କୋଭିଡ-୧୯ର ମୁକାବିଲା: ଖୋରାକ, ପୁଷ୍ଟିସାର ଓ ସୂକ୍ଷ୍ମପୁଷ୍ଟିସାର (ମାଇକ୍ରୋନ୍ୟୁଟ୍ରିଏଣ୍ଟ)ର ୧୦ ଦଫା ସମ୍ବଳିତ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ବିବରଣୀ[୧]

ଇ ଫାଲନ, ଏସ ମାକୌଲିଫ୍ ଏବଂ ଏସ ରଥ୍[୨]

୨୫ ମଇ ୨୦୨୦ (ନିନେଡ଼ପ୍ରୋ ଓଡ଼ିଆ ସଂସ୍କରଣ ୫ ମଇ ୨୦୨୦, ଇଂରାଜୀ ସଂସ୍କରଣ ୨୬ ମାର୍ଚ୍ଚ ୨୦୨୦)

ସମ୍ପ୍ରତି ସାରା ପୃଥିବୀରେ ଦେଖା ଦେଇଥିବା ଅଭୁତପୂର୍ବ କୋଭିଡ ୧୯ ମହାମାରୀ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ୨୦ ମାର୍ଚ୍ଚ ୨୦୨୦ ତାରିଖ ଦିନ ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନ (World Health Organization, WHO) ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଆହାର, ସଠିକ ଜୀବନଶୈଳୀ ତଥା ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପୁଷ୍ଟି ସାଧନ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଛନ୍ତି। ଏହା ଅବଶ୍ୟ ଏହି ମହାମାରୀର ନିବାରଣ ପାଇଁ ଦିଆଯାଇଥିବା ଚିକିତ୍ସିକୀୟ ପରାମର୍ଶ ତଥା ପ୍ରଥମ ଓ ସର୍ବୋପରି ମୂଳ ଜନସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷା ପାଇଁ ଦିଆଯାଇଥିବା ପରାମର୍ଶର ଅନୁପାଳନର ବିକଳ୍ପ ନୁହେଁ। ତଥାପି ଯେହେତୁ ସମାଜର ଏକ ବିଶାଳ ଅଂଶ ଏବେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଘରେ କଟାଉଛନ୍ତି, ସେଇଥିପାଇଁ ଏହି ସମୟଟି ନିଦ୍ରା, ମାନସିକ ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା,ବ୍ୟାୟାମ ଓ ଆହାର ପରି ଚାରୋଟି ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ରୀତ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ସୁଯୋଗ ପ୍ରଦାନ କରିଛି । ଆହାର ଓ ପୁଷ୍ଟି ସାଧନ ଉପରେ ବିସ୍ତାରରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ପାଇଁ ବିଶେଷତଃ ଅନଲାଇନରେ ଆସୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ସୂଚନା ପୃଷ୍ଠଭୂମୀରେ ଆମେ ଏଠାରେ ସାଧାରଣ ପଥପ୍ରଦର୍ଶନକାରୀ ରୂପେ ଏକ ୧୦ ଦଫା ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ବିବରଣୀ ପ୍ରଦାନ କରୁଅଛୁ।

୧. କରୋନା ଭାଇରସ ରୋଗ ୨୦୧୯ (corona virus disease 2019, COVID-19) ସିଭିୟର ଆକ୍ୟୁଟ୍ ରେସପିରେଟାରୀ ସିଣ୍ଡ୍ରୋମ୍ କରୋନା ଭାଇରସ ୨ (severe acute respiratory syndrome corona virus 2, SARS-CoV-2) ପାଇଁ ହୋଇ ଥାଏ, ତାହା ଅତ୍ୟଧିକ ସଂକ୍ରମଣଶୀଳ ଏବଂ ଏହା ଏକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଜୀବନନାଶକ ହୋଇପାରେ। ତେଣୁ ଯେ କୌଣସି ରଣନୀତି ଯାହାକି ଶ୍ୱାସନଳୀ ସଂକ୍ରମଣ ବିପଦକୁ ପ୍ରତିରୋଧ ଓ ସମାପ୍ତ କରିପାରେ ଏବଂ ମୋଟାମୋଟି ଶରୀରର ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ ବୃଦ୍ଧି କରାଇପାରେ ସେହି ବିଷୟଟି ଏହି ସମୟରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ଉଠିଛି।

୨. ଅଳ୍ପ ମାତ୍ରାରେ ପୁଷ୍ଟିସାରଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ ଯୋଗୁ ହେଉ ବା ମୋଟାମୋଟି କମ୍ ଗୁଣାତ୍ମକ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ ପାଇଁ ପୁଷ୍ଟି ସାରରେ କମିବା ଫଳରେ ଏହା ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି କମ କରି ସଂକ୍ରମଣ ବୃଦ୍ଧି କରାଇଥାଏ।

୩. ସୁକ୍ଷ୍ମପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ, ଯାହାକୁ ସାଧାରଣରେ ଜୀବସାର ଏବଂ ଖଣିଜ କୁହାଯାଇଥାଏ, ଶରୀରପାଇଁ ବହୁ କମ ପରିମାଣରେ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପାଇଁ ଅତିବ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ ସୁଦୃଢ କରିବାପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ।

୪. ଶରୀରର ଉତ୍ତମ ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଧରଣର ସୂକ୍ଷ୍ମପୁଷ୍ଟିସାରଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି। ବିଶେଷକରି ଜୀବସାର କ, ଗ, ଘ, ଙ, ଖ୨ (ରାଇବୋଫ୍ଲେଭୀନ୍), ଖ୬ (ପାଇରିଡକ୍ସାଇନ୍), ଖ୧୨ (କୋବାଲାମିନ୍) ଏବଂ ଖ୯ (ଫୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍)

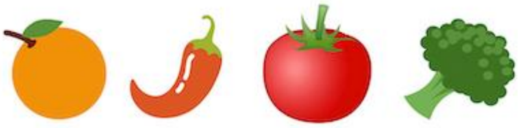
---

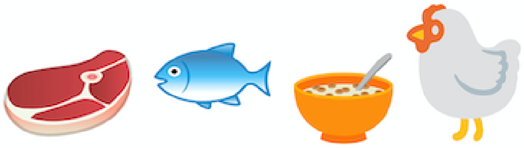
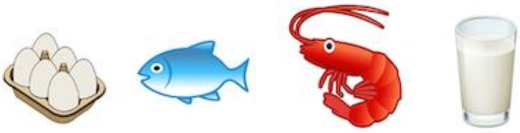
[୧] ଏହି ଲେଖାଟିର ଇଂରାଜୀ ସଂସ୍କରଣ (Combating COVID-19: A 10-Point Summary on Diet, Nutrition and the Role of Micronutrients) କେମ୍ବ୍ରିଜ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ନିନେଡ଼ପ୍ରୋ ଗ୍ଲୋବାଲ ସେଣ୍ଟର ଫର ନ୍ୟୁଟ୍ରିସନ ଆଣ୍ଡ ହେଲ୍‌ଥ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରକାଶିତ। ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ଗୋଟେ ଓଡ଼ିଆ ସଂସ୍କରଣ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି। ନବକୃଷ୍ଣ ଚୌଧୁରୀ ଉନ୍ନୟନ ଗବେଷଣା କେନ୍ଦ୍ରର ଏହି ନୀତିପତ୍ରଟି ତାର ଆଉ ଏକ ପ୍ରକାରାନ୍ତର।

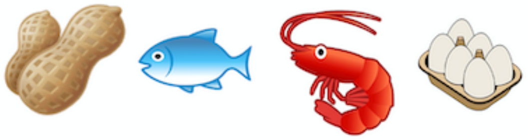
[୨] ଏହି ରଚନାର ଲେଖକ ମାନେ କେମ୍ବ୍ରିଜ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ନିନେଡ଼ପ୍ରୋ ଗ୍ଲୋବାଲ ସେଣ୍ଟର ଫର ନ୍ୟୁଟ୍ରିସନ ଆଣ୍ଡ ହେଲ୍‌ଥରେ ପ୍ରଫେସର/ବୈଜ୍ଞାନିକ ଅଛନ୍ତି। ମୂଳ ପ୍ରକାଶଣଟି ଏମ ଆବ୍ରାନ୍ସ ଡିଜାଇନ କରିଛନ୍ତି ଏବଂ ଇ ବେକ, ଏଲ ବକନର, ଜେ ବ୍ରାଡଫିଲ୍ଡ, ଡି କେରାକୋମ୍ବେ, ଏମ ମାକଗିର, କେ ମାର୍ଟିନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସମୀକ୍ଷାକୃତ। ଭାରତୀୟ ଖାଦ୍ୟର ଉତ୍ସ ପାଇଁ ୫ମ ଦଫାରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟର ଉତ୍ସର ଚାର୍ଟଟିର ସଂଶୋଧନ ସଞ୍ଚିତା ବ୍ୟାନାର୍ଜୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛନ୍ତି, ଏହି ଲେଖାଟି ସୁରେନ୍ଦ୍ର ପାତ୍ରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଓଡ଼ିଆରେ ଅନୁବାଦିତ ହୋଇଅଛି, ନିରଞ୍ଜନ ମହାପାତ୍ର ଏହାକୁ ଇଉନିକୋଡ ଟାଇପସେଟରେ ରୂପାନ୍ତର କରିଛନ୍ତି ଏବଂ ଏହି ଓଡ଼ିଆ ସଂସ୍କରଣ ତଥା ତାର ପ୍ରକାରାନ୍ତରଟି ଶ୍ରୀଜିତ୍ ମିଶ୍ର ଏବଂ ବିଶ୍ୱବାସ ପାତ୍ରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସମୀକ୍ଷାକୃତ।

(ଯଥାକ୍ରମେ ଭିଟାମିନ ଏ, ସି, ଡି, ଇ, ବି୨, ବି୬, ବି୧୨, ବି୯) ଖଣିଜ ଲୌହସାର, ସେଲେନିୟମ, ଜିଙ୍କ, ମାଗନେସିୟମ ଏବଂ ତମ୍ବା (କାଲଡ଼ର, କାର୍ର, ଗୋମ୍ବର୍ଟ ଏବଂ ଏଗର୍ସଡୋରଫର ୨୦୨୦; Calder, Carr, Gombart & Eggersdorfer 2020)। ଏହି ସବୁ ଜୀବସାର ଗୁଡିକ ଜାତୀୟ ଦିଶାନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁଯାୟୀ ଦିଆଯାଇଥିବା ସନ୍ତୁଳିତ ଆହାର ସୂଚୀର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟରେ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ।

୫ ଜୀବସାର (ଭିଟାମିନ) ଏବଂ ଖଣିଜରେ ସମୃଦ୍ଧ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ରହିଅଛି। ବିଶେଷକରି ଫଳ, ପନିପରିବା ଏବଂ ଶାଗରେ ଏହା ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ମିଳିଥାଏ, (ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଚାର୍ଟ ଏବଂ **ପରିଶିଷ୍ଟରେ** ଦିଆଯାଇଥିବା **ଲିଙ୍ଗ ଓ ବୟସ ଅନୁଯାୟୀ** ସୂକ୍ଷ୍ମପୁଷ୍ଟିସାରର **ଦୈନିକ ସେବନ ପରିମାଣର ପରାମର୍ଶ** ଦେଖନ୍ତୁ)। ଏହା ତାଜା ଅବସ୍ଥାରେ ବା ଡବାରେ ପ୍ୟାକ ହୋଇ ବା ଶୀତଳୀକୃତ ଭାବରେ ମିଳିଥାଏ।

ଖାଦ୍ୟର ଉତ୍ସ	ସୂକ୍ଷ୍ମପୁଷ୍ଟିସାର	ଗୁରୁତ୍ୱ
ଅଣ୍ଡା, ଦୁଧ, ଦୁଗ୍ଧଜାତ ଖାଦ୍ୟ ଯେପରିକି ଛେନା ବା ପନିର, ଚିଜ୍, ଘିଅ, ଲହୁଣୀ, ତୈଳାକ୍ତ ମାଛ, ବ୍ରୋକଲି, ଶାଗ, ବନ୍ଧାକୋବି, ଗାଜର, କଖାରୁ	ଜୀବସାର କ (ଭିଟାମିନ ଏ; ରେଟିନଲ/କାରୋଟିନ)	ସହଜାତ ଏବଂ ସେଲ-ମେଡିଏଟେଡ଼ ପ୍ରତିରୋଧ କ୍ଷମତା ଏବଂ ହ୍ୟୁମରଲ ଆଂଟିବଡି ଗୁଡିକର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଗୁଡିକର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା (ଆଲପର୍ଟ ୨୦୧୭; Alpert 2017)
ଲେମ୍ବୁ ଜାତୀୟ ଫଳ, କମଳା ଲେମ୍ବୁ, ତାଜା ପନିପରିବା, ସବୁ ଧରଣର ଶାଗ, ବିଶେଷକରି ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ, ଗଜା ହେଉଥିବା ଜାତୀୟ ଶସ୍ୟ, କଂଚାଲଙ୍କା, ଧନିଆପତ୍ର, ପିଜୁଳି, ଅଁଳା 	ଜୀବସାର ଗ (ଭିଟାମିନ ସି)	ଡୋଜ ୨୦୦ ମିଲିଗ୍ରାମ ପ୍ରତିଦିନ ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣ ର ଆଶଙ୍କା, ଉପର ଓ ତଳ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସର ସଂକ୍ରମଣର ତୀବ୍ରତା ଏବଂ ସମୟକାଳ କମ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ସଂକ୍ରମଣ କାଳରେ ଜୀବସାର ଗ ର ଅବଶକ୍ୟତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ (କାର୍ର ଏବଂ ମ୍ୟାଗିନି ୨୦୧୭; Carr and Maggini 2017)
ଅଣ୍ଡା, ତୈଳାକ୍ତ ମାଛ, କଡଲିଭର ତେଲ, ଦୁଗ୍ଧ ଓ ଦୁଗ୍ଧଜାତ ଖାଦ୍ୟ (ଯେପରିକି ଛେନା ବା ପନିର, ଘିଅ, ଲହୁଣୀ), ଛତୁ, ଖାସି ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ନାଲି (ବା ରେଡ଼) ମାଂସ, କଲିଜା ବା ଯକୃତ୍, କିଡନୀ ଆଦି	ଜୀବସାର ଘ (ଭିଟାମିନ ଡି)	ପ୍ରତିଦିନ ଭିଟାମିନ ଡିର ପରିପୂରକ ଫଳରେ ଶ୍ୱାସନଳୀ ସଂକ୍ରମଣର ଆଶଙ୍କା ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ (ବିଏମଜେ ୨୦୧୭; BMJ 2017)

ଉଦ୍ଭିଜ ତୈଳ (ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ, କୁସୁମ, ଅଲିଭ, ରେପସିଡ, ବାଦାମ), ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ ମଂଜି, ବ୍ରୋକଲି, ପୁଷ୍ଟିସାର ଯୁକ୍ତ ଶସ୍ୟ, ଘିଅ, ଲହୁଣୀ 	ଜୀବସାର ଙ (ଭିଟାମିନ ଇ)	ଭିଟାମିନ ଇ ହେଉଛି ଏକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଆଂଟିଅକ୍ସିଡାଂଟ, ଯେଉଁମାନେ ଏହାର ସେବନ କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ (ମୋରୀଗୁଚି ଏବଂ ମୁରାଗା ୨୦୦୦; Moriguchi and Muraga 2000)
ଅଣ୍ଡା, କଲିଜା ବା ଯକୃତ୍, ପୁଷ୍ଟିସାର ଯୁକ୍ତ ପୁଷ୍ଟିଶସ୍ୟ ବା କ୍ଷୁଦ୍ରଶସ୍ୟ (ମାଣ୍ଡିଆ, ସୁଆଁ/ଗୁର୍ଜୀ, କାଙ୍ଗୁ, କୋଦୋ, ଜନ୍ନା, ବାଜରା, ଇତ୍ୟାଦି), ଓଟ୍ସ, ଚର୍ବିମୁକ୍ତ ଦହି, ଦୁଧ, ଛେନା ବା ପନିର, ଛତୁ, ଆଲମଣ୍ଡ 	ଜୀବସାର ଖ୨ (ଭିଟାମିନ ବି୨; ରାଇବୋଫ୍ଲେଇଭୀନ୍)	ରାଇବୋଫ୍ଲେଇଭୀନ୍ ଖାଇବା ଫଳରେ ଏହା ନିଉଟ୍ରୋଫିଲ ମାଇଗ୍ରେସନକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । କିନ୍ତୁ ଶରୀରରେ ଥିବା ପ୍ରତିରୋଧ କ୍ଷମତାକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରେନାହିଁ (ଭେରଡ୍ରେଙ୍ଗଃ ଏବଂ ତାରକୋସ୍କି ୨୦୦୫; Verdrengh and Tarkowski 2005)
କୁକୁଡା ବା ଚର୍ବି ପକ୍ଷୀର ମାଂସ, କଲିଜା ବା ଯକୃତ୍, କୁକୁଡାର ବ୍ରେଷ୍ଟ, ସମୁଦ୍ର ମାଛ ଯେପରିକି ସଲମନ, ଟୁନା, ବିଭିନ୍ନ ପୁଷ୍ଟିସାର ଯୁକ୍ତ ପୁଷ୍ଟିଶସ୍ୟ ବା କ୍ଷୁଦ୍ରଶସ୍ୟ (ମାଣ୍ଡିଆ, ସୁଆଁ/ଗୁର୍ଜୀ, କାଙ୍ଗୁ, କୋଦୋ, ଜନ୍ନା, ବାଜରା ଇତ୍ୟାଦି) 	ଜୀବସାର ଖ୬ (ଭିଟାମିନ ବି୬; ପାଇରିଡକ୍ସାଇନ୍)	ଭିଟାମିନ ବି୬ର ହ୍ରାସ ଘଟିବା ଫଳରେ ଲିମ୍ଫୋସାଇଟ୍ସର ପରିପୂର୍ଣ୍ଣତା ଏବଂ ବୃଦ୍ଧିରେ ବାଧା ପହୁଂଚିଥାଏ। ଏହା ଶରୀରରେ ଆଂଟିବଡି ନିର୍ମାଣ କରିବାରେ, ଟି-ସେଲ କ୍ରି ୟା ଏବଂ ଗ୍ରୀବାମୂଳ ବା ବେକଷଣ୍ଡାରେ ଗ୍ରନ୍ଥିର ଆକାର ଛୋଟ ବା ହ୍ରାସ କରିବାରେ ବାଧା କରିଥାଏ (ଆଲପର୍ଟ ୨୦୧୭; Alpert 2017)
ଅଣ୍ଡା, ସାମୁଦ୍ରିକ ମାଛ, ଖୋଳପାଯୁକ୍ତ ପ୍ରାଣୀ ଯେପରିକି କଂକଡା, ଚିଙ୍ଗୁଡି ଶାମୁକା ମାଂସ, କଲିଜା ବା ଯକୃତ୍, ତୈଳାକ୍ତ ମାଛ, ଦୁଗ୍ଧ ଏବଂ ଦହି 	ଜୀବସାର ଖ୧୨ (ଭିଟାମିନ ବି୧୨; କୋବାଲାମିନ୍)	ଏହା କୋଷ ବିଭାଜନ ଓ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧିରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ପାଳନ କରେ (ଆଲପର୍ଟ ୨୦୧୭; Alpert 2017)

ସବୁଜ ପନିପରିବା, ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ, ବ୍ରୋକଲି, ମଟରଛୁଇଁ, ଶିମ୍ବ, ବିନ୍ସ, କମଳା, ଗୋଟା ଶସ୍ୟ, ହଂସ, କୁକୁଡାର ମାଂସ, ଶାମୁକା, କଙ୍କଡା ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖୋଳଯୁକ୍ତ ପ୍ରାଣୀ 	ଜୀବସାର ଖ୯ (ଭିଟାମିନ ବି୯; ଫୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ବା ଫୋଲେଟ)	ରକ୍ତ ତିଆରି ଏବଂ ଅସ୍ଥିମଜ୍ଜା କ୍ଷେତ୍ରରେ କୋଷ ବିଭାଜନ ତଥା କୋଷ ଉତ୍ପାଦନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ପାଳନ କରେ (ଆଲପର୍ଟ ୨୦୧୭; Alpert 2017)
ଉଦ୍ଭିଦଜ ଉତ୍ସ - ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ, ବରୁଗୁଡି, ଶିମ୍ବ, ଶୁଖିଲା ଫଳ, ଗୋଟା ଶସ୍ୟ, ମୂଳାଶାଗ, ଶୋରିଷ ଶାଗ, ଖଜୁରୀ ପ୍ରାଣୀଜ ଉତ୍ସ -ଖାସି ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ନାଲି (ବା ରେଡ଼) ମାଂସ, କଲିଜା ବା ଯକୃତ୍ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଂଗ 	ଲୁହା ବା ଆଇରନ	ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ପ୍ରତିରୋଧକ କୋଷଗୁଡିକର ବିକାଶ ଏବଂ ପରିପକ୍ୱ ହେବା, ବିଶେଷତଃ ଲିମ୍ଫୋସାଇଟ୍ସ (ଆଲପର୍ଟ ୨୦୧୭; Alpert 2017)
ଖୋଳଯୁକ୍ତ ପ୍ରାଣୀ, ଯେପରିକି କଙ୍କଡା, ଗଳଦା ଚିଙ୍ଗୁଡି ଆଦି, ବିନ୍ସ, ପୁଷ୍ଟିସାର ଯୁକ୍ତ ଶସ୍ୟ, କଖାରୁ ମଂଜି, ଚିନାବାଦାମ 	ଦସ୍ତା ବା ଜିଙ୍କ	ଶରୀରରେ ଦସ୍ତାର ପରିମାଣ ହ୍ରାସ ପାଇଲେ ତାହା ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରେ । ଶରୀରରୁ ଦସ୍ତାର ପରିମାଣ କମିଗଲେ ବିଶେଷକରି ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ଡାଇରିଆ ଓ ଶ୍ୱାସକଷ୍ଟଜନିତ ରୋଗର ପ୍ରଭାବ ବଢିଥାଏ (ଗମ୍ମୋହ ଏବଂ ରିଙ୍କ୨୦୧୭; Gammoh and Rink 2017)
ଚିନାବାଦାମ, ଟୁନା ମାଛ, ଖୋଳଥିବା ପ୍ରାଣୀ ଯେମିତିକି କଙ୍କଡା ଓ ଚିଙ୍ଗୁଡି, ଟର୍କି, କୁକଡା ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା, କଟେଜ ଚିଜ୍ 	ସେଲେନିୟମ	ଶରୀରର ବା ପୁରା ସିଷ୍ଟମର ସହଜାତ ଏବଂ ଅର୍ଜିତ ପ୍ରତିରୋଧ କ୍ଷମତାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରେ (ରେମାନ ୨୦୧୨; Rayman 2012)

ଆଲମଣ୍ଡ, ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ, କାଜୁ, ଶସ୍ୟ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ	ମାଗ୍ନେସିୟମ	ଇନ-ଭିଭୋ ଏବଂ ଇନ-ଭିଟ୍ରୋ ଅଧ୍ୟୟନରେ ଦର୍ଶା ଯାଇଅଛି ଯେ ମାଗ୍ନେସିୟମ କୋଷଗୁଡିକରେ ବା ସେଲଗୁଡିକରେ ସଂଶ୍ଳେଷଣ, ମୁକ୍ତି ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସାହାଯ୍ୟ କରି ଥାଏ (କୁବେନାମ ୧୯୯୪; Kubenam 1994)
କଲିଜା ବା ଯକୃତ୍, ଖୋଳଥିବା ପ୍ରାଣୀ ଯେପରିକି କଙ୍କଡା ଓ ଚିଙ୍ଗୁଡି, ଆଳୁ, ଛତୁ, କାଜୁ, ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ ମଂଜି	ତମ୍ବା ବା **କପର**	ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥାର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ପାଇଁ ତମ୍ବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି (ଆଲପର୍ଟ ୨୦୧୭; Alpert 2017)

୬. ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ସଂଯୁକ୍ତ ରାଜ୍ୟ ବା ୟୁନାଇଟେଡ କିଙ୍ଗଡମ ରେ ସରକାରଙ୍କର ଜାତୀୟ ଆହାର ଏବଂ ପୁଷ୍ଟି ସର୍ବେକ୍ଷଣ (୨୦୧୯) ଦର୍ଶାଇଥାଏ ଯେ ଜୀବସାର ଘ, ଜୀବସାର କ (ରେଟିନଲ), ଫୋଲେଟ ଏବଂ ସେଲେନିୟମର ଗ୍ରହଣୀୟତା ଏବଂ ସ୍ଥିତିରେ ସଂଯୁକ୍ତରାଜ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ବୟସର ଲୋକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବିସ୍ତାରିତ ଭାବରେ ଅପ୍ରଚୁରତା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ। କେବଳ ସଂଯୁକ୍ତ ରାଷ୍ଟ୍ର ବୋଲି ନୁହେଁ ଏହା ଆହୁରି ଅନେକ ଦେଶରେ ମଧ୍ୟ ଥାଇ ପାରେ।

୭. କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏହି ସୂକ୍ଷ୍ମପୁଷ୍ଟୀସାରର ଅଭାବ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଗର୍ଭବତୀ ହେବା ବୟସର ମହିଳା ବିଶେଷତଃ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା, ନବଜାତକ, ଶିଶୁ, କିଶୋରାବସ୍ଥା (ବିଶେଷତଃ ବାଳିକା ମାନେ), ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି (ମାଗିନି, ପିଏରେ ଏବଂ କାଲଡର ୨୦୧୮; Maggini, Pierre & Calder, 2018), ଅତିରିକ୍ତ ମୋଟା ବା ସ୍ଥୂଳକାୟ, ଗମ୍ଭୀର ଭାବେ ଅସୁସ୍ଥ ବା କ୍ରିଟିକାଲ ଇଲନେସ, ଏବଂ ଅନ୍ତରେ ପ୍ରଦାହଜନିତ ସମସ୍ୟାରେ ଥିବା ରୋଗୀ (କିଲବୀ, ମାଥିଆସ୍, ବୋଇସ୍‌ଭେନ୍ୟୁ, ହେଇସଲର ଏବଂ ଜୋନ୍ସ ୨୦୧୯; Kilby, Mathias, Boisvenue, Heisler and Jones 2019) ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ପ୍ରଦାହଜନିତ (କ୍ରନିକ ଇନଫ୍ଲେମେଟୋରି) ଓ ଶରୀରରେ ଠିକରେ ଅବଶୋଷଣ ନ ହୋଉଥିବା ସ୍ଥିତି।

୮. ଅତି ଆଶଂକାଗ୍ରସ୍ତ ଲୋକମାନଙ୍କପାଇଁ କେବଳ ସନ୍ତୁଳିତ ଆହାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ସବୁ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ମେଣ୍ଟାଇ ପାରିବ ନାହିଁ ଓ ଏହି ଅଭାବ ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ ଅଧିକ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ କରାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ। କୌଣସି ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣ ସମୟରେ ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ଯେପରି କି ଖାଦ୍ୟଗ୍ରହଣ, ଅବଶୋଷଣର (ଆବସର୍ପସନ) କ୍ଷମତା, ସୂକ୍ଷ୍ମପୁଷ୍ଟିସାର ବା ମାଇକ୍ରୋନ୍ୟୁଟ୍ରିଏଣ୍ଟ ର ଅଧିକ ଉପଯୋଗ ଆଦି ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ରୋଗ ପ୍ରତିଷେଧକ ଶକ୍ତି ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏ। ଏଭଳି କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେତିକି ପରିମାଣର ସୂକ୍ଷ୍ମପୁଷ୍ଟିସାର ବ୍ୟବହାର କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ଯାହା ଫଳରେ ଏହା ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ କମ ହେବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବ।

୯. ସଂଯୁକ୍ତ ରାଜ୍ୟରୁ ଏକ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ଉଦାହରଣ ଭାବେ ନିଆଯାଇପାରେ। ସେଠାରେ ଦିଶାନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁଯାଇ ଜୀବସାର ଘ ବା ଭିଟାମିନ୍ ଡି ରୁ ଦିନକୁ ମାତ୍ର ୧୦ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ ନେବାକୁ ସୁପାରୀଶ କରାଯାଇଅଛି । ସାଧାରଣ ଖାଦ୍ୟରେ ଏହାର ଅଧା ପରିମାଣର ଜୀବସାର ଘ ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇଥାଏ।

୧୦. ସାମଗ୍ରୀକ ଭାବରେ ଦେଖିଲେ ଯଦିଓ କୋଭିଡ-୧୯ ରୋଗ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଅବଶ୍ୟମ୍ଭାବୀ ଦୁରବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି କରିଛି ତଥାପି ଏହି ଭାଇରସର ସଂକ୍ରମଣ ଜନୀତ ଅସୁସ୍ଥତା ବ୍ୟତୀତ ଜରୁରୀ ସୁରକ୍ଷିତ ଦୂରତା ବା ଶାରୀରିକ/ସାମାଜିକ ଦୂରତା ରକ୍ଷାକରି ଏହାକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା, ଘରେ ରହିବା ଘଟଣା ମଣିଷର ମାନସିକ ସ୍ଥିତି ଓ ଅନୁଭୂତି ଉଭୟକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରେ। ଏହାଫଳରେ ମନରେ ଅବସାଦ,

ଉଦବେଗ, ଏକୁଟିଆପଣ ଓ ବିରକ୍ତି ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ। ଏହି ପରୀକ୍ଷାର ଘଡିରେ ଏକଥା ମନେରଖିବା ନିହାତି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଯେ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ପରିବେଶରେ ଅବସ୍ଥାନ, ସକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତା, ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ନିଦ୍ରା ଏବଂ ଶାରୀରିକ ତଥା ମାନସିକ ଭାବେ କ୍ରୀୟାଶୀଳ ରହିବା ଫଳରେ ଏହା ଉଭୟ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ଥିତିକୁ ସଠିକ ଅବସ୍ଥାରେ ରଖି ପାରିବ। ଏ ସବୁ ପାଇଁ ଓଡିଶା ସରକାରଙ୍କର ଓ ସଂଯୁକ୍ତ ରାଜ୍ୟରୁ କିଛି ତଥ୍ୟ ଆପଣଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରି ପରେ।

- କରୋନା ପାଇଁ ଓଡିଶା ସରକାରଙ୍କର କିଛି ତଥ୍ୟ: http://www.nrhmorissa.gov.in/corona.aspx
- ଘରେ ରୁହନ୍ତୁ: https://www.nhs.uk/live-well/exercise/gym-free-exercises/
- ଅନ୍ୟ ପାଇଁ ଶ୍ରମ: www.actionforhappiness.org
- ଗୋଟିଏ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମୂହ: https://www.maldon.gov.uk/healthandwellbeing

ସୁସ୍ଥ ରୁହନ୍ତୁ, ସୁରକ୍ଷିତ ରୁହନ୍ତୁ, ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଙ୍ଗଠନ ଓ ସ୍ଥାନୀୟ ସରକାରଙ୍କ ଉପଦେଶ ଯଥା ଘରେ ରହିବା, ଜରୁରୀ ସୁରକ୍ଷିତ ଦୂରତା ବା ଶାରୀରିକ/ସାମାଜିକ ଦୂରତା ରକ୍ଷା କରନ୍ତୁ, ଭଲଭାବରେ ହାତ ସଫା ରଖନ୍ତୁ, ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ ଆଦି ଅତିରିକ୍ତ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରନ୍ତୁ। ସଠିକ ଖୋରାକ ବା ଆହାର ଏବଂ ଏକ ସୁନ୍ଦର ଜୀବନଶୈଳୀ ଆମମାନଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ବା ସମ୍ମିଳିତ ଉଦ୍ୟମ ବର୍ତ୍ତମାନ କୋଭିଡ-୧୯ର ପ୍ରତିରୋଧ ଏବଂ ପ୍ରଶମନ ପାଇଁ ଜନସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ଦିଆଯାଉଥିବା ଉପଦେଶର ବିକଳ୍ପ ନୁହେଁ, ତଥାପି ଆମେ ଆଶା କରିବା ଯେ ଏହି ସାଧାରଣ ନିର୍ଦ୍ଦେଶିକାଟି ପେଶାଦାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ପର୍କିତ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସମ୍ପୃକ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବୀ, ନୀତି ନିର୍ଦ୍ଧାରକ ତଥା ସାଧାରଣ ଜନତାଙ୍କର ଆଗାମୀ ସପ୍ତାହ ଗୁଡିକରେ ଯେତେବେଳେ କୋଭିଡ-୧୯ର ସବୁଠାରୁ କଠିଣ ସମୟର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡିବ ସେତେବେଳେ ଏହା ଆମ ପାଇଁ ଆଗକୁ ଯିବାର ପଥ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବ।

ବିଶେଷ ଦ୍ରଷ୍ଟବ୍ୟ

ଏଇ ଲେଖାଟି ସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ ଓ ସମୂହ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥିବା ସମ୍ପ୍ରତି ଉପଲବ୍ଧ ହେଉଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାଶିତ ତଥ୍ୟର ଏକ ସଂଶ୍ଳେଷଣ। ଆଶା କରାଯାଏ ଯେ ଏହା, ଆମର ବିଏମଜେ, ପୁଷ୍ଟିସାର, ପ୍ରତିରୋଧ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧିତ କୋଭିଡ-୧୯ ସମ୍ପର୍କିତ ଲେଖା ସହିତ ପେଶାଦାର ଓ ନୀତି ନିର୍ଦ୍ଧାରକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଭବିଷ୍ୟତରେ ସହାୟକ ହେବ। ଏହି ଲେଖାଟି ଏକ ସାଧାରଣ ପଥ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ। ଏହା କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବର୍ଗର ଜନସାଧାରଣ, ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ନୁହେଁ, ଯେଉଁମାନଙ୍କର ରୋଗ ପ୍ରତିଷେଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରଭାବିତ ହେବା, ସଂକ୍ରମିତ ହେବା ବା କରିବା ଭଳି ଅବସ୍ଥା ଥିବ ସେମାନେ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଡାକ୍ତରମାନଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ନେବା ଉଚିତ୍। ଯଦି ଏହି ଓଡ଼ିଆ ସଂସ୍କରଣଟିର ଉପସ୍ଥାପନା ଟିରେ କିଛି ତ୍ରୁଟି ରହେ ତେବେ ଆପଣଙ୍କୁ ଅନୁରୋଧ କି ଆପଣ ଆମର ଇଂରାଜୀ ସଂସ୍କରଣଟିକୁ ଦେଖନ୍ତୁ ଓ ଆମକୁ ସେ ତ୍ରୁଟି ବିଷୟରେ ଜଣାନ୍ତୁ, ଆମର ଯୋଗାଯୋଗ: info@nnedpro.org.uk। ଏହି ଲେଖାଟିକୁ ପଢି ଯଦି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି କରୋନାରୁ ସୁସ୍ଥ ହେବାପାଇଁ କୌଣସି ପଦକ୍ଷେପ ନିଅନ୍ତି ତେବେ ସେଥିପାଇଁ **ନିନେଡ଼ପ୍ରୋ** କେନ୍ଦ୍ର ତଥା **ନବକୃଷ୍ଣ ଚୌଧୁରୀ ଉନ୍ନୟନ ଗବେଷଣା କେନ୍ଦ୍ର** କି ତାଙ୍କର ସହଯୋଗୀ ସଂସ୍ଥା ମାନଙ୍କୁ ଦାୟୀ କରାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ।

ଏହି ସମୟରେ ଅନଲାଇନରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ତଥ୍ୟ ସବୁ ଆସୁଛି। ଏ ସବୁ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଠକ ଓ ମୁନାଫାଖୋରୀ ମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ସାବଧାନ ରହି କେବଳ ସଠିକ ତଥ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ବିଶ୍ୱସ୍ତ ସୂଚନା ଗୁଡିକ ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ କରାଯିବା ଉଚିତ୍।

ପରିଶିଷ୍ଟ: ଲିଙ୍ଗ ଓ ବୟସ ଅନୁଯାୟୀ ସୂକ୍ଷ୍ମପୁଷ୍ଟିସାରର ଦୈନିକ ସେବନ ପରିମାଣର ପରାମର୍ଶ

ସୂକ୍ଷ୍ମପୁଷ୍ଟିସାର	ଦୈନିକ ସେବନ ପରିମାଣର ପରାମର୍ଶ (ଜନସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଇଂଲଣ୍ଡ ୨୦୧୬; Public Health England 2016)	
	ପୁରୁଷ	ସ୍ତ୍ରୀ
ଜୀବସାର କ (ଭିଟାମିନ ଏ; ରେଟିନଲ/କାରୋଟିନ)	୧-୬ ବର୍ଷ: ୪୦୦ ମିଲିଗ୍ରାମ ୭-୧୦ ବର୍ଷ: ୫୦୦ ମିଲିଗ୍ରାମ ୧୧-୧୪ ବର୍ଷ: ୬୦୦ ମିଲିଗ୍ରାମ ୧୫-୭୫+ ବର୍ଷ: ୭୦୦ ମିଲିଗ୍ରାମ	୧-୬ ବର୍ଷ: ୪୦୦ ମିଲିଗ୍ରାମ ୭-୧୦ ବର୍ଷ: ୫୦୦ ମିଲିଗ୍ରାମ ୧୧-୭୫+ ବର୍ଷ: ୬୦୦ ମିଲିଗ୍ରାମ
ଜୀବସାର ଗ (ଭିଟାମିନ ସି)	୧-୧୦ ବର୍ଷ: ୩୦ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ ୧୧-୧୪ ବର୍ଷ: ୩୫ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ ୧୫-୭୫+ ବର୍ଷ: ୪୦ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ	୧-୧୦ ବର୍ଷ: ୩୦ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ ୧୧-୧୪ ବର୍ଷ: ୩୫ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ ୧୫-୭୫+ ବର୍ଷ: ୪୦ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ
ଜୀବସାର ଘ (ଭିଟାମିନ ଡି)	ସବୁ ବର୍ଷ: ୧୦ ମିଲିଗ୍ରାମ	ସବୁ ବର୍ଷ: ୧୦ ମିଲିଗ୍ରାମ
ଜୀବସାର ଙ (ଭିଟାମିନ ଇ)	କିଛି ପରାମର୍ଶ ନାହିଁ	କିଛି ପରାମର୍ଶ ନାହିଁ
ଜୀବସାର ଖ୨ (ଭିଟାମିନ ବି୨; ରାଇବୋଫ୍ଲେଇଭୀନ୍)	୧-୩ ବର୍ଷ: ୦.୬ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ ୪-୬ ବର୍ଷ: ୦.୮ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ ୭-୧୦ ବର୍ଷ: ୧.୦ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ ୧୧-୧୪ ବର୍ଷ: ୧.୨ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ ୧୫-୭୫+ ବର୍ଷ: ୧.୩ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ	୧-୩ ବର୍ଷ: ୦.୬ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ ୪-୬ ବର୍ଷ: ୦.୮ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ ୭-୧୦ ବର୍ଷ: ୧.୦ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ ୧୧-୭୫+ ବର୍ଷ: ୧.୧ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ
ଜୀବସାର ଖ୬ (ଭିଟାମିନ ବି୬; ପାଇରିଡକ୍ସାଇନ୍)	୧-୩ ବର୍ଷ: ୦.୭ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ ୪-୬ ବର୍ଷ: ୦.୯ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ ୭-୧୦ ବର୍ଷ: ୧.୦ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ ୧୧-୧୪ ବର୍ଷ: ୧.୨ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ ୧୫-୧୮ ବର୍ଷ: ୧.୫ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ ୧୯-୭୫+ ବର୍ଷ: ୧.୪ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ	୧-୩ ବର୍ଷ: ୦.୭ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ ୪-୬ ବର୍ଷ: ୦.୯ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ ୭-୧୪ ବର୍ଷ: ୧.୦ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ ୧୫-୭୫+ ବର୍ଷ: ୧.୨ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ
ଜୀବସାର ଖ୧୨ (ଭିଟାମିନ ବି୧୨; କୋବାଲାମିନ୍)	୧-୩ ବର୍ଷ: ୦.୫ ମିଲିଗ୍ରାମ ୪-୬ ବର୍ଷ: ୦.୮ ମିଲିଗ୍ରାମ ୭-୧୦ ବର୍ଷ: ୧.୦ ମିଲିଗ୍ରାମ ୧୧-୧୪ ବର୍ଷ: ୧.୨ ମିଲିଗ୍ରାମ ୧୫-୭୫+ ବର୍ଷ: ୧.୫ ମିଲିଗ୍ରାମ	୧-୩ ବର୍ଷ: ୦.୫ ମିଲିଗ୍ରାମ ୪-୬ ବର୍ଷ: ୦.୮ ମିଲିଗ୍ରାମ ୭-୧୦ ବର୍ଷ: ୧.୦ ମିଲିଗ୍ରାମ ୧୧-୧୪ ବର୍ଷ: ୧.୨ ମିଲିଗ୍ରାମ ୧୫-୭୫+ ବର୍ଷ: ୧.୫ ମିଲିଗ୍ରାମ
ଜୀବସାର ଖ୯ (ଭିଟାମିନ ବି୯; ଫୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ବା ଫୋଲେଟ୍)	୧-୩ ବର୍ଷ: ୭୦ ମିଲିଗ୍ରାମ ୪-୬ ବର୍ଷ: ୧୦୦ ମିଲିଗ୍ରାମ ୭-୧୦ ବର୍ଷ: ୧୫୦ ମିଲିଗ୍ରାମ ୧୧-୭୫+ ବର୍ଷ: ୨୦୦ ମିଲିଗ୍ରାମ	୧-୩ ବର୍ଷ: ୭୦ ମିଲିଗ୍ରାମ ୪-୬ ବର୍ଷ: ୧୦୦ ମିଲିଗ୍ରାମ ୭-୧୦ ବର୍ଷ: ୧୫୦ ମିଲିଗ୍ରାମ ୧୧-୭୫+ ବର୍ଷ: ୨୦୦ ମିଲିଗ୍ରାମ
ଲୁହା ବା ଆଇରନ	୧-୩ ବର୍ଷ: ୬.୯ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ ୪-୬ ବର୍ଷ: ୬.୧ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ ୭-୧୦ ବର୍ଷ: ୮.୭ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ ୧୧-୧୮ ବର୍ଷ: ୧୧.୩ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ ୧୯-୭୫+ ବର୍ଷ: ୮.୭ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ	୧-୩ ବର୍ଷ: ୬.୯ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ ୪-୬ ବର୍ଷ: ୬.୧ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ ୭-୧୦ ବର୍ଷ: ୮.୭ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ ୧୧-୫୦ ବର୍ଷ: ୧୪.୮ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ ୫୧-୭୫+ ବର୍ଷ: ୮.୭ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ
ଦସ୍ତା ବା ଜିଙ୍କ	୧-୩ ବର୍ଷ: ୫.୦ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ ୪-୬ ବର୍ଷ: ୬.୫ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ ୭-୧୦ ବର୍ଷ: ୭.୦ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ ୧୧-୧୪ ବର୍ଷ: ୯.୦ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ	୧-୩ ବର୍ଷ: ୫.୦ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ ୪-୬ ବର୍ଷ: ୬.୫ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ ୭-୧୦ ବର୍ଷ: ୭.୦ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ ୧୧-୧୪ ବର୍ଷ: ୯.୦ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ

ସୁକ୍ଷ୍ମପୁଷ୍ଟିସାର	ଦୈନିକ ସେବନ ପରିମାଣର ପରାମର୍ଶ (ଜନସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଇଂଲଣ୍ଡ ୨୦୧୬; Public Health England 2016)	
	ପୁରୁଷ	ସ୍ତ୍ରୀ
	୧୫-୭୫+ ବର୍ଷ: ୯.୫ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ	୧୫-୭୫+ ବର୍ଷ: ୭.୦ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ
ସେଲେନିୟମ	୧-୩ ବର୍ଷ: ୧୫ ମିଲିଗ୍ରାମ ୪-୬ ବର୍ଷ: ୨୦ ମିଲିଗ୍ରାମ ୭-୧୦ ବର୍ଷ: ୩୦ ମିଲିଗ୍ରାମ ୧୧-୧୪ ବର୍ଷ: ୪୫ ମିଲିଗ୍ରାମ ୧୫-୧୮ ବର୍ଷ: ୭୦ ମିଲିଗ୍ରାମ ୧୯-୭୫+ ବର୍ଷ: ୭୫ ମିଲିଗ୍ରାମ	୧-୩ ବର୍ଷ: ୧୫ ମିଲିଗ୍ରାମ ୪-୬ ବର୍ଷ: ୨୦ ମିଲିଗ୍ରାମ ୭-୧୦ ବର୍ଷ: ୩୦ ମିଲିଗ୍ରାମ ୧୧-୧୪ ବର୍ଷ: ୪୫ ମିଲିଗ୍ରାମ ୧୫-୭୫+ ବର୍ଷ: ୬୦ ମିଲିଗ୍ରାମ
ମାଗ୍ନେସିୟମ	୧-୩ ବର୍ଷ: ୮୫ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ ୪-୬ ବର୍ଷ: ୧୨୦ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ ୭-୧୦ ବର୍ଷ: ୨୦୦ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ ୧୧-୧୪ ବର୍ଷ: ୨୮୦ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ ୧୫-୭୫+ ବର୍ଷ: ୩୦୦ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ	୧-୩ ବର୍ଷ: ୮୫ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ ୪-୬ ବର୍ଷ: ୧୨୦ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ ୭-୧୦ ବର୍ଷ: ୨୦୦ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ ୧୧-୧୪ ବର୍ଷ: ୨୮୦ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ ୧୫- ୧୮ ବର୍ଷ: ୩୦୦ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ ୧୯-୭୫+ ବର୍ଷ: ୨୭୦ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ
ତମ୍ବା ବା କପର	୧-୩ ବର୍ଷ: ୦.୪ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ ୪-୬ ବର୍ଷ: ୦.୬ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ ୭-୧୦ ବର୍ଷ: ୦.୭ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ ୧୧-୧୪ ବର୍ଷ: ୦.୮ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ ୧୫- ୧୮ ବର୍ଷ: ୧.୦ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ ୧୯-୭୫+ ବର୍ଷ: ୧.୨ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ	୧-୩ ବର୍ଷ: ୦.୪ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ ୪-୬ ବର୍ଷ: ୦.୬ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ ୭-୧୦ ବର୍ଷ: ୦.୭ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ ୧୧-୧୪ ବର୍ଷ: ୦.୮ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ ୧୫- ୧୮ ବର୍ଷ: ୧.୦ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ ୧୯-୭୫+ ବର୍ଷ: ୧.୨ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ

References:

Alpert, P. (2017). The Role of Vitamins and Minerals on the Immune System. *Home Health Care Management & Practice*, *29*(3), 199-202. doi: 10.1177/1084822317713300

*BMJ (*2017). 356:i6583 doi: 10.1136/bmj.i6583

Calder, P.C.; Carr, A.C.; Gombart, A.F.; Eggersdorfer, M. (2020) Optimal Nutritional Status for a Well-Functioning Immune System is an Important Factor to Protect Against Viral Infections. *Preprints* 2020, 2020030199

Carr, A.; Maggini, S. (2017). Vitamin C and Immune Function. *Nutrients*, *9*(11), 1211. doi: 10.3390/nu9111211

Gammoh, N.; Rink, L. (2017). Zinc in Infection and Inflammation. *Nutrients*, *9*(6), 624. doi: 10.3390/nu9060624

Kilby, K.; Mathias, H.; Boisvenue, L.; Heisler, C.; Jones, J. (2019). Micronutrient Absorption and Related Outcomes in People with Inflammatory Bowel Disease: A Review. *Nutrients*, *11*(6), 1388. doi: 10.3390/nu11061388

Kubenam, K. (1994) The Role of Magnesium in Immunity, Journal of Nutritional Immunology, 2:3, 107-126, doi: 10.1300/J053v02n03_07

Maggini, S.; Pierre, A.; Calder, P. (2018). Immune Function and Micronutrient Requirements Change over the Life Course. *Nutrients*, *10*(10), 1531. doi: 10.3390/nu10101531

Moriguchi, S.; Muraga, M. (2000). Vitamin E and immunity. *Vitamins & Hormones*, 305-336. doi: 10.1016/s0083-6729(00)59011-6

National Diet and Nutrition Survey. (2019). Retrieved 25 March 2020, from https://www.gov.uk/government/collections/national-diet-and-nutrition-survey

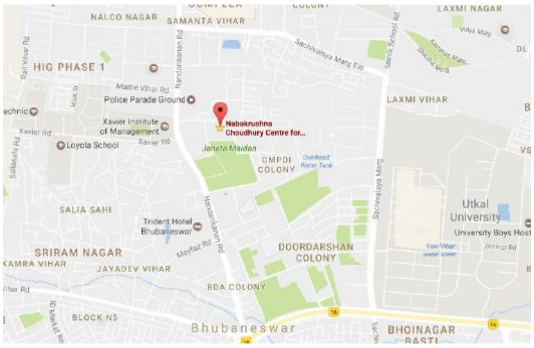
Public Health England (2016). Government Dietary Recommendations (2016202). Retrieved from https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/618167/government_dietary_recommendations.pdf

Rayman, M. (2012). Selenium and human health. *The Lancet*, *379*(9822), 1256-1268. doi: 10.1016/s0140-6736(11)61452-9

Verdrengh, M.; Tarkowski, A. (2005). Riboflavin in innate and acquired immune responses. *Inflamm. res.* 54, 390–393, doi: 10.1007/s00011-005-1372-7

This is the ninth NCDS policy brief in the COVID-19 series. The other eight have been on analysis of cases across countries and provinces of China (PB12NCDS, 20 March 2020), on behavioural biases that denies health workers access to their rented premises (PB13NCDS, 25 March 2020), on strengthening COVID hospitals and concerns of community transmission (PB14NCDS, 28 March 2020), କୋଭିଡ-୧୯ ମହାମାରୀ ସମୟରେ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟର ଉପଯୋଗିତା (PB15NCDS, 7 April 2020), an Odia translation of "Maintaining a healthy diet during COVID-19 pandemic" by the Food and Agriculture Organization of the United Nations, a cross-country analysis of positive cases and testing (PB16NCDS, 11 April 2020), frequently asked questions on rapid antibody test (PB17NCDS, 20 April 2020; ଯାହାର ଓଡ଼ିଆ ସଂସ୍କରଣ, PB17aNCDS, 23 April 2020), on movement of migrant labourers (PB18NCDS, 27 April 2020; ଯାହାର ଓଡ଼ିଆ ସଂସ୍କରଣ, PB18aNCDS, 3 May 2020) and on implications for malaria control (PB19NCDS, 15 May 2020).

-0-X-0-



Nabakrushna Choudhury Centre for Development Studies (NCDS)
(an Indian Council of Social Science Research (ICSSR) institute
in collaboration with Government of Odisha)
Bhubaneswar-751013, Odisha, India

Phone: +91-674-2301094
Email: ncds_bbsr@dataone.in
Web: ncds.nic.in
Facebook: @ncdsbhubaneswar
Twitter: @ncds_bbsr
Google Maps: NCDS Bhubaneswar