11

संतुलित आहार

जीवन और विकास के लिए भोजन आवश्यक है। लेकिन यह संतुलित होना चाहिए। असंतुलित भोजन सर्वांगीण विकास में सहायक नहीं होगा। यह कई सारी बीमारियों का कारण भी बन सकता है। इसलिए यह आवश्यक हो जाता है कि हम विकास एवं वृद्धि के लिए आवश्यक भोजन और उसके उचित अनुपात के बारे में जाने।

उद्देश्य

- भोजन के विभिन्न कार्यों की व्याख्या कर सकेंगे;
- विभिन्न पोषक तत्वों के कार्य जान सकेंगे;
- विभिन्न भोजन के पोषक घटकों की व्याख्या कर सकेंगे; और
- पोषक तत्वों से सम्पन्न विभिन्न भोजन के चयन की प्रक्रिया की विवेचना कर सकेंगे।

11.1 हमारे जीवन में भोजन

यह रात्रि भोजन का समय है। आइए देखतें हैं कि ये तीन परिवार क्या भोजन कर रहे हैं। रामू का परिवार राजमा, भिंडी, सब्जी, उबले चावल और दही खा रहा है।

वेलू के घर में रसम, लेमन राइस, दही और खिचड़ी (शाकाहारी) खाई जा रही है। हम्म ... स्वादिष्ट भोजन। आज आपके घर में क्या बन रहा है।

हम सभी भोजन करते हैं। हम विभिन्न प्रकार का भोजन करते हैं जैसे-रोटी, चावल या डोसा, मांस या सब्जियां। लेकिन प्रत्येक भोजन हमारे लिए महत्वपूर्ण है।

आइए कोशिश करें और समझें कि कोई भी मनुष्य भोजन क्यों करता है? क्या आप कारणों की सूची बना सकते हैं।

11.2 भोजन के कार्य

हम जो भोजन ग्रहण करते हैं वह तीन कार्य करता है। यह कार्य हैं–

1. शारीरिक कार्य
2. सामाजिक कार्य
3. मनोवैज्ञानिक कार्य

1. शारीरिक कार्य

वृद्धि और विकास के लिए सभी जीवों को चाहे वह मनुष्य हों या पशु भोजन की आवश्यकता होती है। भोजन के बिना कोई जीवन संभव नहीं है। इसलिए भोजन का प्राथमिक कार्य शारीरिक है। यह निम्न रूपों से प्राप्त होती है–

ऊर्जा : जब हम काम करते हैं, हमें ऊर्जा की आवश्यकता होती है। यहां तक कि जब हम आराम करते हैं तब भी शरीर की आधारभूत क्रियाओं के लिए ऊर्जा की मात्रा आवश्यक होती है। भोजन शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है।

शरीर निर्माण और उसका रख रखाव : एक शिशु को बढ़ने के लिए ऊर्जा की आवश्कता होती है। यहां तक कि यदि हम स्वस्थ हैं तब भी हमारे शरीर की कोशिकाओं के निर्माण और पुरानी कोशिकाओं को बदलने के लिए ऊर्जा की आवश्यकता होती है।

सुरक्षा : भोजन हमारे शरीर को बीमारियों से लड़ने की ताकत प्रदान करता है।

2. सामाजिक कार्य

सभी संस्कृतियों में भोजन आवभगत, सद्‌भाव और लोगों के बीच दोस्ती का माध्यम रहा है। विशेष अवसरों पर विशिष्ट पकवानों को बनाकर मेहमानों को परोसा जाता है। त्योहारों के दौरान यह देखा जाता है कि समुदायों में लगभग प्रत्येक घर में एक जैसा विशेष भोजन बनता है जिसे एक-दूसरे में बांटा जाता है। भोजन लोगों को एक-दूसरे के पास लाता है और एक विशेष रूप से उन्हें आपस में बांधता है। इसलिए सामाजिक मूल्यों की दृष्टि से भोजन देना महत्वपूर्ण है।

3. मनोवैज्ञानिक कार्य

भोजन एक महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक कार्य भी करता है। यह देखा गया है कि हम भोजन का प्रयोग अपनी भावनाओं को प्रकट करने के लिए करते हैं। महात्मा गांधी की भूख हडताल ने ब्रिटिश नीतियों के प्रति उनकी असहमति को भलीभांति प्रकट किया था। इसने लाखों भारतीयों के दिल को भी छुआ और उन्हें स्वतंत्रता आंदोलन से जुड़ने के लिए प्रोत्साहित किया।

भोजन हमें सुरक्षित होने का भाव भी देता है। विभिन्न मनोवैज्ञानिक दशाओं में लोग की खाने की आदतें भिन्न-भिन्न रही हैं। उदाहरण के लिए लोग जब बेचैन या तनाव मुक्त होते हैं तो कुछ लोग जो लगातार खाते रहते हैं वही कुछ लोग

भोजन से एकदम दूर हो जाते हैं। इसलिए स्वास्थ्य के लिए पोषण प्रदान करने के अलावा भी भोजन के बहुत कार्य हैं।

पाठगत प्रश्न 11.1

1. भोजन के कार्यों की सूची बनाइए :

   i.

   ii.

   iii.

2. उपयुक्त शब्दों से रिक्त स्थान भरिए:

   i. दोस्तों के साथ भोजन बांटना एक .... कार्य है।

   ii. बहुत सारे लोग भोजन के बाद मीठी चीज खाना चाहते हैं। यह भोजन का एक .... कार्य है।

11.3 भोजन का पोषक मान

स्वादिष्ट होने के अलावा भोजन के लिए पौष्टिक होना भी आवश्यक है। विभिन्न भोजनों में कुछ ऐसे तत्व जो 'पोषक तत्व' कहलाते हैं, भिन्न-भिन्न मात्राओं में पाए जाते हैं। सभी भोजनों में पाँच प्रमुख पोषक तत्व पाए जाते हैं। ये हैं-कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, खनिज और विटामिन। भोजन को पोषक बनाने के साथ यह आवश्यक है कि हम इन सभी का प्रयोग संतुलित रूप से करें। इस प्रकार का आहार 'संतुलित भोजन' कहलाता है और स्वस्थ जीवन के लिए यह आवश्यक है।

क्या आपको रामू, वेलू और रहीम याद है? आइए इनके घर चलते हैं और देखते हैं कि क्या भोजन बना है। रामू की माँ एक बहुत अच्छी रसोइया है। आइए देखें कि उन्होंने आज क्या पकाया है। दाल, गोभी, आलू, सब्जी, परांठा, दही

के साथ खीर भी बनाया है। लगता है कोई विशेष अवसर है। यह क्या हो सकता है?

वेलू की माँ ने रसम, उबला चावल, सांभर, कुट्टू, मीठी दही और मैसूर पाक बनाया है। यह सभी वेलू के मनपसंद पकवान हैं क्योंकि वह आज छात्रावास से लौट रहा है।

ऐसा लगता है आज सभी मुँह में पानी लाने वाले स्वादिष्ट भोजन बना रहे हैं। लेकिन भोजन केवल स्वादिष्ट नहीं वरन पौष्टिक भी होने चाहिए।

भोजन में पोषक तत्व

क्या आपको वे पाँच पोषक तत्व याद हैं जो भोजन को पोषक बनाते हैं। हाँ, ये हैं–

(a) कार्बोहाइड्रेट, (b) प्रोटीन, (c) वसा, (d) खनिज और (e) विटामिन।

सभी भोजन में ये पाँच पोषक तत्व होते हैं लेकिन उनकी मात्रा भिन्न-भिन्न होती है। कुछ भोजन इनमें से एक या दो तत्वों की मात्रा से भरपूर होते हैं। इसलिए यह हमारे आहार में इन पोषक तत्वों के प्रमुख स्रोत हैं। उदाहरण के लिए दूध और मांस प्रोटीन की मात्रा से भरपूर है। प्रत्येक पोषक तत्व एक प्रमुख मनोवैज्ञानिक कार्य करता है। इसलिए हमारा आहार इन सभी पोषक तत्वों की संतुलित मात्रा से भरपूर होना चाहिए। इन पोषक तत्वों द्वारा निम्न कार्य किया जाता है–

A. कार्बोहाइट्रेट

हमारे आहार में इनका बड़ा हिस्सा होता है और यह हमारे लिए ऊर्जा का प्रमुख स्रोत है। इसके प्रमुख स्रोत हैं–

a. अनाज - गेहूँ, चावल, बाजरा

c. जड़ें - आलू, शकरकंद

c. शक्कर, गुड़

B. प्रोटीन

इनका कार्य स्वस्थ शरीर का निर्माण करना है। प्रोटीन पशुओं और पौधों दोनों में पाया जाता है। प्रोटीन के प्रमुख शाकाहारी स्रोत हैं–सोयाबीन, दाल, अनाज, दूध, पनीर और मूंगफली। इसके मांसाहारी स्रोत हैं–मांस, मछली और अंडे।

C. वसा

यह ऊर्जा से भरपूर भोजन है। बादाम, मूंगफली जैसे सूखे मेवे, मक्खन, घी, वनस्पति तेल आदि इसके प्रमुख स्रोत हैं।

D. विटामिन

अच्छा स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए यह आवश्यक है। सब्जियां और फल विटामिन के प्रमुख स्रोत हैं।

E. खनिज

रोगों से सुरक्षा के लिए यह आवश्यक है। सब्जियां और फल इसके प्रमुख स्रोत हैं।

हमें पानी पीने की आवश्यकता होती है क्योंकि इसका शरीर के लिए बहुत महत्व होता है। शरीर के विभिन्न हिस्सों में पोषक तत्वों को ले जाने के लिए पानी का प्रयोग होता है। मानव शरीर का 80% हिस्सा वास्तव में पानी से बना है।

पाठगत प्रश्न 11.2

1. रिक्त स्थानों में पोषक तत्वों के कार्य भरिए–

(सुरक्षा देने वाले, ऊर्जा के स्रोत, शरीर निर्माण)

a. खनिज ....

b. प्रोटीन ....

c. वसा ....

d. कार्बोहाइड्रेटस ....

e. विटामिन ....

2. निम्नलिखित भोजन और उनके पोषक तत्वों का मिलान कीजिए –

a. मूंगफली का तेल	• कार्बोहाइड्रेट
b. गाय का दूध	• वसा
c. मूंग दाल	• प्रोटीन
d. पालक	• खनिज व विटामिन
e. आटा	• प्रोटीन

आपने क्या सीखा

- भोजन के विभिन्न कार्य
- उनका पोषक मान

- जीवन में उनका महत्व
- विभिन्न पोषक तत्वों के कार्य
- विभिन्न पोषक तत्वों के पोषक कार्य
- पोषक तत्वों से भरपूर विभिन्न भोजनों के चयन की प्रक्रिया

पाठांत प्रश्न

1. भोजन के महत्वपूर्ण कार्य क्या हैं?
2. भोजन के 5 पोषक तत्वों की सूची बनाइए।