

Paper - I

पोषण का इतिहास एवं विकास

जानने से पहले हमें पोलिबन का इतिहास को क्या है। क्योंकि तब ही हम सभी प्राचीन काल से लेकर अभी तक जिन-जिन महान वैज्ञानिकों ने अपना महत्वपूर्ण योगदान देकर अब पर अनुसंधान क्रिये हैं, उनकी महत्वपूर्ण जानकारी को हम सभी लाभ अर्जित करते हैं।

पोषण शरीर को पोषित करने की प्रक्रिया है। हमें पोषण प्राप्त करने के लिए मुख्य रूप से भोजन पदार्थों पर ही निर्भर रहते हैं। हमारे शरीर को पोषित करने के लिए तीन महत्वपूर्ण प्रक्रियाएँ हैं: पाचन, अवशोषण एवं चयापचय प्रक्रियाएँ। ये हमारे शरीर में निरंतर चलती रहती हैं। वेतनी पोषण के अन्तर्गत कई प्रक्रियाएँ सम्मिलित हैं, जैसे - आहार ग्रहण करना, उसका पचाना, अवशोषण, चयापचय, इस उत्सर्जन। इस इन सभी का मानव स्वास्थ्य पर काफी प्रभाव पड़ता है।

काउंसिल ऑफ फूड एंड न्यूट्रिशन ऑफ द अमेरिकन मेडिकल एसोसिएशन ने पोषण को कुछ इस तरह परिभाषित किया है:-

पोषक तत्वों, अन्य तत्वों, पोषण आहार उत्सर्जित उपस्थित तत्वों, उनकी क्रिया, स्वास्थ्य, रोगों की रोकथाम में उनकी क्रिया, संतुलन तथा वांछनी-प्रक्रियाओं के द्वारा हम सभी आहार ग्रहण करते हैं, उसका पाचन, अवशोषण परिवहन उपयोग एवं उत्सर्जन की प्रक्रियाएँ पोषण आहार संवर्धन है।

डा. वंदना कुमारी





वही - विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) का मानना है कि - "शरीर की आधारीय आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हुए आहार ग्रहण करना ही पोषण है।"

अपना प्रष्ट है। अब हम पोषण विज्ञान एवं विकास पर चर्चा करते हैं। ->

प्राचीनकाल से ही पोषण पर जोना कि हम जानते हैं कि जो जा रहा है। इस ने जिनका परिणाम भी बहुत ही अच्छा रहा। उन क्षेत्र में महान् पुनानी पार्श्व-विज्ञान - हिप्पोक्रेटीज, अररस्टू, इल ग्रेग के विचारों पुनिसासंप्त लिथोनार्दे एवं टरे के कई वैज्ञानिकों ने पोषण विज्ञान पर अपना बहुमूल्य शोध रखा किने हैं। पुरातनकाल के लगभग प्रथम शताब्दी - ई.पू. में गिस्सो का मानना है कि -

ग्रहण करना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।" के क्षेत्र में उल्लेखनीय योगदान किया है। देखा जाए तो उसके बाद के ही आहार पोषण विज्ञान में निरंतर प्रगति होती रही।

पड़ही एवं सत्रही शताब्दी के आठ-आठे उस क्षेत्र में काफी प्रगति हुई। विभिन्न स्वास्थ्यपदार्थों का पोषणमान तय करी शताब्दी में तय हुई। उसी युग में जॉन (1643-1679) ने आक्सिजन एवं श्वसनप्रक्रिया के संबंधित अनेक प्रयोग कर आक्सिजन के महत्व को बतलाया। पोषण विज्ञान के आधुनिक-लेख की नींव ही शताब्दी में पड़ी।

डा. अंजना कुमारी



आठारवीं सदी में जॉकफ ब्लॉक (1728-1799) का कार्यों: डाइऑक्साइड की खोज की, वहीं जॉकफ प्रीस्टली (1733-1804) एवं एंथोनी लैवोइयूर (1743-1800) वैज्ञानिकों ने मिलकर पोषण विज्ञान के क्षेत्र में विश्वव्यापी-तरल पर अनुसंधान किए।

उन्नीसवीं-सदी के आठे-आठे बर्नड (1813-1878) एवं जर्मन के वैज्ञानिक वॉन-लिंगिंग (1803-1873) में ग्लाइकोजन एवं कार्बोहाइड्रेट एवं वसा को ऊर्जास्रोत-पोषक तत्वों के वर्ग में रखा। बर्नड ने ग्लाइकोजन की खोज की- खोज कर इसे बताया कि हमारे शरीर में चयापचय के लिए आनाशय-रस का क्या महत्व है।

इस अनुसंधान के फलस्वरूप बीसवीं-सदी में इसे एक पूर्ण विज्ञान माना गया। अब तो इस क्षेत्र में काफी अनुसंधान एवं खोज की जा रही है। कार्ल वॉन बोचर (1831-1908) आहार-पोषण विज्ञान एवं शरीर के लिए प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट एवं वसा पर अनेक महत्वपूर्ण खोज किए हैं एवं आहार के विभिन्न तत्वों जैसे - प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, खनिज-लवण एवं वसा को वर्गीकृत किया। वहीं पौलिस के वैज्ञानिक फंक (1911) में विटामिन की खोज कर कहा बताया कि ये हमारे शरीर के लिए कितना आवश्यक है। यह हमारे शरीर को निरोग रखता है, एवं सभी खाद्यपदार्थों में इसका महत्व बहुत ज्यादा है।

अतः हम कह सकते हैं कि प्राचीनकाल से लेकर अभी-तक पोषण-विज्ञान पर खोज, अनुसंधान-निर्देश चलते-चलते आ रहे हैं।

अंजना कुमारी  
गृह विज्ञान (विभाग)  
S.N.S.R.K.S. Coll.  
College

राधिका