



पोषण तत्त्वे, त्यांची कार्य आणि स्रोत

डॉ. तसनीम नाहीद खान
ज्योत्सना नेलेंकर
अर्चना भोयर



अखिल भारतीय समन्वयित संशोधन प्रकल्प,
अन्न व पोषण विभाग, गृहविज्ञान महाविद्यालय
बसंतराव नाईक मराठवाडा कृषी विद्यापीठ,
परभणी - ४३१ ४०२

प्रमुख पोषण तत्वे ऊर्जा, प्रथिने, स्निग्ध, जिवनसत्वे आणि खनिज तत्वे हे आहेत. पोषण तत्वांची प्रमुख कार्ये आणि त्यांचे स्तोत्र पुढील प्रमाणे आहेत.

पोषण तत्वे	कार्ये	स्रोत
प्रथिने	शरीर बांधणी म्हणजे पेशींची निर्मिती आणि दुरुस्ती. आजारापासून संरक्षण, किण्वे, ग्रंथी स्राव, अँटी ऑक्सिडंटची निर्मिती	मांस, डाळवर्गीय पिके, दुध आणि दुधजन्य पदार्थ, मासे, अंडी
कर्बोदके	उष्णता आणि ऊर्जेचा पुरवठा करणे. अन्नरूचकर बनवणे.	तृणधान्ये वर्गीय पिके राजमा, गहू, तांदूळ, सुकामेवा, साखर गुळ, बटाटे, इ.
स्निग्धे	शरीराचे तापमान कायम राखणे. ऊर्जेचा पुरवठा करणे. स्निग्ध द्राव्य पोषण तत्वे शरीराला उपलब्ध करून देणे.	तूप, लोणी, माशाचेतेल, शेंगदाणे, खोबरे, काजू, बदाम, सोयाबीन इ.
जीवनसत्व अ (स्निग्ध द्राव्य)	निरोगी डोळ्यांसाठी आवश्यक	गाजर, पालक, पत्ताकोबी, पपई, आंबा, अंड्याचा पिवळा बलक
थायामिन जीवनसत्व ब (पाणी द्राव्य)	शरीराची वाढ. कर्बोदकाच्या चयापचयातून उर्जा मुक्त करणे. हृदय रोगापासून संरक्षण करणे.	खमिर, सोयाबीन, हिरव्या पाले भाज्या, सुकामेवा इ.

पोषण तत्व	कार्ये	स्रोत
रायबो- फ्लेवीन जीवनसत्व ब २	चर्मे रोगापासून संरक्षण करणे.	दुध, अंडी, मांस, मासे
नायासिन	मानसिक थकवा दूर करणे. त्वचा निरोगी ठेवणे. मज्जा संस्था आणि पचन संस्थेला प्रतिकार क्षमता पुरवणे.	खमिर, शेंगदाणे, पृणे गहू, डाळी इ.
निकोटिनिक अॅसिड जीवनसत्व ब ६	हिरड्या आणि जीभ निरोगी ठेवणे. प्रथिने आणि फॅटी अॅसिडच्या चया पचायात मदत करणे	मोड आलेले, तृणधान्ये, सोयाबीन, शेंगदाणे, मांस, दूध, हिरव्या पालेभाज्या
जीवनसत्व क	संसर्गजन्य आजार पासून संरक्षण करणे. हिरड्या आणि घसा यांचे आरोग्य निरोगी ठेवणे. डोळ्यांची दृष्टी तेज ठेवणे. रक्त वाहिन्या मजबूत करणे.	लिंबू वर्गीय फळे, आवळा, पेरू इ.
जीवनसत्व ड	कॅल्शियम आणि फॉस्फरस यांच्या अभिशोषणासाठी मदत करणे. हाडे आणि दात मजबूत करणे. केसांना चमक देते.	भाशांचे तेल, लोणी, तुप, अंडे, दुध आणि सूर्य प्रकाश

पोषण तत्व	कार्ये	स्रोत
जीवनसत्व ब १२	-	खमिर, मासे, अंडे
जीवनसत्व के	चर्मरोगास प्रतिबंध करणे. रक्तगोठण्यास मदत करणे, प्रोथ्रोम्बीनची निर्मिती करणे.	फुलकोबी, लोणी, अंड्याचा पिवळा बलक, बटाटे, हिरव्या पालेभाज्या, सोयाबीन, टोमॅटो
जीवनसत्व ई	प्रजनन संस्था निरोगी ठेवणे. स्नायुच्या बळकटीसाठी आवश्यक	सोयाबीन, खोबरे तेल, टोमॅटो, गाजर, शेंगदाणे, हिरव्या पालेभाज्या
कॅल्शियम	हाडे आणि दातांच्या निर्मिती आणि मजबुतीसाठी आवश्यक, रक्त गोठविण्याच्या क्रियेसाठी आवश्यक	दुध आणि दुधाचे पदार्थ, हिरव्या पालेभाज्या, सोयाबीन, शेंगदाणे, मटन, मासे, अंडी
फॉस्फरस	कॅल्शियम सोबत हाडे आणि तन्नांच्या निर्मिती आणि पाठी आवश्यक, वाढीसाठी, मज्जा संस्थेच्या मजबुतीसाठी शरीरातले द्रव्याचे प्रमाण योग्य राखणे, केसांच्या वाढीसाठी	तृणधान्ये, डाळ वर्गीय धान्ये, सोयाबीन, गाजर, बटाणे, आंबविलेले पदार्थ, मटन, मासे, अंडी,

पोषण तत्त्वे	कार्य	स्रोत
लोह	रक्त निर्मिती, रक्तातले आम्ल विम्ल प्रमाण योग्य राखणे	तृणधान्ये, सोयाबीन, बदाम, अळीव, कारळ, केळे, मांस, अंडी इ. ;
पोटॅशियम	हृदयाच्या कार्यासाठी, मजबूत शरीरयष्टी आणि वजनासाठी स्निग्धांचा	तृणधान्ये, दाळवर्गीय धान्ये, दुध
पोटॅशियम	शरीरात योग्य उपयोग करणे शरीरात पाण्याचे प्रमाण योग्य ठेवणे, स्नायुंच्या शरीरातील आम्लांचे प्रमाण योग्य राहणे.	ताक, सोयाबीन, मासे, अंडी, मटन, कंद इ.
मॅग्नेशियम	प्रजनन आणि दुध निर्मितीसाठी मदत करणे, बद्धकोष्ठता टाळणे, स्नायु आणि हाडे निरोगी ठेवणे, किण्वे क्रियाशिल ठेवणे.	गाजर, पनीर, अंडी, दूध, शेंगदाणे, मटण, टोमॅटो, बटाटे
आयोडिन	शरीराचे वजन आणि मजबूतीसाठी मदत करणे, स्निग्धांच्या चयापचयासाठी, पुर्नउत्पादन साठी	ते, हिरव्या पालेभाज्या, मासे, मीठ इ.