सम्पादकीय

शुक्रवार, 24 मई 2024

अत्यधिक पोषक तत्वों के सेवन के छिपे खतरे

डा. संजय अग्रवाल

सर्वोत्तम स्वास्थ्य की खोज में, हम अक्सर यह सुनिश्चित करने पर ध्यान केंद्रित करते हैं कि हमें अपने आहार के माध्यम से पर्याप्त पोषक तत्व प्राप्त हों। हालांकि, बहुत से लोग यह समझने में विफल रहते हैं कि किसी अच्छी चीज का बहुत अधिक होना उतना ही हानिकारक हो सकता है जितना पर्याप्त न होना। अत्यधिक पोषक तत्वों का सेवन, चाहे भोजन के माध्यम से या पूरक के माध्यम से, हमारे स्वास्थ्य और कल्याण के लिए गंभीर परिणाम हो सकते हैं। जबकि विटामिन, खनिज और अमीनो एसिड जैसे पोषक तत्व विभिन्न शारीरिक कार्यों को बनाए रखने के लिए आवश्यक हैं, अधिक सेवन से विषाक्तता, असंतुलन और पुरानी बीमारियों का खतरा बढ़ सकता है। यह व्यापक मार्गदर्शिका पोषक तत्वों की अधिकता के छिपे खतरों पर प्रकाश डालेगी, विशेष रूप से विटामिन, खनिज और अमीनो एसिड पर ध्यान केंद्रित करेगी, और आपके आहार में संतुलन प्राप्त करने के लिए व्यावहारिक सुझाव प्रदान करेगी। अनुशंसित आहार भत्ते (आरडीए) और संयम के महत्व को समझना आपके स्वास्थ्य को अनुकूलित करने और अत्यधिक पोषक तत्वों के सेवन के नुकसान से बचने की कुंजी है।

पोषक तत्व अधिभार को समझना

पोषक तत्व आवश्यक पदार्थ हैं जिनकी हमारे शरीर को ठीक से काम करने के लिए आवश्यकता होती है। इनमें विटामिन, खनिज, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट और वसा आदि शामिल हैं। हालांकि यह पोषक तत्व विभिन्न शारीरिक कार्यों को बनाए रखने के लिए महत्वपूर्ण हैं, लेकिन इनका अधिक मात्रा में सेवन हमारे सिस्टम को प्रभावित कर सकता है और प्रतिकूल प्रभाव डाल सकता है।

पोषक तत्वों की अधिकता के सबसे आम दोषियों में से एक विटामिन और खनिज अनुपूरक हैं। बहुत से लोग पोषण संबंधी कमियों को तुरंत ठीक करने के लिए या अपने स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के तरीके के रूप में पूरक आहार का सहारा लेते हैं। हालांकि, विटामिन और खनिजों की मेगाडोज लेने से हमारे शरीर का नाजुक संतुलन बिगड़ सकता है और लाभ के बजाय नुकसान हो सकता है।

अत्यधिक पोषक तत्वों के सेवन के खतरे

विटामिन विषाक्तता

विटामिन ए- विटामिन ए की उच्च खुराक से लीवर की क्षति, सिरदर्द, चक्कर आना, मतली और यहां तक कि बालों का झड़ना भी हो सकता है। दीर्घकालिक विषाक्तता अधिक गंभीर प्रभाव पैदा कर सकती है, जैसे हड्डी की असामान्यताएं और पैक्चर का खतरा बढ़ जाता है।

विटामिन डी- अधिक सेवन से हाइपरकैल्सीमिया (रक्त में कैल्शियम का उच्च स्तर) हो सकता है, जिसके परिणामस्वरूप मतली, उल्टी, कमजोरी और गुर्दे की पथरी, अंगों का कैल्सीफिकेशन और हृदय क्षति जैसी गंभीर स्थितियां हो सकती हैं।

विटामिन ई- अत्यधिक विटामिन ई रक्त के थक्के जमने की प्रक्रिया में हस्तक्षेप कर सकता है, जिससे रक्तस्राव का खतरा बढ़ सकता है।

विटामिन के- दुर्लभ होते हुए भी, विटामिन के की उच्च खुराक थक्कारोधी दवाओं का प्रतिकार कर सकती है, जिससे रक्त पतला करने वाली दवाओं का सेवन करने वाले व्यक्तियों के लिए जोखिम पैदा हो सकता है।

खनिज असंतुलन

आयरन- अत्यधिक आयरन के सेवन से आयरन की अधिकता हो सकती है, जिससे थकान, जोड़ों में दर्द और पेट दर्द जैसे लक्षण हो सकते हैं। क्रोनिक आयरन की अधिकता लीवर और हृदय जैसे अंगों को नुकसान पहुंचा सकती है और मधुमेह और कैंसर का खतरा बढ़ा सकती है।

कैल्शियम- अतिरिक्त कैल्शियम के परिणामस्वरूप गुर्दे की पथरी, कब्ज और जिंक और मैग्नीशियम जैसे अन्य आवश्यक खनिजों का खराब अवशोषण हो सकता है। लंबे समय तक उच्च कैल्शियम का सेवन संवहनी और नरम ऊतकों के कैल्सीफिकेशन से जुड़ा हुआ है, जो हृदय स्वास्थ्य को प्रभावित करता है।

जिंक- जिंक के अधिक सेवन से मतली, उल्टी, भूख न लगना, पेट में ऐंठन, दस्त और सिरदर्द हो सकता है। लगातार उच्च सेवन तांबे के अवशोषण में हस्तक्षेप कर सकता है और प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर कर सकता है।

मैग्नीशियम- हालांकि दुर्लभ, अत्यधिक मैग्नीशियम दस्त, मतली और पेट में ऐंठन का कारण बन सकता है। गंभीर मामलों में, इससे अनियमित दिल की धड़कन और कार्डियक अरेस्ट हो सकता है।

अमीनो एसिड की अधिकता

मेथियोनीन- अत्यधिक मेथियोनीन का सेवन रक्त में होमोसिस्टीन के स्तर को बढ़ाकर हृदय रोगों के खतरे को बढ़ा सकता है।

ल्यूसीन- ल्यूसीन का उच्च स्तर इंसुलिन सिग्नलिंग और चयापचय प्रक्रियाओं को बाधित कर सकता है, जिससे संभावित रूप से इंसुलिन प्रतिरोध और चयापचय सिंड्रोम हो सकता है।

लाइसिन- आमतौर पर सुरक्षित होते हुए भी, लाइसिन की अत्यधिक उच्च खुराक पेट दर्द और दस्त का कारण बन सकती है।

अत्यधिक ओमेगा-3 फैटी एसिड

जबकि ओमेगा-3 फैटी एसिड हृदय स्वास्थ्य और सूजन को कम करने के लिए फायदेमंद होते हैं, लेकिन अधिक मात्रा में इनका सेवन हानिकारक प्रभाव डाल सकता है। ओमेगा-3 की उच्च खुराक से रक्तस्राव का खतरा बढ़ सकता है, प्रतिरक्षा समारोह प्रभावित हो सकता है और यहां तक कि कुछ प्रकार के कैंसर का खतरा भी बढ़ सकता है।

आंत के स्वास्थ्य में व्यवधान

कुछ पोषक तत्वों, विशेष रूप से फाइबर और चीनी अल्कोहल का अत्यधिक सेवन, आंत माइक्रोबायोम में बैक्टीरिया के नाजुक संतुलन को बाधित कर सकता है। जबकि फाइबर पाचन स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है, बहुत अधिक सेवन से सूजन, गैस और दस्त हो सकता है। इसी तरह, शुगर अल्कोहल का अत्यधिक सेवन, जो आमतौर पर शुगर-फ्री उत्पादों में पाया जाता है, रेचक प्रभाव डाल सकता है और गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल असुविधा का कारण बन सकता है।

पुरानी बीमारियों का खतरा बढ़ना

अध्ययनों ने अत्यधिक पोषक तत्वों के सेवन, विशेष रूप से पूरक आहार से, कैंसर, हृदय रोग और ऑस्टियोपोरोसिस जैसी पुरानी बीमारियों के बढ़ते जोखिम को जोड़ा है। उदाहरण के लिए, विटामिन ई और बीटा-कैरोटीन जैसे एंटीऑक्सीडेंट सप्लीमेंट की उच्च खुराक कुछ कैंसर के बढ़ते जोखिम से जुड़ी हुई है, जबकि कैल्शियम की खुराक हृदय रोग के बढ़ते जोखिम से जुड़ी हुई है।

अपने आहार में संतुलन प्राप्त करना

हालांकि आपके शरीर की पोषण संबंधी जरूरतों को पूरा करना आवश्यक है, लेकिन पोषक तत्वों के अत्यधिक सेवन से बचना भी उतना ही महत्वपूर्ण है। आपके आहार में संतुलन प्राप्त करने के लिए यहां कुछ व्यावहारिक सुझाव दिए गए हैंरू

संपूर्ण खाद्य पदार्थों पर ध्यान दें

सप्लीमेंट्स पर निर्भर रहने के बजाय, अपने पोषक तत्वों को फलों, सब्जियों, साबुत अनाज, लीन प्रोटीन और स्वस्थ वसा जैसे संपूर्ण खाद्य स्रोतों से प्राप्त करने का लक्ष्य रखें। संपूर्ण खाद्य पदार्थ फाइबर और एंटीऑक्सिडेंट जैसे अन्य लाभकारी यौगिकों के साथ-साथ पोषक तत्वों का एक संतुलित मिश्रण प्रदान करते हैं।

भाग के आकार का ध्यान रखें

नट्स, बीज और तेल जैसे पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थों का सेवन करते समय भाग के आकार पर ध्यान दें, क्योंकि ये कैलोरी से भरपूर हो सकते हैं और इन्हें ज्यादा खाना आसान हो सकता है। अतिरिक्त कैलोरी और पोषक तत्वों के सेवन से बचने के लिए छोटी खुराक का विकल्प चुनें और भाग नियंत्रण का अभ्यास करें।

किसी स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से परामर्श लें

यदि आप विटामिन या खनिज की खुराक लेने पर विचार कर रहे हैं, तो यह निर्धारित करने के लिए कि क्या वे आपके लिए आवश्यक और सुरक्षित हैं, किसी पंजीकृत आहार विशेषज्ञ या डॉक्टर जैसे स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से परामर्श लें। वे आपकी पोषण संबंधी आवश्यकताओं का आकलन करने में मदद कर सकते हैं और यदि आवश्यक हो तो उचित पूरक की सिफारिश कर सकते हैं।

(लेखक अग्रणी फार्मास्युटिकल सलाहकार और IJM Today के प्रधान संपादक हैं)

(ये लेखक के निजी विचार हैं)