

स्वस्थ जीवन का आधार पोषण थाली



पूनम कालश, सविता सिंघल, कुसुम लता एवं भगवत सिंह

कृषि विज्ञान केन्द्र, जोधपुर

भाकृअनुप-केन्द्रीय शुष्क क्षेत्र अनुसंधान संस्थान

आई.एस.ओ. 9001 : 2015

जोधपुर-342003, राजस्थान

2021



परिचय : विद्वानों ने ठीक कहा है "स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन बसता है"। जब शरीर स्वस्थ रहता है तो हम स्वस्थ योजना की कल्पना करते हैं तथा इसे कार्यरूप देते हैं किन्तु शरीर जब स्वस्थ नहीं है तो अर्जित भोग की वस्तुएं भी निरर्थक हो जाती है। जीवन के लिये समुचित मात्रा में शरीर को भोजन की आवश्यकता होती है। किन्तु स्वस्थ जीवन के लिये, शुद्ध पेयजल तथा संतुलित आहार की जरूरत होती है। भोजन हमारे जीवन की मूल आवश्यकताओं में से एक है जो कि अनेक खाद्य पदार्थों से बनता है जैसे कि अनाज, दलहन, तिलहन, शाक, सब्जियाँ, दूध या दूध से बने पदार्थ, मांस, मछली, अण्डा आदि। इनका मिश्रण रुची, स्वाद, उपलब्धता तथा आर्थिक क्षमता पर निर्भर करता है।

साधारणतः गांवों में लोग प्राकृतिक रूप से मिलने वाली चीजों को खाने के रूप में उपयोग तो करते हैं, लेकिन उसमें पाए जाने वाले पोषक तत्वों के बारे में पूर्ण जानकारी नहीं होती है। यहाँ उपलब्ध जानकारी स्वास्थ्यवर्धक भोजन बनाने में उपयोगी होगी।



संतुलित आहार (पोषण थाली) : वह आहार जिसमें पर्याप्त मात्रा में सभी पौष्टिक तत्व (जैसे— कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, खनिज लवण एवं विटामिन) जो की शारीरिक वृद्धि एवं विकास के लिए पर्याप्त हो संतुलित आहार कहलाता है। इसके साथ ही संतुलित आहार में पानी एवं रेशे भी पर्याप्त मात्रा में होने चाहिए।

भोजन में विभिन्न पौष्टिक तत्वों की भिन्न-भिन्न मात्रा की आवश्यकता होती है जो कि निम्नलिखित बातों पर निर्भर करती है :

आयु: बाल्यावस्था में जब शरीर विकसित होता है तब वसा व प्रोटीन अधिक मात्रा में चाहिए। वृद्धावस्था में पाचनशक्ति दुर्बल हो जाती है तब इन तत्वों की आवश्यकता कम पड़ती है।

जलवायु: शीतप्रधान देशों में ग्रीष्म प्रधान देशों की अपेक्षा ऊर्जा का अधिक उपयोग होता है अतः शीत प्रधान देशों को अपेक्षाकृत अधिक भोजन की आवश्यकता होती है।

लिंग: स्त्री एवं पुरुष के शारीरिक संरचना में जन्म से ही प्रकृति प्रदत्त भिन्नता होती है। साथ ही आकार, भार, क्रियाशीलता आदि में भी अन्तर होता है। इन कारणों से दोनों की भोजन माँगों में भी अन्तर होता है।

शारीरिक क्रियाशीलता: शारीरिक परिश्रम करने वाले व्यक्तियों के शरीर में अधिक ऊर्जा व उष्णता का हास होता है, अतः उसकी पूर्ति हेतु अधिक भोजन चाहिए। मानसिक श्रम करने वाले लोगों को भोजन की कम मात्रा चाहिए परंतु उसमें प्रोटीन की मात्रा अधिक होनी चाहिए।

स्वास्थ्य: शरीर में पौष्टिक तत्वों की मांग स्वास्थ्य पर निर्भर करती है। बीमारी (अस्वस्थता) की स्थिति में शरीर की क्रियाशीलता कम हो जाती है। परन्तु कुछ बीमारियों में किन्ही-किन्ही पोषक तत्वों की माँग बढ़ जाती है तो किन्ही की घट जाती है। रोग की स्थिति के अनुसार पौष्टिक तत्व की माँग निर्भर करती है।

विशिष्ट शारीरिक अवस्था: कुछ विशेष शारीरिक अवस्था की दशा में जैसे गर्भावस्था, धात्री अवस्था, दुर्घटना के बाद, शल्य क्रिया के बाद शरीर में पौष्टिक तत्वों की मांग साधारण अवस्था से बढ़ जाती है।

पोषक तत्वों का कार्य :

- 1. कार्बोहाइड्रेट:** यह ऊर्जा का मुख्य स्रोत है, जिससे शरीर के विभिन्न कार्य (शारीरिक एवं मानसिक) सम्पन्न होते हैं।
- 2. प्रोटीन:** शरीर की वृद्धि, मांसपेशियों का निर्माण, तंतुओं की टूट-फूट की मरम्मत, हार्मोन का निर्माण, रक्त का थक्का बनाना आदि अनेक कार्यों के लिए प्रोटीन की आवश्यकता होती है। कोशिकाओं के निर्माण के लिए भी प्रोटीन की आवश्यकता होती है इसलिए प्रोटीन को "निर्माणात्मक तत्व" भी कहते हैं।
- 3. वसा:** वसा शरीर को ऊर्जा एवं उष्णता प्रदान करता है। त्वचा के नीचे वसीय ऊतक के रूप में यह जमा रहता है और आवश्यकता पड़ने पर शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है।
- 4. विटामिन:** विटामिन कार्बनिक योगिक का कार्य करते हैं जिन्हें आवश्यक पोषक तत्व कहा जाता है। ये शरीर को रोगों से लड़ने की क्षमता प्रदान करते हैं।

5. **खनिज लवण:** खनिज लवण वृद्धि एवं विकास के साथ साथ निर्माण का कार्य भी करते हैं। शरीर की विभिन्न क्रियाओं को नियमन खनिज लवणों के द्वारा ही होता है।
6. **जल:** वायु के बाद जल मनुष्य की आधारभूत आवश्यकता है। जल घोलक के रूप में कार्य करता है और शरीर की विभिन्न क्रियाओं को करने के लिए आवश्यक है।



आहार पिरामिड

- **आहार पिरामिड का पहला स्तर:** इसमें अनाज शामिल है। साबुत अनाज जैसे जौ और बाजरा पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं और इन्हें आहार में अवश्य शामिल किया जाना चाहिए।
- **आहार पिरामिड का दूसरा स्तर:** इसमें फल और सब्जियाँ शामिल हैं जो विभिन्न विटामिन और खनिजों के महत्वपूर्ण स्रोत हैं।
- **आहार पिरामिड का तीसरा स्तर:** यह लेवल मूल रूप से उन खाद्य पदार्थों का है जो प्रोटीन के स्रोत होते हैं। इस चरण में दाल, दूध, दही, राजमा, सोयाबीन, मूंगफली, मेवा, अंडा, चिकन, मछली आदि शामिल हैं।
- **आहार पिरामिड का चौथा स्तर:** चीनी और नमक के साथ इस चरण में वसा और तेल शामिल हैं। यह लेवल सबसे ऊपर इसलिए है क्योंकि यह दर्शाता है कि इसमें शामिल भोजन आवश्यक हैं पर इन्हें कम मात्रा में लिया जाना चाहिए।

दैनिक आहार में आवश्यक मात्रा

खाद्य सामग्री	अनाज	दालें	हरे पत्तेदार सब्जियां	अन्य सब्जियां	फल	दूध व दूध उत्पाद	घी या तेल	शक्कर
मात्रा ग्राम में	310	60	125	75-100	100	200 (मि.ली.)	30 (मि.ली.)	30

भोजन के अव्यव स्रोत एवं कमी से होने वाले लक्षण

अव्यव	स्रोत	कार्य	कमी/अधिकता से होने वाले लक्षण
कार्बोहाइड्रेट	अनाज, आलू, केला, गुड़, शक्कर	ऊर्जा उत्पादन	कमी से कमजोरी हो जाती है, अधिकता से मोटापा बढ़ जाता है।
प्रोटीन	दालें, अंडा, मांस, मशरूम, सोयाबीन	शरीर निर्माणकारी	कमी से क्वाशरक्योर रोग हो जाता है। अधिकता से शरीर बेडोल हो जाता है।
वसा	घी, तेल, मांस	ऊर्जा उत्पादन व शरीर की बनावट	कमी से कमजोरी हो जाती है, अधिकता से मोटापा बढ़ जाता है।
विटामिन A	पीले फल, गाजर	स्वस्थ आँखें	कमी से रतोंधी रोग हो जाता है।
विटामिन B	हरी सब्जियां, सेव	मांस पेशियाँ मजबूत	कमी से बेरी-बेरी रोग हो जाता है।
विटामिन C	आंवला, नींबू, टमाटर	स्वस्थ मसूड़े	कमी से स्कर्वी रोग हो जाता है।
विटामिन D	सूखे मेवा, सूर्य का प्रकाश	मजबूत हड्डियाँ	कमी से रिकेट्स रोग हो जाता है।
विटामिन E	खीरा, फल, सब्जियां	स्वस्थ प्रजनन	कमी से प्रजनन क्षमता बाधित होती है।
विटामिन K	पालक, मैथी, दुध	रक्त का थक्का बनना	कमी से रक्त का थक्का नहीं बनता
खनिज लवण कैल्शियम व फास्फोरस	दुध, अंडा, फलियाँ	दांत व हड्डियों का विकास	कमी से दांत व हड्डियाँ कमजोर रह जाती हैं। अधिकता से बेडोल हड्डियाँ हो जाती है।
आयरन	पालक, बैंगन, मैथी	हिमोग्लोबिन बनना	कमी से रक्त की कमी हो जाती है।
आयोडीन	आयोडीन युक्त नमक	थायराइड ग्रंथि	कमी से घेंघा रोग हो जाता है।

संतुलित आहार के लाभ

- **सम्पूर्ण स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है:** संतुलित, पर्याप्त और विविध पोषक तत्वों से युक्त आहार का चयन करना एक खुशहाल और स्वस्थ जीवन शैली की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। आहार में मौजूद विटामिन और खनिज तत्व प्रतिरक्षा को बढ़ावा देने और शारीरिक विकास के लिए

महत्वपूर्ण होते हैं। एक स्वस्थ आहार हमको कुछ विशेष प्रकार की बीमारियों जैसे कि मोटापा, मधुमेह, हृदय रोगों तथा कुछ प्रकार के कैंसर और स्केलेटल यानि अस्थिपंजर से जुड़ी स्थितियों में मानव शरीर की रक्षा कर सकता है। इस प्रकार संतुलित आहार का सेवन हमारे सम्पूर्ण स्वास्थ्य के लिए बहुत ही आवश्यक है।

- **रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए:** संतुलित आहार का सेवन हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली के लिए भी बहुत ही महत्वपूर्ण है। इससे यह सुनिश्चित होता है कि प्रतिरक्षा प्रणाली के कुशल कार्य के लिए आवश्यक विटामिन, खनिज और अन्य पोषक तत्व पर्याप्त मात्रा में शरीर को मिल रहे हैं। यहां तक कि कुछ पोषक तत्वों जैसे विटामिन ए, विटामिन बी, विटामिन सी, विटामिन ई, जस्ता, लोहा और सेलेनियम में थोड़ी कमी भी प्रतिरक्षा प्रणाली के कार्य को बाधित कर सकती है। विशेषज्ञों के अनुसार प्रतिरक्षा प्रणाली में रोगाणुओं से लड़ने वाली कोशिकाओं के उत्पादन और रखरखाव के लिए ये पोषक तत्व महत्वपूर्ण हैं। एक संतुलित आहार रक्त वाहिकाओं के कार्य पर भी प्रभाव डालता है, क्योंकि प्रतिरक्षा प्रणाली रक्त प्रवाह पर ही निर्भर होती है।
- **शारीरिक ऊर्जा बढ़ाता है:** हमारे शरीर को प्राप्त होने वाली ऊर्जा संतुलित आहार के सबसे महत्वपूर्ण लाभों में से एक है। शरीर को विटामिन, खनिज और पोषक तत्वों के सही अनुपात के रूप में ईंधन देते रहने से हमें वह ऊर्जा मिल सकती है जो हमको अपने दिनभर के कामों को करने के लिए चाहिए। स्वस्थ कार्बोहाइड्रेट, जैसे कि साबुत अनाज, फल, सब्जी और फलियाँ पचने में धीमी होती हैं। इसलिए ये दिन भर शरीर में ऊर्जा की लगातार आपूर्ति के लिए रक्त शर्करा और इंसुलिन के स्तर को बनाए रखती हैं। स्वस्थ प्रोटीन भी ऊर्जा के स्तर के लिए महत्वपूर्ण है। अंडे, मछली, साबुत अनाज, टोफू, बीन्स और नट्स को भोजन में लेने से आपका आहार संतुलित हो सकता है।

प्रकाशक : निदेशक, भा.कृ.अनु.प.-केन्द्रीय शुष्क क्षेत्र अनुसंधान संस्थान,
जोधपुर 342 003

सम्पर्क सूत्र : दूरभाष +91-291-2786584 (कार्यालय)
+91-291-2788484 (निवास), फैक्स: +91-291-2788706

ई-मेल : director.cazri@icar.gov.in

वेबसाईट : <http://www.cazri.res.in>

काजरी किसान हेल्प लाईन : 0291-2786812