



## शाकाहारियों में अक्सर होती है विटामिन B12 की कमी

अमेरिका में Rickes (1648) तथा Lestersmith ने स्वतंत्र रूप से यकृत में से एक रक्त वर्ण स्फटिक योग (Crystallin Compound) पृथक् किया। उसमें यह इतना अल्प मात्रा में होता है कि 40 मन यकृत में से यह केवल 20 मि.ली. मिला और बाद में वैज्ञानिक West ने हमें बताया कि यह पदार्थ 1 माइक्रोग्राम मात्रा में उतना प्रभाव करता है, जितना एक U.S.P. Unit Liver Extract करता है। वैज्ञानिक Castle (1631) के अनुसार भोजन में यही विद्यमान Extrinsic Factor है जो आमाशय के प्रथम भाग की श्लेष्म कला में विद्यमान Intrinsic Factors (Haemopoietin एक Mucoprotein) के साथ मिलकर Haemopoietic Factor के रूप में आंत के निचले भाग में (Ileum) में से विलीन होकर यकृत में संचित होता रहता है। यकृत के इस क्रियाशील तत्व को विटामिन बी12 कहा जाता है। इसे Cyanocobalamin भी कहा जाता है। विटामिन बी12 साधारण मात्रा में शरीर के सर्व अवयवों में होता है। रक्त के एक मि.ली. में 400 माइक्रोग्राम के लगभग मिलता है।

विटामिन बी12 मुख्यतः प्राणिज आहार (Animal Origin) में होता है किडनी, लीवर व हृदय में सबसे अधिक विटामिन बी12 होता है। जबकि मसल मीट, मछली, चीज, अंडे व दूध में कम विटामिन बी12 होता है। हरी साग सब्जियों में विटामिन बी12 नहीं होता यह पदार्थ हमें दूध, पनीर, मांस, आटे, अंडे आदि प्रोटीन भोजनों से स्वल्प मात्रा में प्राप्त होता है और आंतों के Proteolytic Enzymes इसे प्रोटीन से पृथक् करते

स्वस्थ शरीर के लिए सात प्रकार के खाद्य तत्व आवश्यक है। प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेड, फैट, जल, रफेज, खनिज लवण तथा विटामिन। इनमें से विटामिन सातवें तत्व का अविष्कार सबसे बाद में हुआ और अभी भी अविष्कार जारी है। इस लेख में हम रक्त निर्माण में उपयोगी विटामिन बी12 की जानकारी प्राप्त करेंगे।

है। आंतों में विद्यमान जीवाणु इसके बनाने का काम भी करते हैं। स्पष्ट है जो शाकाहारी सर्वथा दूध नहीं लेते या अण्डे, पनीर आदि को तल कर लेते हैं उनमें इसकी न्यूनता हो जाती है। ग्रहणी रोग तथा वृद्धावस्था में भी इसका आंत में विलयन कम होता है। ऐसे बालकों की जो दूध या अण्डा नहीं लेते उचित वृद्धि नहीं होती, यकृत रोगों में भी यकृत में इसका संचय कम हो जाता है।

विटामिन बी12 लाल विटामिन (Red vitamin)के नाम से भी जाना जाता है। यह लाल दानेदार पदार्थ है। विटामिन बी12 हमारे नर्वस सिस्टम या स्नायु तंत्र को नियंत्रित करता है। हमारे शरीर में लाल रक्तकणों (RBC) के उत्पादन व विकास में विटामिन बी12 का महत्वपूर्ण स्थान है। यह शरीर के डी एन ए (DNA) एवं नसों की कोशिकाओं के विकास के लिए भी विटामिन बी12 की जरूरत होती है।

एक वयस्क मनुष्य को प्रतिदिन लगभग 2.4 माइक्रोग्राम विटामिन बी12 की जरूरत होती है, लेकिन अन्य पोषक तत्वों की भांति शरीर विटामिन बी12 का निर्माण स्वयं नहीं कर पाता है। इसलिए इसे खाने-पीने की चीजों एवं सप्लीमेंटस द्वारा लेना पड़ता है। शरीर के सही ढंग से काम करने के लिए विटामिन बी12 का सही मात्रा में आहार में लेना आवश्यक है, जो पेट के एसिड द्वारा मिले आंतरिक



कारण द्वारा प्राप्त होती है।

हर दिन 2.4 माइक्रोग्राम विटामिन B12 आहार में होना चाहिए

पौधों से प्राप्त चीजों में विटामिन बी12 नहीं पाया जाता है, इसलिए शाकाहारी भोजन करने वालों में विटामिन बी12 की कमी हो जाती है। ऐसे में प्रतिदिन की विटामिन बी12 की आवश्यक मात्रा शाकाहारी व्यक्ति निम्नलिखित चीजों को आहार में शामिल करके दूर कर सकते हैं।



**दूध :** 250 मि.ली. दूध में मौजूद विटामिन बी12 एक दिन में व्यक्ति की विटामिन बी12 की जरूरी मात्रा को पूरा करता है।

**ब्राउन ब्रेड :** गेहूं से बनी ब्रेड की 1 स्लाइस में 0.7 माइक्रोग्राम विटामिन बी12 होता है। प्रोटीन, मिनरल्स भी हैं।

**दही :** एक कप दही में 1.38 माइक्रोग्राम विटामिन बी12 पाया जाता है। इसमें प्रचुर मात्रा में अमीनो एसिड भी होता है।

**सोया मिल्क :** 200 मि.ली. सोया मिल्क से विटामिन बी 12 की 1 दिन की 50% मात्रा मिल जाती है।

**चीज़ / पनीर :** एक कप चीज़ में 1.4 माइक्रोग्राम और रॉ चीज़ में 1.5 माइक्रोग्राम विटामिन बी 12 पाया जाता है।

### विटामिन बी12 की कमी के लक्षण

विटामिन बी12 की कमी में मुख्यतः 3 प्रकार के लक्षण मिलते हैं।

- 1) मैक्रोसाइटिक मिगलोलोब्लास्टिक एनिमिया (Macrocytic Megaloblastic Anaemia)
- 2) छाले (Glossitis)
- 3) नाड़ी जन्य विकार (Peripheral Neuropathy) व सुषुम्नाकाण्ड की क्षीणता (Degeneration of Spinal Cord)

उपरोक्त लक्षणों में से एक या सभी लक्षण साथ में हो सकते हैं। कुछ रूग्णों में केवल एनिमिया होता है, छाले व नाड़ीवह संस्थान आक्रान्त नहीं होता। जब कि कुछ रूग्णों में तीनों लक्षण साथ में मिलते हैं। थकान, दिल का धड़कना, थोड़े से श्रम में सांस फूलना, हाथ-पैर सुन्न होना व उनमें झुनझुनी महसूस होना, भुजाओं में कड़ापन तथा चलने में दिक्कत होना तथा आंशिक पक्षाघात भी हो सकता है।

### समस्याएं

विटामिन बी12 की कमी से एनिमिया के अलावा गंभीर न्यूरोलॉजिकल व मानसिक समस्याएं, डिमेंशिया, पैरानिया, याददाश्त खोना, अवसाद की शिकायत हो सकती है।

सुषुम्ना काण्ड (Spinal Cord) के सेलों तथा दीर्घ सूत्रों व न्यूरोन्स (Neurons) के लिए विटामिन बी12 पोषक तथा वर्धक होता है। विटामिन बी12 के अभाव में स्पाइनल कॉर्ड में क्षीणता (Degeneration of Spinal Cord) आती है। जिसके परिणाम स्वरूप हाथों पावों में सुन्नता (Numbness), चिमचिमाहट (Tingling



या Paraesthesia) और अस्थिरता (Imbalance) के लक्षण होते हैं, पादतलों में संज्ञाहीनता प्रतीत होती है। पावों के नीचे रूई की गद्दी रखी प्रतीत होती है। पैर निर्बल तथा अस्थिर हो जाते हैं। एनिमिया के साथ ये लक्षण हो तो विटामिन बी12 की कमी का संदेह होना चाहिए। Peripheral Nerves के संज्ञा सूत्रों में रोग का प्रभाव हो तो पांव तथा निम्न जंघाओं में दर्द होने का लक्षण भी होता है। इनकी मांसपेशियां शिथिल तथा कृश हो जाती है। ऐसी अवस्था में पांव तथा उसकी अंगुलियों रोगी को चलने-फिरने पर टांगों में दर्द होता है। Vit बी12 विशेषतः D.N.A. का पोषक होता है। D.N.A. के अभाव में नर्व सेलों का पोषण ठीक न होने से नाड़ी संबंधी (Neurological) लक्षण विशेष होते हैं। अतः नाड़ी संबंधी लक्षणों के लिए Vit. बी12 उपयोगी रहता है।

अतः स्पाण्डीलाइटिस के रूग्णों में यदि एनिमिया की शिकायत है तो विटामिन बी12 की जांच अवश्य करनी चाहिए क्योंकि उपरोक्त लक्षण विटामिन बी12 की कमी से भी हो सकता है।

उपरोक्त रोगों के अतिरिक्त नाड़ी क्षीणता जनित (Neuropathic) रोगों में जैसे नाड़ीशोथ (Neuritis), नाड़ीनैर्बल्य (Neurasthenia), नाड़ी शूल (Neuralgia) विशेषतः Trigeminal Neuralgia, Diabetic Neuropathy, कक्षा रोग (Herpes), मस्तिष्क सप्तम नाड़ी रोग (Bell's palsy), उरुस्तम्भ (Paraplegia), में सुषुम्ना काण्डगत क्षीणता के कारण उत्पन्न अनैच्छिक मुत्र स्रवण

(Incontinence) तथा नाड़ी रोग जनित दुष्टि नाश (Optic Atrophy) तथा मस्तिष्क सुषुम्ना गत नाड़ी सूत्रों की क्षीणता (Central Nervous System Degaen) से होने वाले स्तम्भ, कंप (Spasm, Tremor) आदि अनेक रोगों में तथा Allergy से होने वाले Dermatitis में विटामिन बी12 देने से लाभ मिलता देखा गया है।

इस प्रकार शरीर के लिए उपयोगी विटामिन बी12 रक्त निर्माण में तो काम आता है। साथ ही शरीर की अन्य क्रियाएं भी इससे जुड़ी रहती है। इसकी कमी से रोगी को अनेक समस्याओं का सामना करता पड़ता है पर समय रहते इसका निदान हो गया तो आहार व औषधि के द्वारा उपचार किया जा सकता है।

डॉ. अंजू ममतानी

'जीकुमार आरोग्यधाम',

नारा रोड, जरीपटका, नागपुर - 14

फोन : (0712) 2646600, 2634415

www.mamtaniayurveda.com

facebook.com/mamtaniayurveda





# NUCC<sup>®</sup>

निर्मल उज्ज्वल

HEAD OFFICE: 878, Nandani Main Road, Nagpur - 440 005 Ph. 0712-2740800  
Email: nucc@nirmalujwa.com, Web: www.nirmalujwa.com



**वाहन कर्ज**  
चम चाबी/दुवाकी नशिन/दुने  
वाहन खरेदीस तत्काल कर्ज  
व्याजदर १३ टक्के



**व्यवसाय कर्ज**  
व्यावसायसाठी तत्काल कर्ज  
व्याजदर १६.५ टक्के

**सुलभ कर्ज योजना**



**गृह कर्ज**  
नशिन/दुने घर खरेदी व दुलसतीस  
तत्काल कर्ज व्याजदर १३ टक्के



**स्थावर मालमत्ता कर्ज**  
को गत्याडी गरजेस हाटपट वासमत्ता  
पुढन कर्ज व्याजदर १६ टक्के



**स्वर्ण कर्ज**  
व्याजदर १३ टक्के



**वेअर हाऊस कर्ज**  
वेअर हाऊस वर खरेदीस कर्ज उपलब्ध  
व्याजदर १६.०५ टक्के

**वैयक्तिक कर्ज**  
सर्व प्रकारस गस्यासाठी कर्ज  
व्याजदर १६ टक्के

**बनवक्षी ठेव योजना**  
१० गहीन्या करीस ११.५०%  
प्र्येक मागसिकाना १.२%

**७७ महीन्यात  
दाम दुप्पट**

१३ महिने  
२२ टक्के व्याज  
च्येक नागारिक  
११.५ टक्के व्याज

**उत्कल भविष्य ठेव योजना**  
दरमास रु. १०००/- कलस ५ वर्षासाठी  
गुंतवणूक करत आसि गिळ्या १० वर्षांनी रु. २.१३.१४३/-

दुनिया व आयुर्वेद के इतिहास में  
प्रथम बार

# केसरी<sup>®</sup> मरहम

मरहम एक-आराम अनेक



जोड़ों का दर्द



असहाय दर्द



घुटनों का दर्द



माइग्रेन



पीठ का दर्द



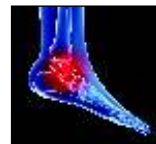
स्लीप डीस्क



पैरो का दर्द



सियाटिका



ऐड़ी का दर्द



दाँतों का दर्द



सर्वाइकल रॉडिलायटिस



कलाई का दर्द



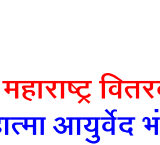
कंधों का दर्द



सिर का दर्द



कमर का दर्द



कोहनी का दर्द

महाराष्ट्र वितरक  
महात्मा आयुर्वेद भंडार,  
अमरावती

मो. - 09325377511, 09837027478

-: निर्माता :-

**बी. सी. हासाराम एण्ड सन्स**

हरिद्वार, फोन नं०-01334-227860