಸ್ಥಿರಂಧ್ರತೆ, ಮೆದುಮೊಳೆರೋಗ) ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ'ಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ನಿತ್ಯ 10-15 ನಿಮಿಷ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಸಾಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಮೀನು, ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆ ಮುಂತಾದ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಹೇರಳವಾಗಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಹಿಳೆಯರು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ವಿಟಮಿನ್ ಇ: ಇದು ಪ್ರಮುಖ ಆಂಟಿಆಕ್ಸಿಡಂಟ್ ವಯಸ್ಸಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿಹೊಂದಿದ್ದು, ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಹಾನಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬುಗಳಿಂದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು

ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಹಾಗೂ ಕೂದಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಇ' ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಎಣ್ಣೆಗಳು ವಿಟಮಿನ್ 'ಇ' ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲದೇ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆಯದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಾಳುಗಳು, ದಟ್ಟ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ಸೊಪ್ಪಿನ ತರಕಾರಿಗಳು, ಬಾದಾಮಿ, ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿಯಂತಹ ಎಣ್ಣೆ ಕಾಳುಗಳು ವಿಟಮಿನ್ 'ಇ' ಗೆ ಉತ್ತಮ ಮೂಲಗಳಾಗಿವೆ.

ವಿಟಮಿನ್ ಕೆ : ರಕ್ತಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಸದೃಢ ಮೂಳೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದು, ಹಲವು ಬಗೆಯ ಹೃದ್ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ರಕ್ತಕಣ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಈ ವಿಟಮಿನ್ ಅವಶ್ಯಕ. ಪ್ರಮುಖ ಆಹಾರವೆಂದರೆ ಕಾಳಿನ ಆಹಾರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು. ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು-ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಮೀನೆಣ್ಣೆ.

ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ1 (ಥಯಾಮಿನ್): ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ1 ನ್ನು ಥಯಾಮಿನ್ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಗಳ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ನಾಳ, ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಇದು ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಗೂ ಸಹಿತ ಈ ವಿಟಾಮಿನ್ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ತೂಕ ನಷ್ಟ, ಹೃದಯ ವ್ಯಾಧಿ, ತೀವ್ರ ಬಳಲಿಕೆ, ನರಹಾನಿ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯು ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳು ಥಯಾಮಿನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆಯದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಾಳುಗಳು, ಬೇಳೆಕಾಳು, ಎಣ್ಣೆ ಕಾಳುಗಳು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಶೇಂಗಾ, ಯೀಸ್ಟ್, ಓಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಬಾರ್ಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಥಯಾಮಿನ್ ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ2 (ರೈಬೋಫ್ಲೇವಿನ್): ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟ, ಪ್ರೋಟೀನ್ ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬುಗಳಿಂದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಚಯಾಪಚಯ, ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ2 ಪೂರಕ. ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕವಾಗಿದ್ದು ದೇಹದ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಜುಮ್ಮೆನಿಸುವಿಕೆ, ಜೋಮು, ಆತಂಕ, ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಆಯಾಸವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬಿ2 ಕೊರತೆಯು ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ, ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ಹಾಗೂ ನರವ್ಯೂಹದ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನಿಸ್ತೇಜ ಕಣ್ಣು-ನಾಲಿಗೆ, ಗಂಟಲು ಕೆರೆತ, ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು, ತುಟಿ ಬಿರುಕು, ಶುಷ್ಕ ಕೂದಲು, ಚರ್ಮದ ತುರಿಕೆ ಮತ್ತು ಸುಕ್ಕು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ2 ಯೀಸ್ಟ್, ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ2 ಇದ್ದರೂ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕಾಳುಗಳು ಪ್ರಮುಖ ಮೂಲಗಳಾಗಿವೆ.

ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ3 (ನಿಯಾಸಿನ್): ಪ್ರಮುಖ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಾದ ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟ, ಪ್ರೋಟೀನ್ ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬುಗಳಿಂದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮ, ಅನ್ನನಾಳ ಹಾಗೂ ನರಮಂಡಲದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಗೂ ಸಹಿತ ಈ ವಿಟಮಿನ್ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಮಾಂಸ, ಮೀನು ಹಾಗೂ ಶೇಂಗಾ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮೂಲಗಳಾಗಿವೆ. ಸಿಪ್ಪೆ ತಗೆಯದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ3 ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಹುದುಗುವಿಕೆಯಿಂದ ನಿಯಾಸಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಳವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ (55 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ ದೇಹತೂಕ) ಪ್ರತಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಪ್ರಮಾಣ

ವಿಟಾಮಿನ್	ಗರ್ಭಿಣಿ/ಬಾಣಂತಿಯರಲ್ಲದ ಮಹಿಳೆಯರು	ಗರ್ಭಿಣಿಯರು	ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರು
ಥಯಾಮಿನ್	1.0 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ	1.2 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ	1.3 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ರೈಬೋಫ್ಲೇವಿನ್	1.1 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ	1.4 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ	1.5 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ನಿಯಾಸಿನ್	12 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ	14 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ	16 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಬಿ 6 (ಪಿರಿಡೊಕ್ಸಿನ್)	2.0 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ	2.5 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ	2.5 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಬಿ 9 (ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್)	200 ಮೈ.ಗ್ರಾಂ	500 ಮೈ.ಗ್ರಾಂ	300 ಮೈ.ಗ್ರಾಂ
ಬಿ 12 (ಕೊಬಲಮಿನ್)	1.0 ಮೈ.ಗ್ರಾಂ	1.2 ಮೈ.ಗ್ರಾಂ	1.5 ಮೈ.ಗ್ರಾಂ
ವಿಟಾಮಿನ್ ಸಿ	40 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ	60 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ	80 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ವಿಟಾಮಿನ್ ಎ	4800 ಮೈ.ಗ್ರಾಂ	6400 ಮೈ.ಗ್ರಾಂ	7600 ಮೈ.ಗ್ರಾಂ
ವಿಟಾಮಿನ್ ಡಿ	400 ಆರ್.ಯು.	400 ಆರ್.ಯು.	400 ಆರ್.ಯು.
ವಿಟಾಮಿನ್ ಇ	8-10 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ	8-10 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ	8-10 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ವಿಟಾಮಿನ್ ಕೆ	55 ಮೈ.ಗ್ರಾಂ	55 ಮೈ.ಗ್ರಾಂ	55 ಮೈ.ಗ್ರಾಂ

ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ6 (ಪಿರಿಡೊಕ್ಸಿನ್): ಇದು ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ಹೊಂದಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಅಗತ್ಯ. ಖಿನ್ನತೆ, ಹೃದ್ರೋಗ, ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಬೆಳಗಿನ ಕಾಯಿಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ6 ಇರುವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸ, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು, ಗೋದಿ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಬೀನ್ಸ್, ಮೀನು, ಒಟ್ ಮೀಲ್, ಎಣ್ಣೆ ಕಾಳುಗಳು ಮತ್ತು ಒಣಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಬಿ6 ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ7 (ಬಯೋಟಿನ್): ಬಯೋಟಿನ್ (ಬಿ7) ಜೀವಕೋಶ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಮ್ಲಗಳ ಸಂಶ್ಲೇಷಣೆಗೆ ಅವಶ್ಯಕ. ಇದು ಬೆವರು ಗ್ರಂಥಿಗಳು, ಚರ್ಮವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೂದಲ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ಉಗುರುಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಳೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಮೂಳೆ ಮಜ್ಜೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕ. ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ7 ಕೊರತೆಯುಂಟಾಗುವುದು ಅಪರೂಪ.

ಕೊರತೆಯಿಂದ ಸೀಳು ಕೂದಲು, ದದ್ದು, ಹೃದಯ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು, ಆಲಸ್ಯ, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಖಿನ್ನತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮೀನು, ಗೆಣಸು, ಬಾದಾಮಿ, ಗಜ್ಜರಿ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಹಳದಿಹಣ್ಣುಗಳು, ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು, ಅವರೆಕಾಳು, ಕೆಂಪು ಅಕ್ಕಿ, ಮೆಣಸು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಸೊಂಯಾಬೀನ್, ಹಾಲು, ಗಿಣ್ಣು, ಮೊಸರು, ನಟ್ಸ್ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಿ7 ಇದೆ.

ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ9 (ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್): ಇದು ಹಲವಾರು ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಡಿ.ಎನ್.ಎ ಮತ್ತು ಆರ್.ಎನ್.ಎ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ12 ನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಕಣಗಳ ಉತ್ಪಾದನಾ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಇದರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ9 ಕೊರತೆಯಿಂದ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ನರವ್ಯೂಹಗಳ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದ್ರೋಗ, ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ. ಅಲ್ಜಿಮರ್, ಖಿನ್ನತೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ನೆನಪು ಕ್ಷೀಣಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವ ಪ್ರಯುಖ ಮೂಲವಾಗಿದ್ದು, ಎಲ್ಲ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೂ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ, ಜೀವಕೋಶಗಳ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಫಲವತ್ತತೆ ಹಾಗೂ ಭ್ರೂಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ದಟ್ಟ ಹಸಿರು ಎಲೆಗಳ ತರಕಾರಿಗಳು, ಕಿತ್ತಳೆ ರಸ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಸ್ವಾಬೆರಿ, ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯ, ಬೀನ್ಸ್, ಯೀಸ್ಟ್ ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬಿ9 ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ12 (ಕೊಬಲಮಿನ್): ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದಲ್ಲದೇ ಚಯಾಪಚಯ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವಕೋಶ ವಿಭಜನೆಗೆ ಮುಖ್ಯ. ಹೃದ್ರೋಗ, ನೆನಪು ಕ್ಷೀಣಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಖಿನ್ನತೆ ನಿವಾರಣೆ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕ. ಇದರ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಸಿಡುಕುತನ, ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಗೊಂದಲದ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು ಬಾಯಿ ಉರಿಯೂತವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದು ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ದೊರೆಯುವುದು. ಗಿಣ್ಣು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು, ಮಾಂಸ, ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಉಪಾಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಿ12 ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ (ಅಸ್ಕೊರ್ಬಿಕ್ ಆಸಿಡ್): ಇದನ್ನು ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಜೀವಸತ್ವವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮಹಿಳೆಯರಿಗಂತೂ ಹಲವಾರು ಆರೋಗ್ಯಲಾಭಗಳಿವೆ, ಶೀಘ್ರ ಶಮನಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದು, ಅಂಗಾಂಶ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಹೃದ್ರೋಗ ಮತ್ತು ಅಂಗಾಂಶ ಹಾನಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಹೀರುವಿಕೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳ ರಚನೆಯಲ್ಲೂ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಬೆಟ್ಟದನೆಲ್ಲಿ, ತಾಜಾ ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆ, ಮೊಳಕೆಕಾಳು, ಪೇರಲ, ಬ್ರೂಕೊಲಿ, ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಕಿವಿ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಆಲೂ, ಸ್ವಾಬೆರಿ ಹಾಗೂ ಟೊಮ್ಯಾಟೊದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸಾಹಾರದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಹಣ್ಣು, ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಅವಶ್ಯಕ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಟಮಿನ್ ದೊರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲವಾದರೆ ವಿಟಮಿನ್ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದ್ದು, ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಇಂದಿನ ಜನಾಂಗ ಆರೋಗ್ಯದತ್ತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಳಜಿಯುಳ್ಳವರಾಗಿದ್ದು, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವೇ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕ. ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನವರಾಗಿರಲಿ ಅವರ ತೂಕ, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣ ಹಾಗೂ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸವು ಸಾಕಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಹಾಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.