

मल्टीविटामिन चुनते समय क्या जानना चाहिए?

मल्टीविटामिन क्या है?

मल्टीविटामिन एक सप्लीमेंट है जिसमें विभिन्न विटामिन और खनिज (मिनरल्स) जैसे विटामिन A, B, C, D, E, आयरन, जिंक और कैल्शियम शामिल होते हैं। इसका उद्देश्य शरीर में पोषक तत्वों की कमी को पूरा करना है, जब भोजन से पर्याप्त पोषण नहीं मिल पाता। यह स्वस्थ भोजन का पूरक है, उसका विकल्प नहीं।

क्या आपको सचमुच मल्टीविटामिन की आवश्यकता है?

हर व्यक्ति को मल्टीविटामिन लेने की आवश्यकता नहीं होती। अधिकांश स्वस्थ लोग संतुलित आहार से आवश्यक पोषक तत्व प्राप्त कर सकते हैं। फिर भी निम्नलिखित लोगों को इससे लाभ हो सकता है:

- गर्भवती महिलाएँ या गर्भधारण की योजना बना रही महिलाएँ
- वृद्ध व्यक्ति, कम भूख वाले या सीमित आहार लेने वाले लोग
- शाकाहारी और वीगन
- बीमारी से उबर रहे लोग
- ऐसे व्यक्ति जिनकी कुछ चिकित्सीय स्थितियों के कारण पोषक तत्वों का अवशोषण प्रभावित होता है

यदि आप नियमित रूप से दवाएँ लेते हैं या किसी बीमारी से ग्रस्त हैं, तो सप्लीमेंट शुरू करने से पहले डॉक्टर या स्वास्थ्य विशेषज्ञ से सलाह लें।

सही मल्टीविटामिन कैसे चुनें?

1. अपनी उम्र और लिंग के अनुसार चुनें

पोषण की आवश्यकता उम्र और लिंग के अनुसार बदलती है।

- बच्चों को वयस्कों की तुलना में अलग मात्रा में विटामिन चाहिए।
- प्रजनन आयु की महिलाओं को अधिक आयरन और फोलिक एसिड की आवश्यकता हो सकती है।
- पुरुषों को सामान्यतः कम आयरन चाहिए।
- वृद्ध लोगों को विटामिन D, विटामिन B12 और कैल्शियम की अधिक आवश्यकता हो सकती है।

2. लेबल को ध्यान से पढ़ें: खरीदने से पहले निम्न बातें अवश्य देखें-

- ✓ कौन-कौन से विटामिन और मिनरल शामिल हैं?
- ✓ प्रत्येक पोषक तत्व की मात्रा कितनी है?
- ✓ एक्सपायरी डेट क्या है?
- ✓ प्रतिदिन लेने की अनुशंसित मात्रा कितनी है?

एक अच्छा मल्टीविटामिन अधिकांश आवश्यक पोषक तत्वों की दैनिक आवश्यकता के आसपास मात्रा प्रदान करता है, न कि अत्यधिक मात्रा।

3. “ज्यादा मात्रा बेहतर है” की गलत धारणा से बचें

बहुत से लोग सोचते हैं कि अधिक विटामिन लेने से अधिक लाभ होगा, लेकिन यह सही नहीं है। अत्यधिक मात्रा में कुछ विटामिन और मिनरल नुकसान पहुँचा सकते हैं:

- विटामिन A की अधिकता से यकृत (लिवर) की समस्या हो सकती है।
- अधिक आयरन से पेट खराब हो सकता है।
- विटामिन D की अधिक मात्रा से शरीर में कैल्शियम बहुत बढ़ सकता है।

हमेशा अनुशंसित मात्रा का ही सेवन करें।

4. अपनी स्वास्थ्य आवश्यकताओं को ध्यान में रखें

अलग-अलग मल्टीविटामिन अलग उद्देश्यों के लिए बनाए जाते हैं, जैसे:

- गर्भावस्था के लिए प्रेनेटल मल्टीविटामिन
- वरिष्ठ नागरिकों के लिए मल्टीविटामिन
- शाकाहारियों के लिए विशेष मल्टीविटामिन
- हड्डियों, रोग प्रतिरोधक क्षमता या ऊर्जा के लिए विशेष उत्पाद
- सबसे महंगे उत्पाद के बजाय अपनी आवश्यकताओं के अनुरूप उत्पाद चुनें।

5. गुणवत्ता और सुरक्षा पर ध्यान दें

सभी सप्लीमेंट समान गुणवत्ता के नहीं होते। खरीदते समय देखें:

- निर्माता विश्वसनीय है या नहीं
- लेबलिंग सही है या नहीं
- उत्पाद की गुणवत्ता जाँच (Quality Testing) की गई है या नहीं। सप्लीमेंट तभी उपयोगी हैं जब उनमें वही सामग्री हो जो लेबल पर लिखी गई है।

6. यदि आप दवाएँ लेते हैं तो सावधानी बरतें

कुछ विटामिन और मिनरल दवाओं के साथ प्रतिक्रिया कर सकते हैं। उदाहरण:

- विटामिन K रक्त को पतला करने वाली दवाओं के प्रभाव को प्रभावित कर सकता है।
- कैल्शियम और आयरन कुछ दवाओं के अवशोषण को कम कर सकते हैं।

यदि आप नियमित दवाएँ लेते हैं, तो सप्लीमेंट शुरू करने से पहले डॉक्टर या फार्मासिस्ट से परामर्श लें।

याद रखें: भोजन सबसे पहले

सामान्य विटामिन, उनके लाभ और स्रोत

विटामिन	प्रमुख लाभ	प्रमुख खाद्य स्रोत
विटामिन A	आँखों की रोशनी, त्वचा, वृद्धि और रोग प्रतिरोधक क्षमता के लिए लाभकारी 🦋	गाजर, शकरकंद, पालक, दूध, अंडे
विटामिन B1 व B3	(थायमिन व नियासिन) भोजन को ऊर्जा में बदलने और मस्तिष्क व नसों के कार्य में मदद ⚡	साबुत अनाज, दालें, मेवे व मांस, मछली, मूंगफली, मशरूम
विटामिन B2	(राइबोफ्लेविन) ऊर्जा उत्पादन और त्वचा तथा आँखों के स्वास्थ्य के लिए आवश्यक	दूध, अंडे, हरी पत्तेदार सब्जियाँ
विटामिन B6	मस्तिष्क, प्रतिरक्षा तंत्र और लाल रक्त कोशिकाओं के निर्माण में सहायक	केला, आलू, मछली, चिकन
विटामिन B9	(फोलेट/फोलिक एसिड) कोशिका वृद्धि, रक्त निर्माण और स्वस्थ गर्भावस्था के लिए आवश्यक	हरी पत्तेदार सब्जियाँ, बीन्स, खट्टे फल
विटामिन B12	लाल रक्त कोशिकाओं का निर्माण, नसों का स्वास्थ्य और एनीमिया की रोकथाम ⚡	मांस, मछली, अंडे, दुग्ध उत्पाद
विटामिन C	रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है, घाव भरने में मदद करता है और मसूड़ों को स्वस्थ रखता है 🦋	संतरा, नींबू, अमरूद, आंवला, टमाटर
विटामिन D	कैल्शियम के अवशोषण, हड्डियों और दाँतों को मजबूत बनाने में मदद ☺	धूप, वसायुक्त मछली, फोर्टिफाइड दूध
विटामिन E	कोशिकाओं को नुकसान से बचाता है और त्वचा के स्वास्थ्य का समर्थन करता है ✨	मेवे, बीज, वनस्पति तेल
विटामिन K	रक्त का थक्का जमाने और हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए आवश्यक ❤️	हरी पत्तेदार सब्जियाँ, ब्रोकोली, पत्ता गोभी

इन सामान्य गलतियों से बचें

- ✗ केवल विज्ञापन देखकर सप्लीमेंट खरीदना
- ✗ सामग्री जाँचे बिना कई विटामिन उत्पाद साथ में लेना
- ✗ यह मान लेना कि मल्टीविटामिन स्वस्थ भोजन का विकल्प है
- ✗ अनुशंसित मात्रा से अधिक खुराक लेना
- ✗ पुरानी बीमारी होने पर चिकित्सकीय सलाह को नज़रअंदाज़ करना

खरीदने से पहले ये पाँच प्रश्न पूछें

1. क्या यह मल्टीविटामिन मेरी आयु और लिंग के लिए उपयुक्त है?
2. क्या इसमें अधिकांश आवश्यक विटामिन लगभग 100% दैनिक आवश्यकता के आसपास हैं?
3. क्या किसी पोषक तत्व की मात्रा बहुत अधिक तो नहीं है?
4. क्या इसमें कोई अनावश्यक योजक (additives) तो नहीं हैं?
5. क्या यह किसी विश्वसनीय निर्माता का उत्पाद है?

संदेश:

मल्टीविटामिन कोई जादुई गोली नहीं है। सही मल्टीविटामिन चुनते समय अपनी आयु, लिंग, स्वास्थ्य स्थिति, आहार और उत्पाद की गुणवत्ता को ध्यान में रखें। लेबल ध्यान से पढ़ें, अनावश्यक रूप से अधिक मात्रा लेने से बचें और आवश्यकता होने पर विशेषज्ञ की सलाह लें। **सही मल्टीविटामिन पोषण की कमी को पूरा करने में मदद कर सकता है, लेकिन संतुलित आहार, नियमित व्यायाम, पर्याप्त नींद और स्वस्थ जीवनशैली ही अच्छे स्वास्थ्य की असली नींव हैं।**

Dr. Megha Sharma
Associate Professor
Department of Pharmacology
R. D. Gardi Medical College
Surasa, Ujjain, MP, India

डॉ मेघा शर्मा
सह - प्राध्यापक
औषध विज्ञान विभाग
आर. डी. गार्डी मेडिकल कॉलेज
सुरसा, उज्जैन, मध्य प्रदेश, भारत