

## ਜਿਸਤ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ

ਕਈ ਖਾਦ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਸਤ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਸ਼ੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ, ਮਾਸ, ਮੱਛੀ, ਦੇਸੀ ਮੁਰਗੀ, ਆਂਡੇ ਆਦਿ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ, ਜਿਸਤ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਭੂਮੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤੱਤ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਜਿਸਤ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਅਨਾਜ ਜਿਵੇਂ ਕਣਕ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤੱਤ ਦੀ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤੇਲਬੀਜ ਜਿਵੇਂ ਤਿਲ, ਖਸਖਸ, ਅਲਫਾਲਫਾ, ਅਜਵਾਇਨ ਅਤੇ ਸਰੋਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੱਤ ਦੇ ਹੋਰ ਚੰਗੇ ਸਾਧਨ, ਫਲੀਆਂ (ਸੋਇਆਬੀਨ, ਮਟਰ ਆਦਿ), ਕਾਲੇ ਅੰਗੂਰ, ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਪੇਠੇ ਦੇ ਬੀਜ ਅਤੇ ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਬੀਜ ਵੀ ਹਨ।



ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਅਨਾਜਾਂ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਫਾਇਟੇਟਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਇਹ ਜਿਸਤ ਦੇ ਸੋਖਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਰਾਹੀਂ, ਜਿਸਤ ਦੀ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਪਲਬਧ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕਈ ਉੱਤਮ ਵਿਧੀਆਂ (ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ 'ਚ ਭਿਉਂਣਾ+ਪੁੰਗਰਾਉਣਾ+ਖਮੀਰੀਕਰਨ) ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ, ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਪਿਵਰਜੀਤ ਕੌਰ ਢਿੱਲੋਂ  
ਸਹਾਇਕ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ (ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ)  
ਮੋਬਾਇਲ: 84276-00501

ਡਾ. ਬਲਵਿੰਦਰ ਕੁਮਾਰ  
ਉਪ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ (ਸਿਖਲਾਈ)  
ਮੋਬਾਇਲ: 98729-74326

# ਜਿਸਤ (ਜਿੰਕ) ਦੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਿਹਤ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਤਾ



ਪਿਵਰਜੀਤ ਕੌਰ ਢਿੱਲੋਂ  
ਨਿਰਮਲ ਸਿੰਘ  
ਬਲਵਿੰਦਰ ਕੁਮਾਰ

ਕ੍ਰਿਸ਼ੀ ਵਿਗਿਆਨ ਕੇਂਦਰ,  
ਬੁਹ, ਤਰਨ ਤਾਰਨ  
ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਪ੍ਰਸਾਰ ਸਿੱਖਿਆ,



ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਦੇਵ ਵੈਟਨਰੀ ਅਤੇ ਐਨੀਮਲ ਸਾਇੰਸਜ਼ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਲੁਧਿਆਣਾ

ਮਨੁੱਖੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਜਿਸਤ (ਜਿੰਕ) ਦੀ ਅਦਭੁੱਤ ਨੈਵਿਕ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ। ਲੋਹੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜਿਸਤ ਮਨੁੱਖੀ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਦੂਜਾ ਲਘੂ ਖਣਿਜ ਤੱਤ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਐਨਜ਼ਾਇਮਾਂ ਦੀ ਹਰੇਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਇਕੱਲਾ ਖਣਿਜ ਤੱਤ ਹੈ। ਇਹ ਲਗਭਗ 300 ਤੋਂ ਵੱਧ ਐਨਜ਼ਾਇਮਾਂ ਅਤੇ 1000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਟ੍ਰਾਂਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਕਾਰਕਾਂ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸਤ ਦਾ ਇੱਕ ਅਣੂ ਵਾਲਾ ਐਨਜ਼ਾਇਮ, ਜਿਸਨੂੰ ਐਲਕੋਹਲ ਡੀਹਾਇਡ੍ਰੋਜਿਨੇਜ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮਨੁੱਖੀ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸਤ ਦੀ ਮੌਜੂਦ ਮਾਤਰਾ, ਮਨੁੱਖੀ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਕਰੀਬਨ 2-4 ਗ੍ਰਾਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੱਤ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ, ਦਿਮਾਗ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਹੱਡੀਆਂ, ਗੁਰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂਕਿ ਇਸਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਅਤੇ ਅੱਖ ਦੇ ਕਈ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਵੀਰਜ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜਿਸਤ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋਕਿ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦੀ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਜਨਣਾਂਗਾਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ।

### ਜਿਸਤ ਦੇ ਕੰਮ:

- ❖ ਨੈਵਿਕ ਕਿਰਿਆ ਕਰਕੇ ਡੀ. ਐਨ. ਏ. ਅਤੇ ਜੀਨਾਂ ਦੇ ਉਪਪਾਚਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ।
- ❖ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੇ ਬੇਲੋੜੇ ਵਾਧੇ ਦਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਕੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ।
- ❖ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਵਾਧੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ।
- ❖ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਪਾਚਨ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ-ਡਾਈਆਕਸਾਇਡ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨਾ।
- ❖ ਜਿੰਕ ਸਿਗਨਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਰਾਹੀਂ ਖੂਨ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ, ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ, ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਆਂਤੜੀਆਂ ਦਾ ਦੂਜੀਆਂ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਸਾਧਨਾ।

**ਜਿਸਤ ਦੀ ਕਮੀ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ:** ਜਿਸਤ ਗਰਭਧਾਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਸਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਇੱਕ ਲੋੜੀਂਦਾ ਖਣਿਜ ਤੱਤ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਜਿਸਤ, ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ, ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਤੁਰਕੀ ਵਰਗੇ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ, ਲਗਭਗ 2 ਬਿਲੀਅਨ ਲੋਕ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵੀ ਇਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹਨ। ਇਸ ਤੱਤ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਸਤ, ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਝੜਨਾ, ਸ਼ਰੀਰਕ ਵਾਧੇ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ, ਜਨਣਾਂਗਾਂ ਦੀ ਪਰਪੱਕਤਾ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ, ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਤੇ ਧੱਬੇ, ਭੁੱਖ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਦੇ ਪਾਚਨ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ, ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕਤਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਦੇਰ ਨਾਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਸਕਤਾ/ ਬਾਂਝਪਨ ਆਦਿ ਹਨ।



**ਜਿਸਤ ਦੀ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ:** ਮਨੁੱਖੀ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ, ਜਿਸਤ ਦਾ ਪੱਧਰ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਣ ਕਾਰਣ ਵੀ, ਕਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸਤ ਦਾ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੋਖਣ, ਤਾਂਬੇ ਅਤੇ ਲੋਹੇ ਦੋਹਾਂ ਦੇ ਸੋਖਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ 100-300 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਜਿਸਤ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ, ਕਾਪਰ ਦੀ ਕਮੀ ਅਤੇ ਅਨੀਮਿਆ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਜਿਸਤ ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਵੱਧ ਸੇਵਨ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਉਲਟੀ, ਦਸਤ, ਸੁਸਤੀ, ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਅਕੜਾਅ ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਜਾਂ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦਾ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ, ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



### ਜਿਸਤ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ

ਵਿਸ਼ਵ ਭਰ ਵਿੱਚ, ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੰਨਫੈਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਦਸਤ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਹਰੇਕ ਸਾਲ ਲਗਭਗ 80,000 ਮੌਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੱਥ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਦਰ (ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਭਾਰ ਅਤੇ ਕੱਚ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ) ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ, ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਵਲੋਂ ਜਿਸਤ ਨੂੰ ਪੂਰਕ ਖੁਰਾਕ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ, ਜਿਸਤ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ 2.7 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਭਾਰਤੀ ਅਬਾਦੀ ਵਿੱਚ, ਇਸ ਤੱਤ ਦਾ ਸੋਖਣ, ਸਿਰਫ਼ 20 ਤੋਂ 25 ਫੀਸਦੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਭਾਰਤੀ ਚਿਕਿਤਸਾ ਖੋਜ ਪਰਿਸ਼ਦ ਵੱਲੋਂ, ਭਾਰਤੀ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਮਰ ਵਰਗਾਂ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ, ਜਿਸਤ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਸਾਰਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸ਼ਿਫਾਰਿਸ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਉਮਰ ਵਰਗ	ਜਿਸਤ ਦੀ ਮਾਤਰਾ (ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ)	
	ਮਰਦ	ਔਰਤ
ਬਾਲ ਅਵਸਥਾ:		
7 ਤੋਂ 9 ਸਾਲ	8	8
10 ਤੋਂ 12 ਸਾਲ	9	9
ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ:		
13 ਤੋਂ 15 ਸਾਲ	11	11
16 ਤੋਂ 17 ਸਾਲ	12	12
ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ	--	12
ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਮਾਂ:		
0 ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨੇ	--	12
6 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨੇ	--	12

ਸਰੋਤ: ਭਾਰਤੀ ਚਿਕਿਤਸਾ ਖੋਜ ਪਰਿਸ਼ਦ, 2010

ਉਪਰੋਕਤ ਉਮਰ ਵਰਗਾਂ ਵਿੱਚ, ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਜਿਸਤ ਦੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਸੁਝਾਈ ਗਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਇਹ ਤੱਤ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਰਨਣਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ, ਤਾਂਬੇ ਅਤੇ ਜਿਸਤ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ (1:5), ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚਲੇ ਇਸ ਅਨੁਪਾਤ (1:1.15) ਤੋਂ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਜਿਸਤ ਦੇ ਸੋਖਣ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।