

भोजन तथा उसके पोषक तत्व

भोजन हमारी भूख को तृप्त करता है तथा हमें दिन-प्रति-दिन के कार्यों के लिए ऊर्जा प्रदान करता है। भोजन हमारे सामाजिक अवसरों में भी महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है। जब आप अपने मित्र के घर जाते हैं तो वह आपका स्वागत तथा आतिथ्य-सत्कार आपको कुछ खिला-पिला कर ही करता है। इस प्रकार भोजन सामाजिक प्रयोजनों को भी पूरा करता है। इसी प्रकार जब आप अपने घर से दूर होते हैं तो आपको न केवल अपने घर के सदस्यों की याद आती है बल्कि घर के खाने की भी याद आती है। इस प्रकार भोजन, विभिन्न कार्यों को पूरा करता है।

1. भोजन हमें कार्य करने के लिए ऊर्जा प्रदान करता है -

प्रत्येक मनुष्य को कार्य करने के लिए भोजन की आवश्यकता होती है। हमें चलने, खेलने, खाने, घर केभीतर तथा बाहर कार्य करने तथा अन्य अनेक गतिविधियों के लिए भोजन की आवश्यकता होती है।

2. भोजन से ऊतकों के विकास और उनके निर्माण में मदद मिलती है -

हमारा शरीर हजारों छोटी-छोटी कोशिकाओं से बना हुआ है। शरीर को विकसित होने के लिए नई कोशिकाओं की आवश्यकता होती है। इन नई कोशिकाओं के निर्माण के लिए हमें भोजन की आवश्यकता होती है। शारीरिक विकास के अतिरिक्त, नई कोशिकाओं की आवश्यकता मृत तथा क्षतिग्रस्त कोशिकाओं को बदलने के करने के लिए भी होती है। इसलिए भोजन न केवल ऊतकों के विकास में सहयोग करता है बल्कि उनके पुनर्निर्माण में भी सहायक होता है।

3. भोजन रोगों से लड़ने के लिए शक्ति प्रदान करता है-

हम सदैव अनेक रोगों से घिरे रहते हैं जो जीवाणुओं के कारण होते हैं। हम जो भोजन खाते हैं, वह हमें रोगों से सुरक्षा प्रदान करता है। यदि हम बीमार पड़ जाते हैं तो भोजन हमें बीमारी से बाहर निकालने में सहायक होता है।

अनुराधा तथा सोनाली अपने माता-पिता, छोटे भाई और एक कुत्ते के साथ सुखी जीवन व्यतीत कर रही थी। अचानक एक-एक करके उनके माता पिता की मृत्यु हो गई और तत्पश्चात उनके कुत्ते की भी मौत हो गई। दूसरे शहर में स्थानान्तरण के कारण उनका छोटा भाई भी उन्हें छोड़ कर चला गया। इन परिस्थितियों के कारण दोनों बहनें अवसाद (depression) में चली गईं। पहले उन्होंने कभी-कभी खाना बंद किया और बाद में उन्होंने पूरी तरह से भोजन करना बंद कर दिया। वे कमजोर होने लगीं और उन्होंने बाहरी दुनिया से संप्रेक्षण व्यवहार बिलकुल बंद कर दिया। अन्ततः उन्हें गंभीर अवसाद तथा पोषण के अभाव के कारण अस्पताल में भर्ती करना पड़ा। गंभीर कुपोषण के कारण अनुराधा की मृत्यु हो गई। सोनाली जीवित रही और अवसाद और कुपोषण के लिए डॉक्टरों, नर्सों, समाज सेवकों ने लम्बे समय तक उसका उपचार किया। उसे सही ढंग से भोजन करने की प्रक्रिया को पुनः सीखना पड़ा।

इस परिस्थिति के संबंध में सोचिए और भोजन के कार्यों के आधार पर निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर देने का प्रयास कीजिए।

प्रश्न - किन कारणों से दोनों बहनों ने भोजन करना बंद किया होगा?

प्रश्न - क्या जब आप क्रोधित या उदास होते हैं तो भोजन करना बंद कर देते हैं?

आपने देखा है कि भोजन हमारे शरीर में अनेक कार्य करता है और ये सब न केवल हमारे अस्तित्व के लिए महत्वपूर्ण हैं बल्कि स्वस्थ जीवन के लिए भी आवश्यक है।

पोषण तथा पोषक तत्व -

जिस भोजन का हम सेवन करते हैं उसमें अनेक रासायनिक तत्व होते हैं। इन रासायनिक तत्वों को **पोषक तत्व** कहते हैं। हम कह सकते हैं कि पोषक तत्व भोजन में उपस्थित वे अदृश्य घटक हैं जिनकी आवश्यकता हमें शरीर को स्वस्थ बनाए रखने के लिए होती है। इन पोषक तत्वों के विभिन्न नाम हैं तथा ये हमारे शरीर में अनेक कार्य करते हैं।

हमारे भोजन में उपस्थित सामान्य पोषक तत्व हैं -

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------|
| 1. कार्बोहाइड्रेट (Carbohydrates) | 2. प्रोटीन (Proteins) |
| 3. वसा (Fats) | 4. विटामिन (Vitamins) |
| 5. खनिज (Minerals) | 6. रेशे (Fibre) |
| 7. पानी (Water) | |

1. कार्बोहाइड्रेट (Carbohydrates) - कार्बोहाइड्रेट हमारे शरीर के लिए उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि एक कार के लिए ईंधन। जिस प्रकार ईंधन से ही कार चलती है, उसी प्रकार कार्बोहाइड्रेट हमारे शरीर को ऊर्जा प्रदान करते हैं, जो हमारे शरीर को दिन-भर सक्रिय बनाए रखते हैं।

स्रोत- चीनी, शहद, अनाज, आलू, शकरकंदी, चावल तथा मिठाई आदि खाद्य पदार्थों से हमें कार्बोहाइड्रेट प्राप्त होता है।

एक ग्राम कार्बोहाइड्रेट 4 कैलोरी ऊर्जा प्रदान करता है।

एक वयस्क व्यक्ति को प्रतिदिन 400-420 ग्राम कार्बोहाइड्रेट की आवश्यकता होती है।

2. प्रोटीन (Proteins) -

हमारे शरीर को प्रोटीन की आवश्यकता माँस-पेशियों के निर्माण तथा निष्क्रिय कोशिकाओं व ऊतकों के पुनर्निर्माण के लिए होती है। हमारी पेशियाँ, अंग तथा यहाँ तक कि हमारा रक्त, अधिकतर प्रोटीन से बने होते हैं। यदि हम अपने आहार में प्रोटीन का सेवन नहीं करेंगे तो हमारी क्षतिग्रस्त कोशिकाओं का पुनर्निर्माण या नई कोशिकाओं का निर्माण नहीं हो पाएगा। हमारे आहार में प्रोटीन, पशु तथा पौधों, दोनों स्रोतों से प्राप्त होता है। पशु स्रोतों से प्राप्त प्रोटीन को पशु प्रोटीन कहते हैं और पौध स्रोतों से प्राप्त प्रोटीनों को पौध प्रोटीन कहते हैं।

उदाहरण - 1- पशु स्रोत: मांस, अंडे, मछली, मुर्गी, दूध, दही, पनीर आदि।

2- पौधा स्रोत: सभी दालें, गेहूँ, मटर, सोयाबीन दाने विशेष रूप से मूंगफली आदि।

एक ग्राम प्रोटीन हमें 4 कैलोरी ऊर्जा (kcal) प्रदान करता है।

एक वयस्क व्यक्ति को प्रतिदिन शरीर के भार के प्रति किलोग्राम के लिए 1 ग्राम प्रोटीन की आवश्यकता होती है।

3. वसा (Fats)- यह हमारे शरीर को गर्म रखती है। यह हमारे शरीर के नाजुक अंगों जैसे हृदय, लीवर और शरीर के कंकाल तथा मांसपेशियों को सुरक्षा प्रदान करती है। भोजन को स्वादिष्ट बनाती है।

स्रोत- मक्खन, घी, मूंगफली का तेल, नारियल का तेल, वनस्पति, तला हुआ भोजन, चॉकलेट, बिस्कुट, पकौड़ों तथा पेस्ट्री आदि में भी वसा होती है।

पशुओं से प्राप्त होने वाली वसा को **पशु वसा** कहते हैं। पौधों से प्राप्त होने वाली वसा को **पौध वसा** कहते हैं।

एक ग्राम वसा आपको 9 कैलोरी प्रदान करती है।

4 खनिज (Minerals) - खनिज सभी शारीरिक ऊतकों तथा तरल में उपस्थित होता है। कैल्शियम तथा फॉस्फोरस जैसे खनिज हड्डियों तथा दाँतों में पाए जाते हैं। लौह वह खनिज है जो रक्त में उपस्थित हीमोग्लोबिन (लाल रंग) में पाया जाता है। भोजन में खनिज लवणों के रूप में विद्यमान रहता है। हमारे शरीर में लौह तथा आयोडीन कम मात्रा में पाया जाता है, इसलिए इन्हें सूक्ष्म खनिज कहा जाता है।

दस वर्षीय अजय और आठ वर्षीय उसकी बहन ने अपनी माँ से पूछा कि वह उन्हें अधिक दूध पीने और हरी सब्जियाँ खाने को क्यों कहती है। माँ ने उन्हें उनकी बचपन की फोटोग्राफ दिखाई। बच्चे अपनी बचपन की फोटो देखकर आश्चर्यचकित रह गए। उन्होंने अपनी माँ से पूछा कि वे अब इतने लम्बे और बड़े कैसे हो गए हैं? उनकी माँ ने बताया कि दूध और हरी सब्जियाँ खाने के कारण ही वे इतने बड़े हुए हैं।

दूध और हरी सब्जियों में ऐसा क्या है जिससे अजय और प्रियंका के विकास में मदद मिली? क्या आपने कभी सोचा है कि खनिज हमारे शरीर में क्या भूमिका अदा करते हैं?

खनिज के मुख्य कार्य - शरीर को विकसित करना तथा हड्डियों को शक्ति प्रदान करना, शरीर में पानी का संतुलन बनाए रखना, मांस-पेशियों का संकुचन, तंत्रिकाओं की कार्यप्रणाली को सामान्य रखना तथा आवश्यकता पड़ने पर रक्त के बहाव को रोकना।

स्रोत - दूध, हरी सब्जियाँ ।

(क) कैल्शियम (CALCIUM) - हम सभी को अपने दैनिक आहार में कैल्शियम की आवश्यकता होती है क्योंकि यह हमारे शरीर के निम्नलिखित कार्यों को करता है:

कार्य -

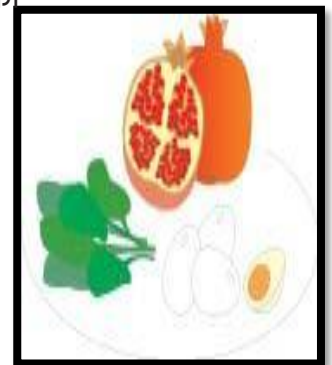
- (i) यह हमारी हड्डियों के विकास में सहायक होता है तथा उनको मजबूत बनाता है।
- (ii) हमारे दाँतों को स्वस्थ और मजबूत बनाता है।
- (iii) यह रक्त के बहाव को रोकने में सहायक होता है। आपने देखा होगा कि छोटी-मोटी चोटों के मामले में रक्त का बहाव कुछ क्षणों के बाद अपने आप ही रुक जाता है और उसके ऊपर एक कठोर पपड़ी बन जाती है, इसे रक्त का थक्का बनना कहते हैं। इसके लिए कैल्शियम की आवश्यकता होती है। रक्त का थक्का(clotting) बनाना कैल्शियम का जीवन रक्षक कार्य है।

बचपन में शारीरिक विकास के लिए बड़ी मात्रा में कैल्शियम की आवश्यकता होती है। एक गर्भवती महिला को भी अपने भ्रूण के विकास के लिए अतिरिक्त कैल्शियम की आवश्यकता होती है। व्यक्ति की उम्र बढ़ने के साथ-साथ उसकी कैल्शियम अवशोषण की क्षमता कम हो जाती है।

स्रोत- 1. दूध तथा इसके उत्पाद जैसे पनीर, दही, लस्सी, छाछ आदि कैल्शियम के सर्वोत्तम स्रोत हैं।
2. हरी पत्तेदार सब्जियाँ जैसे पालक, मेथी, कड़ीपत्ता, हरा धनिया भी कैल्शियम के अच्छे स्रोत हैं।

(ख) लौह (IRON) - लौह एक बहुत ही महत्वपूर्ण खनिज है। यह हमारे रक्त में हीमोग्लोबिन नामक यौगिक के निर्माण के लिए आवश्यक है, जो ऑक्सीजन को शरीर के सभी भागों तक पहुँचाने में सहायक होता है।

- स्रोत**- 1. हरी पत्तेदार सब्जियाँ जैसे पालक, सरसों की पत्तियाँ, मेथी, पुदीना
2. साबुत अनाज तथा फलियाँ
 3. पशुओं के लीवर, कलेजी, गुर्दा तथा अंडे की जर्दी
 4. गुड़, खजूर और अनार आदि



(क) आयोडीन (IODINE) - आयोडीन की आवश्यकता हमें अपने शरीर की थायरॉयड ग्रंथि की

सुचारु कार्यप्रणाली के लिए होती है और मस्तिष्क की कार्यप्रणाली को सुचारु बनाए रखने तथा शरीर के विकास के लिए आयोडीन की आवश्यकता होती है। आयोडीन की कमी के कारण बौनेपन (cretinism) की समस्या उत्पन्न हो सकती है।

- स्रोत -** 1. समुद्री भोजन जैसे मछली
2. आयोडीन-युक्त मिट्टी में उगने वाले पौधे।
3. आयोडीन-युक्त नमक

5 विटामिन (Vitamins) - विटामिनों की आवश्यकता हमें अपने आहार में बहुत कम मात्रा में होती है किन्तु हमारे शरीर की सुचारु कार्यप्रणाली के लिए ये अत्यंत आवश्यक हैं। विटामिनों का निर्माण शरीर के भीतर नहीं होता है, इसलिए हमें इन्हें अपने भोजन के रूप में ही ग्रहण करना पड़ता है।

| विटामिन | कार्य | स्रोत | अभाव / विकार |
|-----------|--|---|---|
| विटामिन A | -अच्छी दृष्टि (vision) विशेष रूप से कम प्रकाश में। - हमारी त्वचा को स्वस्थ रखता है। - सामान्य वृद्धि और विकास के लिए आवश्यक। - संक्रमण से प्रतिरक्षण उपलब्ध कराता है। | सब्जियाँ, फल, दूध, पनीर, अंडे की जर्दी, मक्खन, घी, लीवर, हरी पत्तेदार - सब्जियाँ। | रतौंधी (Night Blindness) |
| विटामिन D | यह दाँतों तथा हड्डियों को मजबूत बनाए रखने के लिए कैल्शियम तथा फॉस्फोरस जैसे खनिजों के साथ मिलकर कार्य करता है। | तेलयुक्त मछली, दूध, पनीर, मक्खन, घी आदि। हमारा शरीर विटामिन डी का निर्माण करता है जब हमारी त्वचा सूर्यप्रकाश के सम्पर्क में आती है। | बच्चों में रिकेटस (Rickets) तथा वयस्कों में ऑस्टियोमेलेसिया |
| विटामिन E | यह ऊतकों को नष्ट होने से बचाता है। यह एक एंटीऑक्सीडेंट है। | साबुत दालें व अनाज | कमजोरी, बाल झड़ना और त्वचा समस्या |
| विटामिन K | यह रक्त की जमाव प्रक्रिया के लिए आवश्यक है। | हरी पत्तेदार सब्जियाँ | विटेमिनोसिस |

| | | | |
|------------------|--|---|-----------|
| विटामिन B | -शरीर को ऊर्जा प्राप्त करने में सहायक होता है। -शरीर के पाचन तंत्र को स्वस्थ बनाए रखता है। | अनाज, साबुत दालें, गेहूँ, चावल आदि। | बेरी-बेरी |
| विटामिन C | -कोशिकाओं को एक साथ जोड़े रखने के लिए शरीर की सभी कोशिकाओं को विटामिन सी की आवश्यकता होती है। - यह हमारे दाँतों तथा मसूड़ों को मजबूत भी बनाता है। | फल, पत्तेदार सब्जियाँ, आलू, अंकुरित अनाज, अमरूद तथा आंवला विटामिन सी के प्रमुख स्रोत हैं। | स्कर्वी |

पोषक तत्वों की कमी से होने वाले रोग (Deficiency)

गीतिका अपना वजन कम करना चाहती है और इसलिए सुबह वह अपना भोजन नहीं करती है। उसकी अध्यापिका की शिकायत है कि गीतिका कक्षा में ध्यान लगाकर पढ़ाई नहीं करती है। एक दिन सुबह की एसेंबली के दौरान वह बेहोश होकर गिर गई। उसकी अध्यापिका ने उसकी माँ को स्कूल में बुलाया। माँ ने बताया कि पिछले चार महीनों से गीतिका बहुत कम खाना खा रही है। वह बहुत कमजोर हो गई है। अध्यापिका ने गीतिका को समझाया कि भोजन की मात्रा को कम करने से उसे शरीर के लिए पर्याप्त पोषक तत्व प्राप्त नहीं हो रहे हैं। इसके कारण उसे कमजोरी हो रही है। इसके दीर्घकालीन शारीरिक, मानसिक तथा भावात्मक कुप्रभाव हो सकते हैं।

अब गीतिका स्वस्थ रहने के लिए पोषक आहार के महत्व को समझ गई है। वह जान गई है कि हमें स्वस्थ बनाए रखने के लिए प्रत्येक पोषक तत्व की एक विशिष्ट भूमिका होती है।

पोषक तत्वों को अपने आहार में शामिल नहीं करते हैं तो आप बीमार पड़ जाएँगे। यह अभाव हमारे दैनिक आहार में विशिष्ट पोषक तत्वों की कमी या अनुपस्थिति के कारण उत्पन्न होते हैं। बच्चों और बुजुर्गों में पोषण-अभाव रोगों की संभावना अधिक होती है। आइए कुछ सामान्य पोषण अभाव रोगों का अध्ययन करें।

1. प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण (Protein Energy Malnutrition) -

भोजन में लंबे समय तक प्रोटीन की अनुपस्थिति के कारण प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण नामक रोग पैदा हो जाता है। यह रोग सामान्यतः 5 वर्ष से कम आयु के बच्चों में होता है। हमारे देश में यह रोग गरीब तथा सुविधाविहीन समुदाय के बच्चों में व्यापक रूप से देखा जा सकता है। जब बच्चे इस रोग से पीड़ित होते हैं तो उनके शरीर में रोगों से लड़ने की क्षमता कम हो जाती है जिसके कारण उन्हें दस्त और अन्य संक्रमणों के होने का खतरा बढ़ जाता है।

प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण दो प्रकार के होते हैं-

1. जब प्रोटीन की मात्रा कम और कार्बोहाइड्रेट से मिलने वाली ऊर्जा पर्याप्त हो तो इस स्थिति को **(क्वाशियोरकर)** कहते हैं। इस पोषण अभाव रोगों के कारण बच्चे का पेट मटके की तरह विकसित हो जाता है।



2. जब लंबे समय तक प्रोटीन और ऊर्जा दोनों की कमी रहती है तो इस स्थिति में पैदा होने वाले रोग को **मरास्मस (Marasmus)** कहते हैं। इन दोनों ही परिस्थितियों में बच्चे का विकास रुक जाता है और वह अपनी पूर्ण क्षमता में विकसित नहीं हो पाता है।



2. विटामिन- ए की कमी -विटामिन ए की कमी मुख्य रूप से बच्चों में पाई जाती है। गर्भवती महिलाओं में भी इसकी कमी हो जाती है। विटामिन ए शरीर की बढ़ोत्तरी और विकास के लिए जरूरी होता है। इसकी कमी से शरीर का विकास रुक जाता है। विटामिन ए की कमी से आँख की पुतली के सफेद हिस्से में सुखापन आना शुरू हो जाता है। लंबे समय तक इसकी कमी के कारण आँख के इस हिस्से में सिकुड़न आने लगती है। यहाँ तक कि आँख के कार्निआ (काले हिस्से अथवा पुतली) में भी धुँधलापन आने लगता है। ऐसी स्थिति में आँखों में अंधापन भी आ सकता है। कम रोशनी में बच्चे को देखने में परेशानी होने लगती है। इस स्थिति में सुधार के लिए भोजन में अधिक मात्रा में विटामिन ए लेना आरंभ कर देना चाहिए। आपको यह जानकर दुख होगा कि भारत में विटामिन ए की कमी से हर वर्ष 40,000 बच्चे नेत्रहीन हो जाते हैं।

3. लौह तत्व की कमी - लौह तत्व की कमी से होने वाला रोग एनीमिया हमारे देश में होने वाली दूसरी सबसे बड़ी पोषण संबंधी समस्या है। यह रोग सभी आयु समूह की महिलाओं और बच्चों में पाया जाता है।

हमारे देश में एनीमिया के प्रमुख कारण हैं:

1. आहार में लौह तत्वों वाले खाद्य पदार्थों को शामिल न किया जाना अथवा इनका कम सेवन।
2. बड़े बच्चों तथा वयस्कों में पेट के कीड़ों का होना।
3. प्रसूति के समय अथवा किसी दुर्घटना के कारण अधिक मात्रा में रक्त बहना।

हीमोग्लोबिन के निर्माण के लिए लौह तत्व की आवश्यकता होती है। लौह तत्व के अभाव अर्थात् एनीमिया में खून में हीमोग्लोबिन की मात्रा कम हो जाती है, जिससे कोशिकाओं को मिलने वाली आक्सीजन की मात्रा घट जाती है। ऐसा होने पर आप हर समय आलस और थकान महसूस करने लगते हैं। इसलिए आप अपनी पूरी क्षमता से काम नहीं कर पाते हैं।

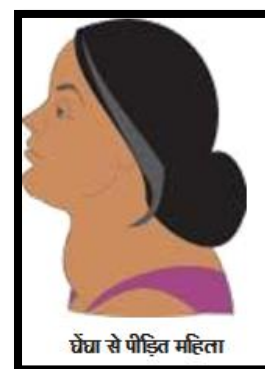
4. विटामिन बी कॉम्प्लेक्स की कमी- भोजन में विटामिन बी की मात्रा कम लेने से इस रोग के लक्षण दिखने लगते हैं। इसके आम लक्षण हैं। मुँह का पकना, जीभ के छाले, जीभ का लाल होना और मुँह के किनारे कटना आदि।

कई बार इसके साथ-साथ दस्त और पेचिश के लक्षण भी दिखाई देने लगते हैं। इसमें व्यक्ति को भूख नहीं लगती और उसे भोजन पचाने में मुश्किल होने लगती है। पहले यह रोग बेरी-बेरी नाम से जाना जाता था और यह विशेष रूप से उन स्थानों पर होता था जहाँ पॉलिश किए हुए चावल अधिक खाए जाते थे। अब यह रोग दिखाई नहीं देता है। सफेद चावलों के स्थान पर ब्राउन चावलों का सेवन करने से इस रोग का निवारण किया जा सकता है।

5. विटामिन सी की कमी -विटामिन सी की कमी मुख्य रूप से ताजे फलों और सब्जियों के न खाने से होती है। इस रोग को स्कर्वी कहते हैं। इससे हमारे मसूड़े, दाँत, आँत और हड्डियाँ कमजोर पड़ जाती हैं। मसूड़े फूलने लगते हैं और उनमें से खून निकलने लगता है। घाव भी जल्दी नहीं भरते। इसका एकमात्र उपाय है भोजन में ताजे फलों और सब्जियों की मात्रा बढ़ा देना।

6. आयोडीन की कमी से विकार - हमारे शरीर को सही ढंग से कार्य करने के लिए आयोडीन की बहुत आवश्यकता है। इसकी कमी की वजह से कई प्रकार के रोग पैदा हो सकते हैं जैसे घेंघा, बौनापन, मानसिक विकलांगता, बहरापन आदि।

घेंघा अथवा गलगंड आमतौर पर किशोरों, युवाओं और स्कूल के बच्चों में देखा जाता है। इस रोग से पुरुषों की अपेक्षा महिलाएँ अधिक प्रभावित होती हैं। बौनापन जन्म (गंभीर मानसिक उत्पीड़न) पूर्व आयोडीन की भारी कमी के कारण होता है।



भारत के कुछ इलाकों में घेंघा मुख्य रूप से देखा जा सकता है। इनमें हिमालय की तलहटी वाला क्षेत्र और वे क्षेत्र जहाँ बाढ़ अधिक आती है, लेकिन हाल के सर्वेक्षणों से पता चला है कि आंध्र प्रदेश, मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र, बिहार, गुजरात और केरल भी घेंघा रोग से प्रभावित क्षेत्र हैं।

इस समस्या का एकमात्र समाधान है **आयोडीन युक्त नमक** का सेवन। इसी वजह से सरकार ने गैर-आयोडीनयुक्त नमक को प्रतिबंधित कर दिया है।

रेशेदार भोजन (Dietary Fibre) -

श्रुति की दादी एक चुस्त तथा खुशमिजाज बुजुर्ग हैं। किन्तु वह काफी बेचैन हैं क्योंकि उन्होंने पिछले तीन दिनों से शौच नहीं किया। उन्होंने महसूस किया कि पिछले दो-तीन दिनों से उन्होंने पर्याप्त मात्रा में ताजे फल, सब्जियाँ और पानी का सेवन नहीं किया है। ताजे फलों व सब्जियों में रेशे होते हैं जो हमें कब्ज से बचाते हैं।

रेशों से प्रचुर भोजन हैं:

1. साबुत गेहूँ का आटा, दलिया
2. फल जैसे अमरूद, सेब, अनानास, केला
3. साबुत दालें जैसे राजमा, काले चने।
4. सब्जियाँ जैसे मटर, फलियाँ, गाजर, पत्तागोभी, हरी पत्तेदार सब्जियाँ।

रेशे हमारे शरीर में अनेक अनिवार्य कार्य करते हैं:

1. यह हमारे मल को स्थूलता और सुगमता उपलब्ध कराते हैं जिससे यह हमारे शरीर से आसानी से बाहर निकल जाता है।
2. रेशायुक्त भोजन को अधिक चबाने की आवश्यकता होती है। इस प्रकार इसमें संतुष्टि का स्तर अत्यधिक होता है।

अत्यधिक रेशे वाले आहार का सेवन करने से निम्नलिखित रोगों का खतरा नहीं रहता है:

1. कब्ज (Constipation)
2. मधुमेह (Diabetes)