

५ जीवनसत्वे आणि क्षार (आयुर्वेदीक पोषणशास्त्र)

	महत्वाचे अन्नपदार्थ	टिकविण्यासाठी काळजी	अभावाचे दुष्परिणाम
जीवनसत्व			
'अ' जीवन सत्व	तांबड्या /पिवळ्या रंगाची फळे (आंबा, पपई, रंगीत भोपळा), गाजर, शेवगा, हिरव्या पालेभाज्या, अंडी, यकृत, दूध, मासे, मांस, कठिण कवचाची फळे (बदाम, अक्रोड, काजू)इ.	अन्नपदार्थ शिजवताना झाकण ठेवावे. उघडे ठेवून शिजवताना जास्त हवेमुळे जीवनसत्व 'अ' नष्ट होते. सूर्यप्रकाशात वाळवल्यानेही नष्ट होते.	रातांधळेपणा व नंतर अंधत्व, त्वचेवर खरबरीतपणा येतो, प्रतिकारशक्ती कमी होते.
'ब' जीवनसत्व	कोंड्यासहित धान्ये, हरबरा, वाटाणे, कडधान्ये, नारळ, हिरव्या पालेभाज्या, ताजे दूध, डाळी, अंडी इ.	धान्ये फार सडू नयेत; कोंड्याबरोबर 'ब' जीवनसत्व जाते. भाताचे पाणी टाकू नये. भाजी शिजवताना जास्त पाणी वापरू नये. भाजी आधी धुवून मग चिरावी; आधी चिरून नंतर धुवू नये.*	जीभ, ओठांचे कोपरे लाल होणे (तोंड येणे), चरे पडणे, रक्तपांढरी, त्वचेचे आजार, बेरीबेरी आजार, काळपटी (गळपट्टी, शरीराचा कपडेविरहित भाग काळा पडणे).
'क' जीवन सत्व	टोमॅटो, पेरू, आवळा, लिंबूवर्गीय फळे-उदा. लिंबू, संत्रे इ. शेवग्याचा पाला, कोबी, हिरव्या पालेभाज्या, मोड आलेली धान्ये.	अन्न साठवण प्रक्रिया, उष्णता देणे, उघडे ठेवणे इत्यादींमुळे 'क' जीवनसत्व नष्ट होते.	हिरड्यांना सूज येणे, हिरड्यांतून रक्त येणे, हाडे दुखणे व दुबळी होणे, रोगप्रतिकारशक्ती कमी होणे.
'ड' जीवनसत्व	सूर्यप्रकाशात त्वचेखाली तयार होते. दूध, अंडी, मासे, यकृत इ.	विशेष काही नाही.	लहान मुलांमध्ये मुडदूस (हाडे दुबळी/मऊ होणे) प्रौढ माणसांमध्ये हाडे तिसूळ होतात.
'इ' जीवनसत्व	धान्यांचे अंकूर, लसूण,	उष्णता	शरीरात गंजरोधक काम करते. अभावामुळे पेशी लवकर जीर्ण होतात.

क्षार

लोह	अंडी, मांस, डाळी, स्वयंपाकातील लोखंडी भांडी (तवा, कढई, उलथणे, इ.) नाचणी, बाजरी, हिरव्या पालेभाज्या, गूळ इ.***	जेवणात लिंबू घेतल्याने लोहाचे पचन व शोषण चांगले होते.	रक्तपांढरी (अॅनिमिया)
कॅल्शियम (चुना)	पान-चुना, हिरव्या पालेभाज्या, नाचणी, कडधान्ये, सोयाबीन, दूध व दुधाचे पदार्थ, सीताफळ, मांस, मासे, अंडी इ.		हाडे दुबळी राहणे, हातापायात पेटके येणे