

## Home Science ( BA Part -I )

( Paper - 1st )

**Topic -:** भोजन का वर्गीकरण ( Classification of Foods )

### **भोजन की परिभाषा (Definition of Food) :**

वह सभी ठोस एवं तरल भोज्य पदार्थ, जिसे हम खाते या पीते हैं (खाने योग्य हों), जिसे आसानी से पचाया जा सके, जिससे शरीर को उर्जा एवं उष्णता मिलती हो, शरीर की वृद्धि, उत्तकों की मरम्मत एवं पोषित करता हो, 'भोजन कहलाता है ।"

(" All solid and liquid food which is eaten or drunk by us, edible, easily digested by the body, gives energy and heat, promotes growth, repairs tissues nourishes our body is called Food.")

### **भोजन का वर्गीकरण (Classification of Foods)**

भोज्य पदार्थों का वर्गीकरण निम्नलिखित प्रकार से किया जा सकता है :-

**(A) पोषक तत्वों के आधार पर (Based on Nutrients)**

**(B) कार्य के आधार पर (Based on Function)**

(C) नश्वरता के आधार पर (Based on Perishability)

(D) उद्गम के आधार पर (Based on Origin)

(E) रासायनिक प्रकृति के आधार पर (Based on Chemical Nature)

(A) पोषक तत्वों के आधार पर (Based on Nutrients) - पोषक तत्वों के आधार पर भोजन का वर्गीकरण निम्नलिखित प्रकार से किया गया है-

(1) शरीर निर्माणात्मक भोज्य पदार्थ ( Body building Foods)

(2) ऊर्जा प्रदान करने वाले भोज्य पदार्थ (Energy-yielding Foods)

(3) शरीर रक्षात्मक भोज्य पदार्थ (Body Protective Foods)

(1) शरीर निर्माणात्मक भोज्य पदार्थ ( Body building Foods )- :

प्रोटीन, विटामिन एवं खनिज लवण शरीर निर्माणात्मक भोज्य पदार्थ हैं। ये भोज्य तत्व शरीर की वृद्धि एवं विकास करते हैं। प्रोटीन का मुख्य कार्य शरीर के तंतुओं, उतकों एवं कोषों का निर्माण करना है। निरंतर कार्य करने से शरीर की कोशिकाओं की टूट - फूट होती रहती है जिसका पुननिर्माण व मरम्मत करना प्रोटीन का ही कार्य है। प्रोटीन माँसपेशियों, रक्त, बाल एवं नाखून आदि की वृद्धि के लिए सहायक हैं।

\* अंडा, दूध, माँस, मछली, सभी प्रकार की दालें ( सोयाबीन में सबसे ज्यादा प्रोटीन 42% है ) , सूखे फलों, सूखे मेवे, दूध से बने पदार्थ, मूंगफली, नारियल आदि प्रोटीन के सबसे अच्छे श्रोत हैं।

वसा एवं कार्बोज की अनुपस्थिति में प्रोटीन शरीर को ऊर्जा भी प्रदान करता है क्योंकि इसका मुख्य कार्य निर्माण करना है तथा ऊर्जा प्रदान करना सहायक कार्य है।

## (2) शरीर को ऊर्जा प्रदान करने वाले भोज्य पदार्थ (Energy - yielding Foods ) :-

वह भोज्य जो शरीर को ऊर्जा प्रदान करते हैं, " उत्पादक भोज्य पदार्थ " कहलाते हैं। कार्बोज एवं वसा ऊर्जा के मुख्य श्रोत हैं जिनसे शरीर को ताकत, ऊर्जा एवं उष्णता प्राप्त होती है। एक ग्राम कार्बोज 4.2 किलो कैलोरी (K.Cal) तथा वसा 9.1 किलो कैलोरी (K.Cal) ऊर्जा प्रदान करते हैं। शरीर के तापमान नियंत्रित करने, हृदय को कार्य करने, माँसपेशियों के संकुचन, उत्सर्जन एवं वहन आदि के लिए कार्बोज एवं वसा आवश्यक हैं।

कार्बोज के मुख्य श्रोत- सभी प्रकार के अनाजों ( जैसे - चावल, गेहूं, बाजरा, जौ एवं मक्का आदि), शक्कर, गुड़, आलू, शकरकंद व अन्य जड़ वाली सब्जियां इत्यादि।

वसा के मुख्य श्रोत - तेल, घी, मक्खन, अंडा, तेल युक्त बीजेपी, नारियल, मूंगफली आदि हैं। वसा एवं कार्बोज की अनुपस्थिति में प्रोटीन ऊर्जा प्रदान करता है। एक ग्राम प्रोटीन से 4.2 किलो कैलोरी (K.Cal ) ऊर्जा मिलती है।

प्रोटीन का मुख्य कार्य शरीर का निर्माण करना है और ऊर्जा प्रदान करना सहायक कार्य है।

इस तालिका द्वारा वसा, कार्बोज एवं प्रोटीन द्वारा प्राप्त ऊर्जा को दर्शाने का प्रयास किया है:-

**सारणी : वसा, कार्बोज एवं प्रोटीन द्वारा प्राप्त ऊर्जा किलो कैलोरी में**

मात्रा	प्राप्त ऊर्जा
वसा (एक ग्राम)	9.1 K. Cal
कार्बोज (एक ग्राम)	4. 2 K. Cal
प्रोटीन ( एक ग्राम)	4. 2 K. Cal

उपर्युक्त तालिका से स्पष्ट होता है कि 1 ग्राम वसा से कार्बोज एवं प्रोटीन की अपेक्षा दूगुनी (Double) ऊर्जा प्राप्त होती है। अतः वसा ऊर्जा का सान्द्र (Concentrated Source) श्रोत है।

**( 3 ) शरीर रक्षात्मक भोज्य पदार्थ ( Body Protective Foods) -** ऐसे भोज्य पदार्थ जो शरीर की रोगों से रक्षा करते हैं, विभिन्न शारीरिक क्रियाओं का संचालन, नियंत्रण एवं नियमन करते हैं, " रक्षात्मक भोज्य पदार्थ "(Protective Foods) कहलाते हैं। प्रोटीन, विटामिन, एवं खनिज लवण से युक्त आहार शरीर को सुरक्षा प्रदान करते हैं। शरीर में " रोग प्रतिरोधक क्षमता " (Immunity Power) को विकसित करने के लिए इनका पर्याप्त मात्रा में होना अति आवश्यक है।

हरी एवं पीली सब्जियां (जैसे- बथुआ, पालक, चौलाई, मूली का साग, चने का साग एवं सरसों का साग ) , सभी प्रकार के फल ( जैसे - केला, संतरा, नींबू, पपीता, अमरूद, अंगूर, लीची, आम, सेब एवं नाशपाती आदि ) , दूध एवं दूध से बने पदार्थ, अंडा आदि विटामिन एवं खनिज लवण के मुख्य श्रोत है। ये भोज्य तत्व शरीर को रोगों से सुरक्षा

प्रदान करते हैं। अस्थियों में दांतों के निर्माण के लिए खनिज लवण की आवश्यकता है

### पोषक तत्वों का कार्य : एक दृष्टि में

#### ( Function of Nutrients : At a Glance)

	पोषक तत्व (Nutrients)	मुख्य कार्य ( Main Function)	अतिरिक्त कार्य ( Accessory Function )
1	कार्बोज ( Carbohydrates )	ऊर्जा प्रदान करना	शारीरिक निर्माण एवं मरम्मत
2	प्रोटीन ( Protein )	A) शरीर निर्माण B) तन्तुओं की टूट - फूट की मरम्मत C) शरीर रक्षात्मक	ऊर्जा प्रदान करना
3	वसा ( Fat )	ऊर्जा प्रदान करना	शारीरिक निर्माण
4	विटामिन ( Vitamin )	A) शरीर रक्षात्मक B) शारीरिक क्रियाओं का नियमन एवं नियंत्रण	शारीरिक निर्माण एवं मरम्मत
5	खनिज लवण ( Mineral Salts )	A) शरीर रक्षात्मक B) शारीरिक क्रियाओं का नियमन एवं नियंत्रण	

		<b>C) शारीरिक निर्माण एवं मरम्मत</b>	
<b>6</b>	<b>जल ( Water )</b>	शारीरिक क्रियाओं का नियमन एवं नियंत्रण	शारीरिक निर्माण एवं मरम्मत

डा० मिकी सिंह

असिस्टेंट प्रोफेसर (गेस्ट)

डिपार्टमेंट ऑफ होम सायंस

एस० एन० एस० आर० के० एस० कॉलेज

सहरसा