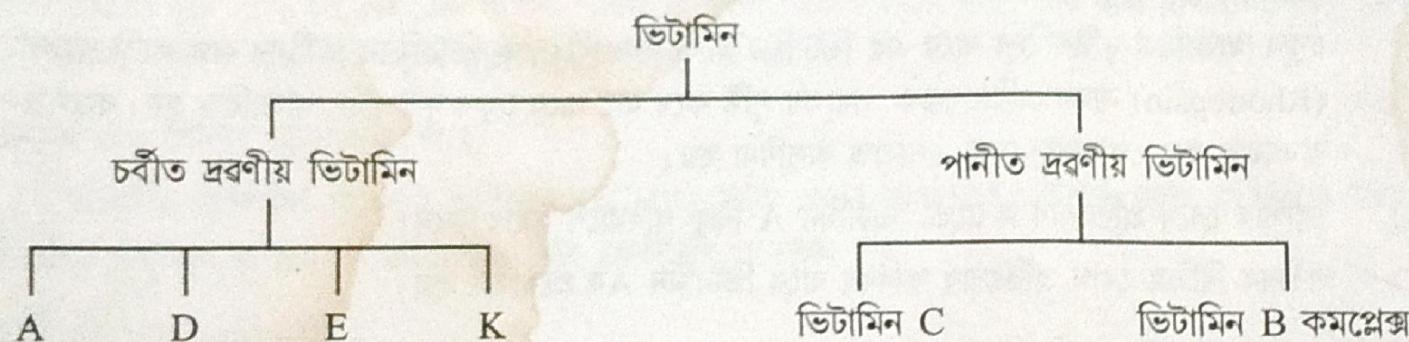


ভিটামিন (Vitamins) : ১৯১১ চনত পোলেশুর ফাংক (Funk) নামৰ এজন বসায়নবিদে ‘ভিটামিন’ নামটো উদ্ভাবন কৰিছিল। ইয়াৰ আগলৈকে বিজ্ঞানীসকলে কাৰহাইড্রেট, প্ৰটিন, চৰী, খনিজ লৰণ আৰু পানীকে জীৱনধাৰণৰ বাবে অপৰিহাৰ্য্য বুলি ভাবিছিল। পিছলৈ বছতো বিজ্ঞানী আৰু জৈব বসায়নবিদসকলে গৱেষণা কৰি মুঠ ১৭টা মান ভিটামিন আৱিষ্কাৰ কৰিছিল।

ভিটামিনসমূহ হৈছে জৈবিক পদাৰ্থ, যিবোৰ আমাৰ সুস্থান্ত্র আৰু জীৱনধাৰণৰ বাবে অতি প্ৰয়োজনীয়। ইয়াৰ সামান্য অভাৱে শৰীৰ গঠনত বাধা জন্মায় আৰু শৰীৰৰ বিভিন্ন অংগৰ ওপৰত প্ৰভাৱ পেলায়। গতিকে এই ভিটামিনসমূহ আমাৰ শৰীৰৰ বাবে অতি দৰকাবী।

ভিটামিনৰ শ্ৰেণীবিভাগ (Classification of Vitamins) :

দ্রৰণীয়তাৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি ভিটামিনসমূহক তলত দিয়াৰ দৰে দুটা ভাগত ভাগ কৰা হৈছে।



ভিটামিন বি কমপ্লেক্স হ'ল কেইবাটাও ভিটামিনৰ সমষ্টি। সেইবোৰ হ'ল

- ১। ভিটামিন B_১ বা থায়ামিন
- ২। ভিটামিন B_২ বা বিব'ফ্লেভিন
- ৩। ভিটামিন B_৩ বা নিয়াছিল বা নিকটিনিক এচিড
- ৪। ভিটামিন B_৬ বা পাইরিডিনিন
- ৫। ফলিক এচিড
- ৬। ভিটামিন B_{১২} বা ছায়েন'কবাল এমিন
- ৭। পেটথিনিক এচিড
- ৮। বায়'টিন
- ৯। ক'লিন
- ১০। আইন'ছিটল
- ১১। পাৰা এমিন' বেনয়য়িক এচিড (PABA)

চৰ্বীত দ্রৰণীয় ভিটামিন - A (Fat soluble Vitamin - A) :

চৰ্বীত দ্রৰণীয় ভিটামিনৰ ভিতৰত এইবিধি ভিটামিনকেই ১৯১৩ চনত প্ৰথমে আছৰণ, মেণ্ডেল আৰু পিছত মেক্ ক'লাম (Mc Collum) নামৰ বিজ্ঞানীয়ে ১৯১৭ চনত আৱিষ্কাৰ কৰিছিল। এইবিধি ভিটামিনে শৰীৰত বিভিন্ন

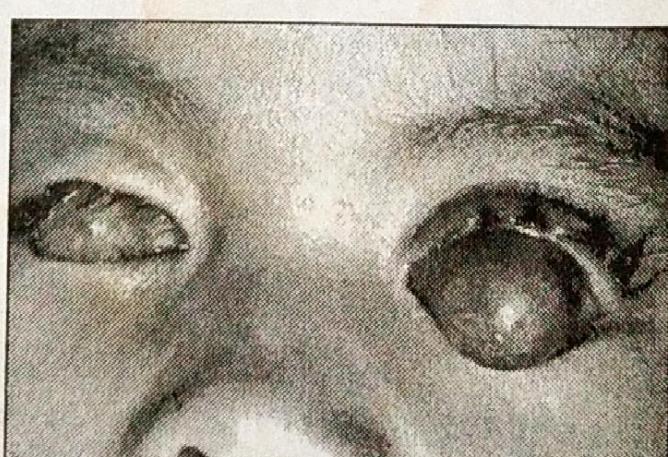
ধৰণৰ কাৰ্য্য সম্পাদন কৰে। সংক্রামক ৰোগ প্ৰতিৰোধ কৰিব পৰা গুণৰ বাবে এই ভিটামিনক সংক্রামক ৰোগ প্ৰতিৰোধী (Anti-infective) ভিটামিন বুলিও কোৱা হয়। এই ভিটামিনক প্ৰধানকৈ ৰেটিনল আৰু বিটা কেৰেটিন নামেৰে দুটা ক্ষেত্ৰ পোৱা যায়। অৰ্থাৎ প্ৰাণীজ খাদ্যত ভিটামিন A ৰেটিনল হিচাপে আৰু উদ্বিদ খাদ্যত বিটা কেৰেটিন হিচাপে থাকে। ভিটামিন A কাৰ্বন, হাইড্ৰজেন আৰু অক্সিজেনৰ দ্বাৰা গঠিত। ই হ'ল ঈষৎ হালধীয়া স্ফটিকাকাৰ (Crystalline) পদাৰ্থ।

ভিটামিন Aৰ কাৰ্য্য (Functions of Vitamin A) :

- ১) এই ভিটামিন শৰীৰৰ বিভিন্ন কোষসমূহৰ বৃদ্ধিৰ বাবে অতি প্ৰয়োজন। সৰু ল'ৰা-ছোৱালীৰ বৃদ্ধি আৰু বিকাশত এইবিধি ভিটামিনে গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকা পালন কৰে।
- ২) দাঁতৰ সুস্থ গঠনৰ বাবেও এই ভিটামিন অতি দৰকাৰী।
- ৩) দেহৰ খাদ্যনলী, শাসননলীৰ আৱৰণী কলা (Epithelial tissues) আৰু শ্লেষ্মা পর্দা (Mucous membrane) সুস্থ আৰু স্বাভাৱিক অৱস্থাত বাখিবৰ বাবে ভিটামিন Aৰ প্ৰয়োজন।
- ৪) ভিটামিন-A ছালৰ সুস্থ গঠনতো সহায় কৰে।
- ৫) চকুৰ স্বাভাৱিক দৃষ্টিশক্তিৰ বাবে এই ভিটামিন অতি দৰকাৰী। এই ভিটামিনে প্ৰটিনৰ লগ লাগি ৰডপছিন (Rhodopsin) নামৰ এবিধি বঞ্জক পদাৰ্থৰ সৃষ্টি কৰে যাৰ বাবে চকুৰ দৃষ্টিশক্তি স্বাভাৱিক হয়। ৰডপছিনৰ অভাৱত কম পোহৰত দেখা পোৱাত অসুবিধা হয়।
- ৬) কেন্দ্ৰাৰ ৰোগ প্ৰতিৰোধ কৰাতো ভিটামিন A কিছু পৰিমাণে সহায় কৰে।
- ৭) শৰীৰৰ বিভিন্ন ৰোগ প্ৰতিৰোধ কৰিবৰ বাবে ভিটামিন Aৰ প্ৰয়োজন হয়।

ভিটামিন Aৰ খাদ্য উৎস (Food Sources of Vitamin A) :

প্ৰাণীজ খাদ্যত ভিটামিন A ৰেটিনল হিচাপে আৰু উদ্বিদ খাদ্যত বিটা কেৰেটিন হিচাপে পোৱা যায়। ৰেটিনলৰ উৎকৃষ্ট উৎস হৈছে—কড়লিভাৰ তেল, চাৰ্ক লিভাৰ তেল, হেলিবাট লিভাৰ তেল ইত্যাদি। ইয়াৰ উপৰিও গৰু, ছাগলীৰ লিভাৰ, মাখন, ঘিউ, কণীৰ কুহম আদিতো এই ভিটামিন পোৱা হয়। কেৰেটিনযুক্ত খাদ্যসমূহ হ'ল—সকলোবোৰ সেউজীয়া, হালধীয়া, কমলা বঙ্গৰ ফলমূল আৰু শাক-পাচলি (বিলাহী, ৰঙাআলু, ৰঙালাও, গাজৰ), অমিতা, আম, বিভিন্ন ধৰণৰ সেউজীয়া শাক ইত্যাদি। বনস্পতি ঘিউতো কিছু পৰিমাণে ভিটামিন A পোৱা যায়।



প্রথম অধ্যায় : খাদ্য আৰু পুষ্টি

ভিটামিন Aৰ অভাৱ (Deficiency of Vitamin A) :

ভিটামিন Aৰ অভাৱ হ'লে প্ৰধানকৈ চকু আৰু ছালত ইয়াৰ প্ৰভাৱ বেছিকৈ পৰে। এই ভিটামিনৰ সামান্য অভাৱত কম পোহৰত চকুৰে ভালকৈ দেখা নাপায় আৰু বেছি পোহৰ হ'লেও চকু ভালকৈ মেলিব নোৱাৰা হয়। ইয়াৰ কাৰণ হ'ল— ভিটামিন Aৰ অভাৱৰ ফলত চকুৰ বেচিনাত থকা ৰডপছিন (Rhodopsin) নামৰ বজ্ঞক পদাৰ্থৰ উৎপন্ন নহয়। ফলত কুকুৰীকণা (Nightblindness) বোগে দেখা দিয়ে।

ইয়াৰ অভাৱত কেৰ'পথেলমিয়া (Xerophthalmia) নামৰ আন এবিধ চকুৰ বোগ হয়। এই বোগ হ'লে প্ৰথমে চকু বঙা পৰে, চকুৰ পতাত ফোহা হয় আৰু চকু বান্ধ খায় পৰে। এই অৱস্থালৈকে কোনো চিকিৎসা নল'লে এই বোগ বাঢ়ি গৈ চকুৰ কৰ্ণিয়া কোমল কৰি পেলায়। লাহে লাহে কৰ্ণিয়া শুকাই গৈ চকুৰ ভিতৰত ঘাঁ হয়। ফলত চকুৰ দৃষ্টিশক্তি লোপ পায়। এনে বোগক কেৰাট'মেলেছিয়া (Keratomalacia) বোলে। তাৰোপৰি চকুৰ কৰ্ণিয়াত সৰু সৰু তিনিকোণীয়া, চতুর্ভুজাকাৰ বগা বা ধোৱা বৰণৰ দাগ পৰে। এইবোক বিট'ট স্পট (Bitot's spot) বোলে।

ইয়াৰ অভাৱত গাৰ ছাল খহটা হয় আৰু ছালত সৰু সৰু ফোহা উঠি ছালখন দেখিবলৈ ভেকুলীৰ ছালৰ (Toad skin) দৰে হয়। এই ভিটামিন অধিক পৰিমাণে খালে তেজত ইয়াৰ মাত্ৰা বাঢ়ি ছাল হালধীয়া বঙ্গৰ হয়। হাড় কোমল, লেংকা হয় আৰু মূৰৰ চুলি সৰে। গাঁঠিৰ বিষ হয়।

ভিটামিন Aৰ দৈনিক প্ৰয়োজনীয়তা :

ভাৰতীয় চিকিৎসা গবেষণা পৰিষদৰ (ICMR) মতে এজন প্ৰাপ্তবয়স্ক লোকৰ বাবে প্ৰতিদিনে ৭৫০ মাইক্ৰগ্ৰাম বেচিনল বা ৩০০০ মাইক্ৰগ্ৰাম বিটা কেৰচিনৰ প্ৰয়োজন হয়।