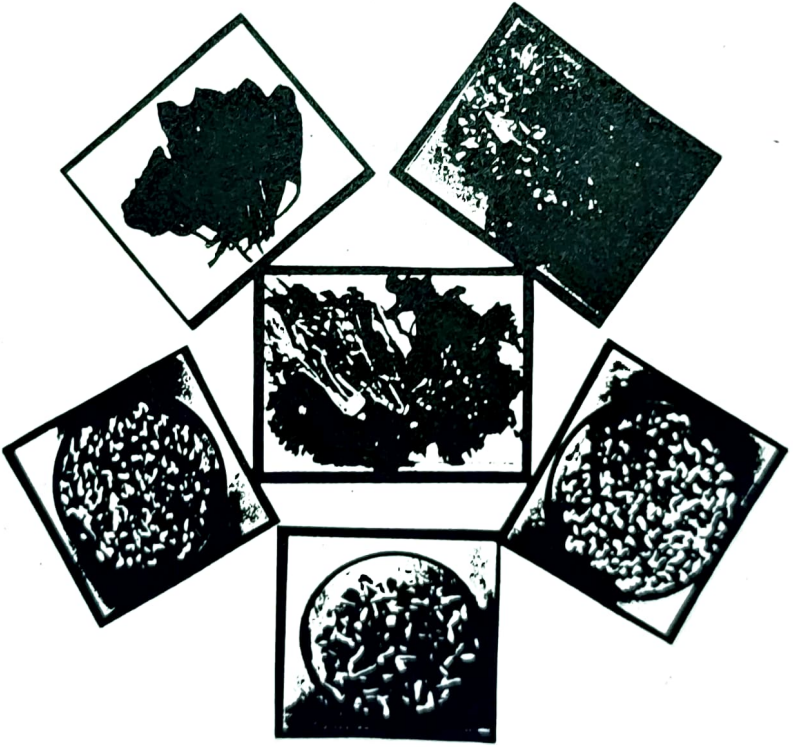


# लोह आणि रक्तक्षय



अन्न व पोषण विभाग,  
गृहविज्ञान महाविद्यालय,  
मराठवाडा कृषि विद्यापीठ,  
परभणी - ४३१ ४०२



अन्न पदार्थातून आपल्याला मिळणा-या अनेक खनिज द्रव्यापैकी लोह हे एक खनिज आहे. लोह हा आपल्या शरीरातील रक्तपेशीचा एक भाग आहे. रक्तातील हिमोग्लोबीन हे लोह संयुक्त प्रथिन आहे. रक्तपेशीतील हिमोग्लोबीन शरीरातील निरनिराळ्या भागांना प्राणवायू पुरविण्याचे कार्य करते. शरीरात लोहाची जर कमतरता निर्माण झाली तर ही क्रिया मंदावते व रक्तक्षय होतो, म्हणून शरीराला लोहाचा नियमित पुरवठा झाला पाहिजे.

शरीरातील लोहाची गरज ही वय, लिंग आणि शारीरिक बदल ह्यावर अवलंबून असते, तसेच गर्भवती स्त्रीला सामान्य स्त्रीपेक्षा अधिक लोह लागते.

लोहाची दैनंदिन आवश्यकता	मि.ग्रॅ.
प्रौढ पुरुष	२८
प्रौढ स्त्री	३०
स्त्री (गर्भावस्था)	३८
स्त्री (दुग्धसर्जनकाळ)	३०
मूल ( १ - ३ वर्षे)	१२
( ४ - ६ वर्षे)	१८
( ७ - ९ वर्षे)	२६
मुले (१० - १२ वर्षे)	३४
(१३ - १५ वर्षे)	४१
(१६ - १८ वर्षे)	५०
मुली (१० - १२ वर्षे)	१९
(१३ - १५ वर्षे)	२८
(१६ - १८ वर्षे)	३०.

लोह हे वनस्पतीजन्य तसेच प्राणिजन्य पदार्थापासून मिळते. वनस्पतीजन्य पदार्थ उदा. पालेभाज्या, तेलबिया, तृणधान्ये, कडधान्ये, सुकी व ताजी फळे, गूळ, पोहे, आळिव, मुरमुरे इत्यादी मधून भरपूर प्रमाणात लोह मिळते. तसेच प्राणिजन्यपदार्थ उदा. मांस, यकृत, अंड्याचा पिवळा बलक ही लोहाच्या प्राप्तीची साधने आहेत. प्राणिजन्य पदार्थांमधील लोहाचे शोषण उत्तम प्रकारे होते. तसेच लोखंडाच्या भांड्यात पदार्थ शिजविल्यासही लोहाचे प्रमाण वाढते.

## लोहाच्या कमतरतेचा परिणाम

शरीरात लोहाच्या कमतरतेमुळे रक्तक्षय होतो. ज्यावेळी रक्तातील रक्तपेशीचा आकार, संख्या किंवा हिमोग्लोबीनचे प्रमाण कमी होते त्यावेळी रक्तक्षय होतो. जेव्हा १०० मि.ली. रक्तातील हिमोग्लोबीनचे प्रमाण १० ग्रॅ. पेक्षा कमी होते तेव्हा रक्तक्षय झाला असे समजावे.

## रक्तक्षय होण्याची प्रमुख कारणे

१. रक्त तयार होण्याचे प्रमाण कमी झाल्यास रक्तक्षय होतो.
२. आहारात लोहयुक्त पदार्थांचा तसेच आवश्यक असलेली पोषकतत्वे योग्य प्रमाणात न मिळाल्यास रक्तक्षय होतो.
३. अपघात, मासिकस्त्राव किंवा इतर कोणत्याही कारणामुळे रक्तस्त्राव जास्त प्रमाणात झाल्यास रक्तक्षय होतो.
४. कांही वेळेस आहारामध्ये लोहयुक्त पदार्थांचा समावेश असतो परंतु अन्नघटकांतील इतर रासायनिक पदार्थांमुळे व इतर कारणामुळे लोहाचे शोषण योग्य प्रकारे होत नाही आणि अशा वेळी रक्तक्षय होण्याचा संभव असतो.
५. क्षय, अल्सर, तसेच कॅन्सर यासारखे रोग झाल्यास रक्तक्षय संभवतो.
६. पोटातील कृमीच्या संसर्गाने कृमीद्वारे रक्ताचे शोषण जास्त प्रमाणात होते. शरीरातील रक्ताचा साठा कमी होतो. त्यावेळी रक्तक्षय होण्याची शक्यता जास्त असते.
७. आहाराविषयी गैरसमजूती व चुकीच्या आहारपध्दतीमुळे लोह असणा-या अन्नपदार्थांचा दैनंदिन आहारात उपयोग न केल्यास रक्तक्षय होतो.

## रक्तक्षयाची प्रमुख लक्षणे

रक्तक्षयाची वाढ फार हळू प्रमाणात होते. सुरुवातीच्या टप्प्यात तो लक्षात सुध्दा येत नाही. परंतु नंतर खालील प्रमाणे लक्षणे आढळून येतात .



- प्रमुख लक्षण म्हणजे रक्तातील हिमोग्लोबीनचे प्रमाण १० ग्रॅ/१०० डेसी ली.पेक्षा कमी होते.
- थकवा खूप लवकर येतो. अशक्तपणा जाणवतो.
- त्वचेचा रंग बदलून त्वचा फिकट दिसू लागते.
- भूक कमी लागते. पचनक्रियेत बिघाड होतो.
- नाडिची गती वाढते.थोडेसेही श्रम केल्यास धाप लागते तसेच नखे निरस्तेज आणि डोळ्याच्या आतील खालचा गुलाबी भाग फिकका दिसतो. नखे खोलगट दिसू लागतात.
- डोके दुखते, निरुत्साह वाटतो आणि काम करण्यात लक्ष लागत नाही.

वरील लक्षणे दिसून येताच रक्तक्षयावर उपचार करावा. त्याच बरोबर आपल्या रोजच्या आहारात भरपूर प्रमाणात लोह असणा-या अन्न पदार्थांचा समावेश करावा.

### लोहवर्धक पाककृती

शेंगदाणे व तिळाची चिक्की

साहित्य :	शेंगदाणे	७५ ग्रॅ.
	तीळ	२५ ग्रॅ.
	गूळ	७५ ग्रॅ.

कृती : शेंगदाणे व तीळ भाजून घ्यावे. गुळाचा पक्का पाक करावा. त्यात शेंगदाणे व तीळ मिसळून मिश्रण भांडयापासून सुटेपर्यंत हलवावे व गरम असतांना ताटावर पसरवून त्याच्या वडया पाडाव्यात.

### पोहयाचे लाडू

साहित्य :	पोहे	१०० ग्रॅ.
	खोब-याचा किस	१० ग्रॅ.
	गूळ	७५ ग्रॅ.
	तूप	१० ग्रॅ.
	शेंगदाणे	२५ ग्रॅ.

कृती : शेंगदाणे भाजून सोलून घ्यावे. पोहे तुपात तळून घ्यावे. गुळाचा २ तारी पाक करून त्यात पोहे, खोब-याचा कीस व शेंगदाणे टाकून एकजीव मिश्रण करावे. मिश्रण गरम असतासनाच लाडू वळावे..

## आळीव वडया

साहित्य : आळीव	१०० ग्रॅ.
साखर	७५ ग्रॅ.
ओले खोबरे	१० ग्रॅ.

**कृती :** आळीव व ओले खोबरे वेगवेगळे भाजावे ते एकत्र करुन त्यात साखर मिसळून ते मंद आचेवर घोटावे व घट्ट झाल्यास ताटात पसरवून त्यांच्या वडया पाडाव्यात.

## पोहयाचा चिवडा :

साहित्य : भाजलेले पोहे	७० ग्रॅम
शेंगदाणे	२० ग्रॅम
कोथिंबीर	५ ग्रॅम
कडीपत्ता	१ ग्रॅम
खोबरे	५ ग्रॅम
तेल	१५ ग्रॅम
साखर	१ ग्रॅम
तीळ	५ ग्रॅम
दाळवं	१ ग्रॅम
हळद	१ ग्रॅम
तिखट	१ ग्रॅम
जिरे	१ ग्रॅम
मोहरी	१ ग्रॅम
मीठ	चवीनुसार

सिट्रीक अॅसीड - एक चिमूटभर

**कृती :** शेंगदाणे भाजून सोलून घ्यावे. तेल गरम करुन त्यात चिरलेला कांदा, कोथिंबीर, शेंगदाणे, कडीपत्ता, व दाळवं टाकावे आणि चांगले तळावे. नंतर तिखट, हळद, पोहे, भाजलेले तीळ, मीठ, सिट्रीक अॅसीड आणि साखर टाकावी. शेवटी जिरे पूड आणि धने पूड टाकावी व सर्व मिश्रण चांगले हलवून मिसळून घ्यावे.

शेवग्याच्या पानाचे धपाटे :

साहित्य :	ज्वारीचे पीठ	१०० ग्रॅम
	हरभ-याच्या दाळीचे पीठ	२५ ग्रॅम
	पोहयाची पूड	२५ ग्रॅम
	हळद	१ ग्रॅम
	तिखट	१ ग्रॅम
	मीठ	चवीनुसार
	तेल	८ ग्रॅम
	शेवग्याची पाने	२० ग्रॅम
	तीळ	१० ग्रॅम
	भाजलेल्या शेंगदाण्याचे कूट	१० ग्रॅम

**कृती :** ज्वारीचे पीठ, हरभ-याच्या दाळीचे पीठ, शेवग्याची पाने, तीळ आणि पोहयाची पूड एकत्र मिसळून घ्यावे त्यात हळद, तिखट, मीठ, शेंगदाण्याचे कूट आणि पाणी मिसळावे. गोल गोळे करून ते लाटून घ्यावे नंतर तेल लावून चांगले भाजावे.

अशा प्रकारच्या लोहवर्धक पदार्थाचा दैनंदिन आहारात नियमित समावेश केल्यास आपल्या शरीरास लोहाचा नियमित पुरवठा होऊन रक्तक्षय टाळता येतो किंवा रक्तक्षय झाला असेल तर या पाककृतीचा आहारोपचारासाठी उपयोग होतो.

**डॉ. स्नेहलता रेड्डी**

**डॉ. विजया नलवडे**

**प्रा. आशा आर्य**

अन्न व पोषण विभाग,

गृहविज्ञान महाविद्यालय, म.कृ.वि., परभणी

---

**मुद्रक :** बिटा कम्युनिकेशन कन्सलटन्सी कलेक्टर

ऑफिस समोर, स्टेशन रोड परभणी