

भोजन के बारे में उपयोगी संदेश

कृषि कुंभ (जुलाई, 2022), खण्ड 02 भाग 02,
पृष्ठ संख्या 21-23

भोजन के बारे में उपयोगी संदेश

डॉ० नीलम कुमारी, डॉ० गीतांजली चौधरी, डा० सविता कुमारी,

एवं डॉ० कुमारी सुनीता

खाद्य एवं पोषण विभाग,

सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय,

डा० राजेन्द्र प्रसाद केन्द्रीय कृषि विश्वविद्यालय, पूसा, समस्तीपुर, बिहार- 818125

E.mail : singhmanojlodhi@gmail.com

कुपोषण का कारण काफी हद तक लोगों में आहार संबंधी सही आदतों एवं रीतियों के मूलभूत और सामान्य नियमों के बारे में अज्ञानता है। भारत में शिशुओं और बच्चों के कुपोषण के मामले में इसका विशेष महत्व है, जहां केवल पर्याप्त भोजन की उपलब्धता ही नहीं बल्कि आहार संबंधी आदतें एवं रीतियों का सही होना बहुत अधिक आवश्यक है। अतः सभी के लिए पर्याप्त पोषण उपलब्ध कराने के उद्देश्य से लोगों की आहार संबंधी आदतों एवं रीतियों में सुधार लाना एक महत्वपूर्ण लक्ष्य है।

अच्छे स्वास्थ्य के लिए संतुलित आहार जरूरी है। हम न केवल जीवित रहने के लिए बल्कि स्वस्थ और सक्रिय जीवन बिताने के लिए भोजन करते हैं। भोजन में अनेक पोषक तत्व होते हैं जो शरीर का विकास करते हैं, उसे स्वस्थ रखते हैं और शक्ति प्रदान करते हैं। भोजन में पाए जाने वाले आवश्यक पोषक तत्व हैं: कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, विटामिन और खनिज। इसके अतिरिक्त भोजन में पानी

होता है, जो अनेक तरह से शरीर के विकास में सहायता देता है। संपूर्ण और संतुलित आहार में सभी पोषक तत्व का समावेश होना चाहिए।

शरीर में विभिन्न पोषक तत्वों—कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, विटामिन और खनिज की आवश्यकता मनुष्य की आयु, लिंग, शारीरिक श्रम और शरीर की दशा पर निर्भर करती है। शारीरिक श्रम करने वाले एक मजदूर को दफ्तर में काम करने वाले व्यक्ति की अपेक्षा अधिक शक्ति प्रदान करने वाले भोजन की कहीं अधिक आवश्यकता होती है। बढ़ने वाले बच्चे को प्रति किलोग्राम अपने वजन के अनुसार, किसी व्यक्ति की तुलना में अधिक प्रोटीन और खनिज की आवश्यकता होती है। गर्भवती औरतों और स्तनपान कराने वाली माताओं को शारीरिक परिवर्तनों के कारण अधिक प्रोटीन और खनिज की आवश्यकता होती है।

इसलिए यह जरूरी है कि अपने शरीर की आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए हर व्यक्ति अपनी आयु, लिंग, कार्य की दशा

आदि के अनुसार अपने भोजन में सभी आवश्यक पोषक तत्व उचित मात्रा में शामिल करें। मनुष्य की इन आवश्यकताओं को पूरा करने वाले भोजन को संतुलित भोजन कहते हैं।

निम्नलिखित खाद्य वर्ग की वस्तुओं को सूझ-बूझ के साथ मिलाकर संतुलित भोजन तैयार किया जा सकता है:

(क) शक्तिदायक भोजन:— कार्बोहाइड्रेट तथा वसा युक्त भोजन को शक्तिदायक भोजन कहते हैं। अनाज, कन्द-मूल, सूखे मेवे, चीनी, गुड़, तेल और वसा इस वर्ग में आते हैं।

(ख) शरीर-निर्माण करने वाले भोजन:— अधिक प्रोटीन वाला भोजन शरीर निर्माण करने वाला भोजन कहलाता है। दूध, मांस, मछली, अंडे, दालें, बीन्स और तिलहन तथा वसा रहित सोया का आटा ऐसे खाद्य पदार्थों के अच्छे उदाहरण हैं।

(ग) संरक्षण देने वाले भोजन:— जिस भोजन में विटामिन और खनिज लवण अधिक पाये जाते हैं उसे संरक्षण देने वाले भोजन कहते

हैं। सब्जियां विशेष रूप से हरी पत्तेदार सब्जियां और फल इस वर्ग में आते हैं।

भारत में अधिकांश लोग अधिक अनाज खाते हैं और उनके भोजन में दूसरे शक्तिवर्द्धक तत्वों की कमी होती है। मोटे तौर पर भोजन में बदलाव लाकर उसमें सुधार किया जा सकता है, अर्थात् जहाँ कहीं भोजन में अन्न की अधिकता हो, अन्न की मात्रा कम की जाए और उसके बजाए भोजन में शरीर को प्रोटीन, विटामिन और खनिज की आवश्यकता पूरी करने वाले तत्व बढ़ाए जाएं।

स्वस्थ जीवन के लिए मिश्रित आहार लेना आवश्यक है, जिसमें से कुछ पदार्थों से ऊर्जा प्राप्त होती है, कुछ पदार्थों से विकास होता है, और कुछ पदार्थ रोगों से सुरक्षा करते हैं। भोजन पकाने के दौरान पोषक तत्वों की होने वाली हानि को कम करके उपलब्ध खाद्य पदार्थों का बेहतर उपयोग करने की भी पर्याप्त गुंजाईश है। भोजन को अधिक उबालने या तलने से बहुत से पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं। इसलिए इस बात का पूरा ध्यान रखना चाहिए कि खाना सही तरीके से पकाया जाए।

पोषक तत्व के कार्य और उनके स्रोत

| पोषक तत्व | कार्य | स्रोत |
|-----------|--|---|
| प्रोटीन | शरीर में ऊतकों, मांसपेशियों और रक्त जैसे महत्वपूर्ण तत्वों का निर्माण एवं मरम्मत, संक्रमण का सामना करने के लिए एन्जाइम (किण्वक) और रोग प्रतिकारक तत्वों के विकास में सहायता। | ताजा या सुखाया हुआ दूध, पनीर, दही, तिलहन, और गिरियाँ, सोयाबीन, खमीर, दालें, मांस, कलेजी, मछली, अण्डे, अनाज, वसा रहित तिलहनों का आटा और सोया का आटा। |
| वसा | शक्ति के संकेन्द्रित स्रोत का काम करते हैं और आवश्यक वसीय अम्ल प्रदान करते हैं | मक्खन, घी, वनस्पति तेल और वसा, तिलहन और गिरी, सोयाबीन और ऐवोकेडो। |

| | | |
|----------------|---|---|
| | और ये विटामिन ए0, डी0, ई0 और के0 के वाहक होते हैं। | |
| कार्बोहाइड्रेट | शरीर को शक्ति प्रदान करना। | अनाज, बाजरा, कन्दमूल जैसे आलू, शकरकन्दी, अरबी, टेपिओका आदि और चीनी तथा गुड़। |
| विटामिन-ए | शरीर की चमड़ी, आँखें, और श्लेष्म झिल्ली को स्वस्थ रखना और कम प्रकाश में देखने की क्षमता बनाये रखना। | मछली का तेल, कलेजी, संपूर्ण दूध और संपूर्ण दूध के बने उत्पाद (दही, मक्खन, घी) पीले और लाल फल और हरी पत्तेदार सब्जियाँ (गाजर, कद्दू)। |
| विटामिन-बी 1 | कार्बोहाइड्रेट्स को ऊर्जा में बदलने में सहायता करने के लिए, सामान्य भूख, पाचन शक्ति, स्वस्थ स्नायु के लिए। | कलेजी, अण्डे, फलियाँ, दालें, गिरी, तिलहन, खमीर, अनाज, उसना चावल। |
| विटामिन-बी 2 | कोशिकाओं को ऑक्सीजन के उपयोग में सहायता देना, आँखों को स्वस्थ और साफ रखना, नाक-मुँह के आस-पास पपड़ी न जमने देना तथा मुँह के कोनों को फटने से बचाना। | दूध, मलाई निकाला हुआ दूध, दही, पनीर, छाछ, अण्डे, कलेजी, गुर्दा, हृदय और पत्तेदार सब्जियाँ और खमीर। |
| नियासिन | चमड़ी, पेट, अँतड़ियों और स्नायु तंत्र को स्वस्थ रखना। | साबुत अनाज, दालें, गिरी, कलेजी, मांस और खमीर। |
| विटामिन-सी | स्वस्थ मसूढ़ों और शरीर की प्रतिरोधक शक्ति के लिए आवश्यक है। कोशिका के रख-रखाव में सहायता करता है और उसे स्वस्थ रखता है। | आँवला, अमरूद, नींबू की जाति के फल, कच्ची सब्जियाँ, पत्तेदार सब्जियाँ और अंकुरित दालें। |
| विटामिन-डी | दाँतों और हड्डियों को मजबूत बनाने के लिए, कैल्शियम और फास्फोरस के अवशोषण में सहायता करता है। | धूप सेंकने, मक्खन, मछली का तेल, घी, अंडे की जर्दी और दूध। |
| कैल्शियम | हड्डियों और दाँत बनाने, रक्त बनाने तथा पेशियों और नाड़ियों को ठीक रूप से काम करने में सहायक होता है। हृदय गति को सामान्य करता है। | दूध, मलाई रहित, छाछ, दही, छेना, पनीर, पत्तेदार सब्जियाँ, छोटी मछली, अनाज (चावल को छोड़कर), ज्वार-बाजरा, रागी और तिल। |
| लौहत्व | प्रोटीन के साथ मिलकर हीमोग्लोबिन बनाना, (रक्त में एक लाल पदार्थ जो कोशिकाओं में ऑक्सीजन ले जाता है।) | मांस, अंडे की जर्दी, साबुत अनाज, कलेजी, गुर्दा, अंडे, सब्जियाँ, तिलहन, गिरी, फलियाँ-दालें, गुड़, सूखे मेवे और पत्तेदार सब्जियाँ, खजूर और अंकुरित दालें। |