

प्रायः गर्भावस्था व दुग्धपान अवस्था में स्तियों के कृष्ण के वही हयी कैल्शियम की आवश्यकता की पूर्ति नहीं हो पाती। कैल्शियम की कमी से दाँतों का क्षय होने लगता है। दाँतों में कई प्रकार के रोग भी लग जाते हैं।

- 1- अस्थियाँ व दाँतों की **ऑस्टीफिकेशन** की क्रिया मधुरी रह जाती है।
- 2- बाल्यावस्था में बच्चों **रिकेट्स** नामक रोग हो जाता है। जिससे बच्चों का हाँगा की अस्थियाँ टेढ़ी हो जाती हैं। शारीरिक वृद्धि भी प्रभावित होती है।
- 3- प्रौढ़ी में कैल्शियम की कमी से **ऑस्टीपोरोसिस** तथा निरन्तर कमी रहने से **ऑस्टीपेरोसिस** नामक रोग हो जाता है।
- 4- लगातार लम्बी समय तक कमी बने रहने से कैल्शियम तब अस्थियाँ से बाहर निकलने लगता है। जिससे अस्थियों में क्षिद्र हो जाते हैं। यह क्रिया **डी-ऑस्टीफिकेशन** कहलाती है।
- 5- मनुष्य चिड़चिड़ा व अन्यायपूर्ण साँ रहता है।

कैल्शियम की अधिकता →

जहाँ कैल्शियम की कमी से विभिन्न रोगों का सम्भावन रहती है। वही इसकी अधिकता भी घनिष्ठ है। अधिकता प्रोढ़ और बच्चों दोनों का ही हो सकती है। ऐसी स्थिति में बुरा काम लगती है। कब्ज हो जाता है। वमन होता है। मांसपेशियाँ डील्की पड़ जाती हैं।

कैल्शियम का अवशोषण तथा चयापचय →

कैल्शियम तत्व

का अवशोषण छोटी आँत में होता है और रक्त परिवहन द्वारा शरीर के विभिन्न भागों में इसकी प्रती की जाती है। शरीर के अतिरिक्त कैल्शियम हड्डियों में संग्रहित कर लिया जाता है और कैल्शियम की जब रक्त में मात्रा कम हो जाती है तो हड्डियों में से कैल्शियम निकलकर रक्त में आ जाता है।

पोषक तत्वों के अवशोषण व परिवहन में सहायक

यकृत व मांसपेशियों से जब ग्लायकोजन ऊर्जा के रूप में प्रसूक्त करने हेतु मुक्त की जाती है। जब यह फॉस्फोरस युक्त ग्लूकोज यौगिक रूप में होता है।

फॉस्फोरस की प्राप्ति स्रोत →

वैसे ही कैल्शियम व फॉस्फोरस की उपस्थिति धोखे-पदार्थ में मिल जाता है। सामान्यतः शरीर में फॉस्फोरस का अभाव कम ही पाया जाता है। सामान्यतः शरीर में फॉस्फोरस का अभाव कम ही पाया जाता है। प्रोटीनयुक्त आहार में फॉस्फोरस की उपस्थिति रहता है। फॉस्फोरस के अन्य स्रोत हैं। दूध, पनीर, अंडे की जर्दी, मांस, मछली यकृत व साबुत अनाज आदि यकृत में फॉस्फोरस अधिक मात्रा में पाया जाता है। विना चालिश किये अनाजों की फॉस्फोरस फाइबर इलिक के रूप में होने के कारण इसका पूर्ण उपयोग नहीं हो पाता।

मैग्नीशियम की न्यूनता का प्रभाव →

मैग्नीशियम की न्यूनता को अधिक समय तक अतिराह बना रहने के कारण होती है। श्लेष्मिल युक्त पदार्थों का अधिक समय तक सेवन करने से भी मैग्नीशियम की कमी हो जाती है। न्यूनता की स्थिति में हड्डियों के समान लक्ष्य उत्पन्न हो जाते हैं। मांसपेशियों के कमजोर व संकुच होने लगती हैं।

पोटेशियम के प्राप्ति स्रोत →

दूध व दूध से बने पदार्थों में पोटेशियम तत्व पाया जाता है। रसदार फलों जैसे - नींबू, अनन्तरा आदि में पोटेशियम तत्व उपस्थित रहते हैं। मूकना के अति तथा चावल की ऊपरी परत में इसकी अल्प मात्रा रहती है। कुछ सब्जियों व फलों जैसे - खीरा, ककड़ी, टमाटर आरू तथा अंगूर में भी पाया जाता है। आलू तथा आलू के चिप्स में भी इस तत्व की उपस्थिति रहती है।

प्राप्ति के स्रोत →

सोडियम प्राप्ति का अच्छा स्रोत खाने का नमक है। गाजर, चुल्हनदार, पालक, दूध, पनीर, मूँस, अड़डा में भी सोडियम अल्प मात्रा में रहता है। अनाजों में इसकी उपस्थिति अति अल्प मात्रा में रहती है।

दैनिक आवश्यकता →

इसकी आवश्यकता शारीरिक श्रम व जलवायु पर निर्भर करती है। खाने का नमक सोडियम प्राप्ति का अच्छा साधन है। प्रायः 2-6 ग्राम सोडियम की मात्रा हम अपने आहार में प्रतिदिन लेते हैं।