

जीवन हमारे लिए अनिवार्य है क्योंकि विभिन्न कार्यों को संपन्न करने के लिए हमें निरंतर उर्जा की आवश्यकता होती रहनी चाहिए। उर्जा उर्जा हमें कार्य करने की क्षमता प्रदान करती है। हमारे अन्तर्गत वृद्धि और विकास के लिए तथा शरीर की दृष्ट-दृष्ट की मरम्मत के लिए हमारे शरीर के भीतर हमेशा नए जीवद्रव्य का संश्लेषण होता ही रहता है। ये सभी कार्य ही अत्यंत महत्वपूर्ण चीजें (जिन्हें एक नए संश्लेषित जीवद्रव्य) होंगे जो हमें से उपलब्ध होती हैं। इसके लिए आता-आता अन्य महत्वपूर्ण कार्यों के लिए भी हमें उर्जा की आवश्यकता होती है। उपापचय (metabolism) क्रियाओं के जरिये जीव अपने जीवन को कायम रखता है।

पोषण शक्ति के जीवन की प्राथमिकताओं में महत्वपूर्ण जगह है। ~~कुछ~~ जीवन ~~के~~ शक्ति के स्वास्थ्य का मूल आधार है स्वस्थ एवं सशक्त शरीर का निर्माण उचित पोषण पर निर्भर करता है। पोषण एक प्रक्रियाओं का संयोजन है, जिनके द्वारा जीवित प्राणी अपनी क्रियाशीलता को बनाए रखने के लिए तथा अपने अंगों की वृद्धि एवं उनके पुनर्निर्माण हेतु आवश्यक पदार्थों को प्राप्त करता है न कि तथा उच्च उपयोग करता है। अर्थात्, पोषण शरीर में जीवन के विभिन्न कार्यों को करने की शारीरिक प्रक्रिया है।

मानव की संदेव छे ही जीवन के उपयोग, शरीर द्वारा उच्च अग्निपोषण तथा शरीर पर पड़ी जाने वाले उच्च प्रभाव आदि के विषय में जानने की उत्सुकता एवं रुचि रही है। मानव शरीर एक यंत्र के समान है, जिसके अंगों शारीरिक कस-तुर्जों के समान संदेव क्रियाशील रहते हैं।

यंत्र के काम-पूँजों की क्रियाशील बनने शक्ति के
 लिए ईंधन की आवश्यकता है। जो इसी प्रकार
 शरीर की मरुतम रूप से कार्य करने के लिए
 शक्ति की आवश्यकता होती है। शरीर के प्रयोग
 के कार्य करने करने के कारण शक्ति व ऊर्जा बन
 होती है तथा लोकार्ण, नष्ट होते रहते हैं। इसके
 अतिरिक्त इस सजीव शरीर में वृद्धि और विकास
 की क्रिया होता रहता है। निरंतरता, निरंतर
 व नष्ट लोकार्ण का विना है कि मनुष्य जो योग्य
 होता है, नष्ट विकारन का से अपने स्वास्थ्य,
 शक्ति, आनंद, नम, वाञ्छित यंत्र,
 लोचकता तथा मानसिक प्रक्रिया की प्रभावित
 होता है। यह नामक की लोचकता वृद्धि, विकास
 तथा स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त महत्वपूर्ण है।
 पोषण शरीर की आकृति एवं आकार
 को प्रभावित करता है, जबकि वंशानुक्रम मनुष्य के
 शारीरिक दोषों की अधिकतम गीत निर्धारित
 होता है। नाशवान् शरीर के आकार को अधिकतम
 सीमा तक बढ़ाने में लक्ष्य या लक्ष्य होता है।
 यूरोपीय तथा प्राच्य जातियों के व्यक्तियों का पोषण-
 पोषण जब अमेरिका में लगे अपने देश से
 योजक के प्रकार तथा योग्य संस्कृति आदमों
 में मिलता है - में लुता अथवा से यह बात है।
 कि पोषण में लोचकता वृद्धि के परीक्षण पर
 है ही इन व्यक्तियों की अंशों अपने देश के अंशों
 व्यक्तियों की अंशों है वही ऐसी ही अधिक से ही
 वृद्ध शारीरिक अंशों संस्कृति शक्ति का क्षेत्र
 आशिक रूप से पोषण विज्ञान के अंग क्षेत्र को है।

शरीर प्रारम्भिक दृष्टिमान में ही उचित पोषण के अभाव में शरीर का विकास अवलोक्य दोषों की लक्षणों में पुनः देखा जाता है जो की संक्रामक नहीं है, लेकिन इस दोष को दूर किया जा सकता है।
 कुछ प्रकार उचित पोषण के अभाव में परिणामस्वरूप दोषपूर्ण आकृति, निश्चित दृष्टियों का बँटवना पर, घंटी जैसी आकृति, अतुल्य निर्माण एवं अव्यवस्थित आकार, पसल एवं कशिरा के अभाव या हीला-शामा शरीर, निरुद्ध या अल्पतरु शरीर एवं नतनील आकृतियों, शरीर एवं कशिरा आकार एवं छोटी कशिरा के रूप में ही दृष्टिगोचर होते हैं।

कुछ प्रकार के रोगों की अवधारणा अंगों की कमी, पोषण की कमी, जन्म से ही लोच - रुद्ध शरीर, रुद्धी, अशुभ-शरीर आदि को प्रभाव एवं उपयुक्त पोषण युक्त जोड़ने पर दूर किया जा सकता है। यह निरुद्ध शरीर ही सिद्ध किया जा सकता है कि पोषण को समुचित विचारों के साथ जीवन में ही उत्तम आकृति प्राप्त है। सुखात्मक जीवन प्रयुक्त किया गया है। उचित पोषण के अभाव में ही पूर्ण रूप से स्वस्थ शरीरों को यदि कोई भी शरीर अधिक अल्प सुखात्मक, अल्प आकृति शरीर तथा सुखात्मक को अल्पतरु शरीर।

अपघात पोषण में जोड़प तत्व मात्रा एवं गुणों की
 इतिहास है साथ ही आंतरिकता के अनुपात के अन्वेषण
 करने से भी फलदा उपाय विधि एवं न्यूनतम होती
 है। अपघात पोषण के कारणस्वरूप शरीर की
 अपेक्षित वृद्धि और विकास नहीं हो पाता तथा
 हीमता क्षीण होकर उत्पन्न हो जाती है।
 शरीर इस से अल्प पोषित होमी
 विकसित होता है तथा वे मुख्यतः से होते हैं पीड़ित होते हैं।
 ग्रहणशील नहीं व्यक्ति में प्राप्त करने के आसक्ति लगना
 प्रकृत होने लगते हैं। ऐसे व्यक्ति में शारीरिक
 उदासीनता के साथ साथ क्रमिक उद्विग्नता,
 निद्रानिद्रा तथा इसी के कारण के प्रति
 उदासीनता के लक्षण स्पष्ट होते हैं।
 अल्प पोषित व्यक्ति में संक्रामक रोगों के अधिन
 होने की सम्भावना अधिक रहती है।
 अल्प संतान धारणशील पेशियों विकसित हो जाती
 है तथा श्रौंकी-न्यूनता के कारण मूल्युदा में
 वृद्धि हो जाती है।

जब व्यक्ति की उदासी शारीरिक शक्ति
 के अनुक्रम उपयुक्त मात्रा के साथ जोड़प तत्व
 नहीं मिलते या अक्षर्यता है अधिक किमते है,
 जिसके कारण शरीर की वृद्धि और विकास तथा
 उदासी क्रियाशीलता या हीमिकान प्रकृत पड़ता
 है तो यह कुपोषण के संसाक है।