भोजन और उसके पोषक तत्व

पाठ सं	पाठ का नाम	कौशल	गतिविधि
1	**भोजन तथा उसके पोषक तत्व**	समालोचनात्मक विचारधारा तथा सृजनात्मक सोच, समस्या समाधान तथा निर्णय निर्धारण	जीवन में भोजन के महत्व को समझना

सारांश

भोजन हमें केवल ऊर्जा ही प्रदान नहीं करता बल्कि हमारे विकास तथा निर्माण में भी सहायक होता है। यह हमें रोगों से लड़ने की शक्ति प्रदान करता है और हमारे शरीर की कार्यप्रणाली को सुचारु बनाए रखने में सहायक होता है। हमारी कुछ सामाजिक तथा भावनात्मक आवश्यकताओं को भी भोजन पूरा करता है।

भोजन पोषक तत्व (Nutrients) नामक रासायनिक तत्वों से बना होता है। ये तत्व हैं - कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, खनिज, विटामिन, रेशे तथा जल। जहां पहले तीन तत्वों की आवश्यकता व्यापक मात्रा में होती है वहीं खनिज और विटामिनों की आवश्यकता कम मात्रा में होती है। हमारे शरीर के निर्माण में इनमें से प्रत्येक पोषक तत्व की विशिष्ट भूमिका होती है। रेशे और जल हमारे शरीर के निर्माण में सहायक नहीं होते हैं किन्तु शरीर की सामान्य कार्यप्रणाली के लिए ये अत्यंत महत्वपूर्ण है।

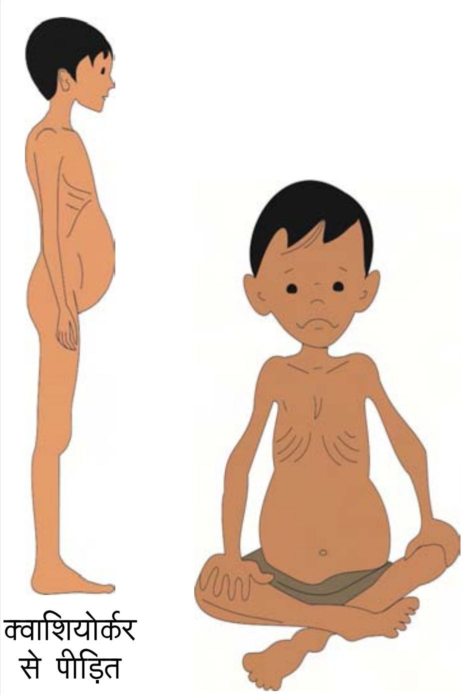
ऊपर लिखित प्रत्येक पोषक तत्व की संतुलित मात्रा में सेवन अत्यंत महत्वपूर्ण है। अपने दैनिक आहार में इनमें से किसी भी पोषक तत्व के अभाव या कम सेवन से विभिन्न अभाव रोग उत्पन्न हो सकते हैं। सामान्यतः आरंभिक स्तर पर अभाव का पता लगाकर तथा इन तत्वों की पर्याप्त मात्रा में पूर्ति करके इन अभावों से बचा जा सकता है।

यदि हम अपने आहार में भोजन के ''मूलभूत नियमों'' का अनुसरण करें तो हम आहार में सभी पोषक तत्वों को शामिल कर पाएंगे और इस प्रकार अपने अच्छे स्वास्थ्य को सुनिश्चित कर पाएंगे।

प्रमुख बिन्दु

अभाव रोग तब उत्पन्न होते हैं जब आपके आहार में एक लंबी समयावधि के लिए एक विशिष्ट पोषक तत्व की अनुपस्थिति हो।

- **क्वाशियोर्कर** प्रोटीन की अपर्याप्त मात्रा के कारण होता है।
- **मरास्मस** शरीर में कार्बोहाइड्रेट तथा प्रोटीनों की कमी के कारण होता है।
- **रतौंधी** हमारे दैनिक आहार में विटामिन-ए की अनुपस्थिति या अभाव के कारण होती है। रतौंधी से पीड़ित रोगी कम प्रकाश में देख नहीं पाते हैं।
- **रक्त अल्पता** लौह तत्व की कमी के कारण होता है जिसके परिणामस्वरुप रोगी को थकान तथा बेचैनी होने लगती है।
- **बेरी-बेरी** विटामिन-बी की कमी के कारण होती है। इस रोग से पीड़ित व्यक्ति को भूख नहीं लगती है और उसका मुह कड़वा रहता है।
- **स्कर्वी** विटामिन-सी की अनुपस्थिति तथा कमी के कारण होती है। इसके कारण मसूड़ों में सूजन रहती है और उनमें से रक्त निकलता है तथा घाव भी धीरे-धीरे भरते हैं।
- **गोयटर** आहार में आयोडीन की कमी से होता है, जिसके कारण गले में सूजन आ जाती है।



क्वाशियोर्कर से पीड़ित बच्चा

मरास्मस से पीड़ित बच्चा

अपने ज्ञान का निर्माण करें

- रेशे से मल में स्थूलता आ जाती है और कब्ज से बचाव होता है।
- जल शरीर के तापमान को स्थिर बनाए रखता है, मूत्र के रुप में शरीर के अपशिष्ट पदार्थों को निकालता है और शरीर में भोजन का संचार करता है ।

क्या आप जानते हैं?

- मासाहारी भोजन करने वाले प्रायः कब्ज की शिकायत करते हैं क्योंकि मासाहारी भोजन में रेशे की मात्रा कम होती है।
- गर्मियों के मौसम में अत्यधिक पसीने के कारण तरल की कमी को पूरा करने के लिए हमें अधिक मात्रा में जल की आवश्यकता होती है।
- वसा ऊर्जा का सांद्र स्रोत है। इनका प्रयोग आवश्यकतानुसार किया जाना चाहिए। इनके अत्यधिक सेवन से मोटापे की समस्या उत्पन्न हो सकती है।
- शिशु अवस्था तथा किशोरावस्था के दौरान दूध भोजन का अभिन्न अंग होना चाहिए क्योंकि इस अवस्था में हड्डियों का विकास तीव्र गति से होता है।
- विटामिन दो प्रकार के होते हैं- वसा घुलनशील विटामिन (विटामिन-ए, डी, ई तथा के) और जल घुलनशील विटामिन (विटामिन-बी तथा सी)। विटामिन का सृजन हमारे शरीर में नहीं हो सकता है, इसलिए हमें अपने दैनिक आहार में इन्हें शामिल करना चाहिए। वसा घुलनशील विटामिनों के संयोजन के लिए कुछ मात्रा में वसा की आवश्यकता होती है।

अपने ज्ञान का विस्तार करें

- सादा आलू टिक्की को पोषक टिक्की में परिवर्तित करें।
- ऐसे नाश्ते आहार की योजना बानाएं जिसमें कार्बोहाईड्रट, प्रोटीन, वसा तथा कोई एक विटामिन तथा एक खनिज शामिल हो।

क्या जानना महत्वपूर्ण है?

भोजन और स्वस्थ जीवन के लिए भोजन का महत्व ।

- भोजन हमें कार्य करने के लिए ऊर्जा प्रदान करता है।
- भोजन ऊतकों के विकास तथा मरम्मत में सहायक होता है।
- भोजन हमें रोगों से लड़ने की शक्ति प्रदान करता है।
- भोजन शरीर की सामान्य कार्यप्रणाली में सहायक होता है।
- भोजन सदैव ही हमारे **सामाजिक अस्तित्व** का केन्द्र बिंदु रहा है। यह आराम प्रदान करने तथा सौहार्द्रपूर्ण वातावरण के सृजन में सहायक होता है। लोग विशेष अवसरों के लिए योजना बनाने तथा भोजन पकाने में विशेष ध्यान देते हैं।
- भोजन हमारी **भावनात्मक आवश्यकताओं** को पूरा करता है। इसमें सुरक्षा, प्रेम तथा ध्यान की भावना शामिल है।

स्व-मूल्यांकन करें

1. अनुश्री को हरी पत्तेदार सब्जियां अच्छी नहीं लगती हैं। तीन कारण बताएं कि हरी पत्तेदार सब्जियों को स्वास्थ्य के लिए अच्छा क्यों माना जाता है और अनुश्री को अपने आहार में इसे क्यों शामिल करना चाहिए?
2. आपकी दादी को कई बार फ्रेक्चर हो चुका है। आपके अनुसार उनके आहार में कौन-से पोषक तत्वों का अभाव है? सुझाव दें कि उन्हें अपने आहार में कौन-से भोजन को शामिल करना चाहिए ताकि भविष्य में ऐसी स्थिति से बचा जा सके?

अपने अंकों को अधिकतम बनाएं

- संबंधित मामलों का ध्यानपूर्वक अध्ययन करें तथा पाठ में सुझाई गई गतिविधियों को पूरा करें।
- पोषक तत्वों के कार्यों तथा स्रोतों का अध्ययन करें।
- अभाव रोगों का अध्ययन करें।