

B.A. PART 1(Sub)

HOME SCIENCE

TOPIC: Balance diet

क्या है संतुलित आहार?

इससे पहले कि हम आगे बढ़ें, यह जान लेना जरूरी है कि संतुलित आहार क्या है? सही और संतुलित आहार की बात करें, तो उसमें हरी सब्जियां, फल, वसा रहित या कम वसा वाले डेयरी उत्पाद, अनाज के साथ-साथ लीन मीट, पोल्ट्री, मछली, बीन्स, अंडे और नट्स शामिल हैं। इसके अलावा जिन चीजों का परहेज संतुलित आहार में किया जाना चाहिए वो हैं – सैचुरेटेड और ट्रांस फैट, सोडियम और अतिरिक्त शुगर। इसके साथ ही खाने की मात्रा को भी नियंत्रित करना होता है। जहां महिलाओं के लिए 1,200-1,500 कैलोरी पर्याप्त हो सकती है, वहीं पुरुषों के लिए 1,500-1,800 कैलोरी वाला आहार काफी हो सकता है। हालांकि, व्यक्ति की उम्र और शारीरिक स्थिति के अनुसार

इसमें बदलाव हो सकते हैं। ऐसे में आप आहार विशेषज्ञ से भी इस बारे में जानकारी ले सकते हैं

संतुलित आहार जरूरी क्यों है?

किसी भी व्यक्ति के लिए संतुलित आहार जरूरी होता है, क्योंकि अगर शरीर को सही और संतुलित पोषक तत्व न मिलें, तो शरीर न सिर्फ कमजोर हो सकता है, बल्कि बीमारियों का घर बन सकता है।

संतुलित आहार के फायदे –

संतुलित आहार



खूब सारा पानी

खाना पकाने वाला अच्छा तेल

संतुलित आहार के फायदे

- वजन को नियंत्रित रखता है
- बीमारियों का खतरा कम होता है
- शरीर को ऊर्जा मिलती है
- मानसिक स्वास्थ्य और मूड अच्छा रहता है
- पर्याप्त नींद आती है

क्लिक करें

 STYLECRAZE

संतुलित आहार शरीर के लिए महत्वपूर्ण है और इसके कई फायदे भी हैं। नीचे हम संतुलित आहार के फायदे आपके साथ शेयर कर रहे हैं।

- 1. वजन को नियंत्रित रखता है** – आजकल ज्यादा बाहरी और तैलीय खाना खाने के कारण लगभग हर किसी को वजन

बढ़ने और मोटापे की परेशानी हो रही है। ऐसे में अगर व्यायाम के साथ-साथ संतुलित आहार का सेवन किया जाए, तो वजन नियंत्रित रहता है।

2. बीमारियों का खतरा कम होता है – सही आहार न लेने से और ज्यादा उल्टी-सीधी चीजे खाने से तरह-तरह की बीमारियों का खतरा बढ़ने लगता है। ऐसे में अगर सही और संतुलित आहार नियमित रूप से लिया जाए, तो मोटापे, दिल की बीमारी, डायबिटीज और कैंसर के साथ-साथ अन्य कई बीमारियों का खतरा कम हो सकता है

3. शरीर को ऊर्जा मिलती है – कई बार शरीर को सही पोषक तत्व न मिलने से शरीर कमजोर हो जाता है, जिससे कई तरह की बीमारियां होने लगती हैं। अगर भोजन में पूर्ण पोषक तत्वों वाले सही और संतुलित आहार शामिल हों, तो शरीर को ऊर्जा मिलती है और व्यक्ति खुद को फिट महसूस करता है।

4. मानसिक स्वास्थ्य और मिजाज सही रहता है – कई बार उम्र के साथ लोगों को भूलने की बीमारी और अन्य कई मानसिक परेशानियां होने लगती हैं। इसके अलावा, कई लोगों को तनाव की समस्या भी होती है। कुछ लोग बार-बार मूड स्विंग्स की परेशानी भी झेलते हैं और इसका कहीं न कहीं कारण असंतुलित आहार होता है। ऐसे में अगर संतुलित आहार लिया जाए, तो इन परेशानियों से कुछ हद राहत मिल सकती है, क्योंकि खाने का भी असर मानसिक स्वास्थ्य पर भी पड़ता है।

5. पर्याप्त नींद – कई बार गलत खान-पान की वजह से पेट की परेशानियां शुरू हो जाती हैं और इन्हीं कारणों से कई लोग रात में एसिडिटी और अन्य पेट की परेशानियों को झेलते हैं, जिस कारण नींद भी खराब हो जाती है। ऐसे में अगर सही और संतुलित आहार का सेवन किया जाए, तो पाचन तंत्र सही रहेगा और नींद भी अच्छी आएगी।

आगे हम संतुलित आहार के जरूरी तत्वों के बारे में बता रहे हैं।

संतुलित आहार के जरूरी तत्व –

संतुलित आहार के घटक-

इसके घटकों में दो तरह के प्रमुख घटक आते हैं- 1.

उपापचयी नियंत्रक तथा 2. ऊर्जा उत्पादक घटक

उपापचयी नियंत्रक “जल”-

जीवन के लिये जल अति आवश्यक है। जीवों के शरीर में

जल की मात्रा 50 प्रतिशत से 85 प्रतिशत तक होती है।

मनुष्य के शरीर का 70 प्रतिशत भार जल के कारण है।

अपनी विशेष आण्विक रचना के कारण जल जीवों के शरीर के अंदर निम्न कार्य करता है-

1. जल एक आदर्श विलायक है। कोशिकाओं में अनेक पदार्थ जल में ही घुले रहते हैं।

2. बहुत से पदार्थ जीव के शरीर में और कोशिकाओं में अन्दर व बाहर की ओर जल में घुलित अवस्था में होता है।
3. बड़े अणु पानी में मिलने पर छोटे अणुओं में टूट जाते हैं।
4. यह कोशिकाओं में उपापचयी क्रियाओं की गति को तेज करता है।

जल में मुख्य कार्य-

1. संरचना-जीवद्रव्य का मुख्य अवयव है।
2. पदार्थों का परिवहन।
3. पसीने इत्यादि द्वारा शरीर के तापक्रम को कम करना।
4. मूत्र द्वारा अपशिष्ट पदार्थों का उत्सर्जन-समस्थैतिकता बनाये रखना।

खनिज लवण-

यह शरीर में कार्बनिक एवं अकार्बनिक अणुओं एवं आयनों के रूप में होते हैं। शरीर में पाये जाने वाले मुख्य खनिज लवण इस प्रकार हैं।

1. गंधक - गंधकयुक्त एमीनों एसिड प्रोटीन निर्माण में सहायक हैं।
2. कैल्शियम- फॉस्फोरस के साथ मिलकर हड्डियों व दाँतों के निर्माण में सहायक।
3. फॉस्फोरस- कोशिका कला की संरचना हेतु फॉस्फोलिपिड का निर्माण।
4. सोडियम तथा पोटैशियम- कोशिका के अन्दर तरल की मात्रा को नियंत्रित करना।
5. क्लोरीन- पाचन रस में हाइड्रोक्लोरिक अम्ल का मुख्य अवयव।

6. लौह- ऑक्सीजन संवहन, हीमोग्लोबिन का प्रमुख भाग।
7. आयोडीन- थायरॉक्सिन हार्मोन का प्रमुख अवयव, उपापचय पर नियंत्रण।
8. मैंगनीज- वसीय अम्लों का ऑक्सीकरण।
9. मॉलिफ्डेनम- नाइट्रोजन द्वारा नाइट्रोजन स्थिरीकरण में सहायक।

ऊर्जा उत्पादक घटक

कार्बोहाइड्रेट-

रासायनिक रूप से ये जलयोजित कार्बनिक यौगिक या पॉलीहाइड्रॉक्सी एल्डिहाइड्स व कीटोन्स होते हैं।

कार्बोहाइड्रेट को शर्करा वाले यौगिक भी कहा जाता है।

भोजन में यह घुलनशील शर्कराओं तथा अघुलनशील मंड के रूप में होते हैं। अधिकांश कार्बोहाइड्रेट शरीर में ऊर्जा

उत्पादन के काम आते हैं।

कार्य-

1. यह जीवों में मुख्य ऊर्जा स्रोत है।
2. श्वसन के समय ग्लूकोस के टूटने से ऊर्जा उत्पन्न होती है।
3. अनेक जन्तुओं में रूधिर में ग्लूकोस ही रूधिर शर्करा के रूप में होती है। कोशिकाएँ इसे ऑक्सीकृत करके ऊर्जा प्राप्त करती हैं।
4. स्तन ग्रंथियों में ग्लूकोस तथा गैलेक्टोस दूध की लैक्टोस शर्करा बनाते हैं।
5. मांड व ग्लाइकोजन के रूप में कार्बोहाइड्रेट का शरीर में संग्रह किया जाता है। इसे संचित ईंधन कहते हैं।

वसायें-

वसायें कार्बन, हाइड्रोजन और ऑक्सीजन के यौगिक हैं, किन्तु इनमें ऑक्सीजन परमाणुओं की संख्या

कार्बोहाइड्रेट की अपेक्षा कम होती है। रासायनिक रूप में ये वसा अम्ल तथा ग्लिसरॉल के एस्टर हैं।

कार्य-

1. शरीर को ऊर्जा प्रदान करते हैं, भोजन का महत्वपूर्ण घटक है।
2. ये जीवधारियों में संचित ऊर्जा के स्रोत के रूप में त्वचा के नीचे एडीपोज ऊतक की कोशिकाओं में संचित रहते हैं। यहाँ पर रहकर ये ताप अवरोधक का कार्य करते हैं और ठण्ड से बचाते हैं।
3. विटामिन ए, डी, तथा ई के लिये विलायक का कार्य करते हैं।

प्रोटीन्स-

प्रोटीन अधिक आण्विक भार वाले अत्यधिक जटिल रासायनिक यौगिक हैं। ये जीवधारियों में उनके शरीर में मुख्य घटक के रूप में पाये जाते हैं। ये कोशिकाओं के

घटकों का संरचनात्मक ढांचा बनाते हैं। तथा जीवद्रव्य में प्रचुर मात्रा में पाये जाने वाले ठोस पदार्थ हैं। ये शरीर का 14 प्रतिशत प्रोटीन होते हैं।

कार्य-

1. एन्जाइम के रूप में, हार्मोन्स के रूप में।
2. ये इम्यूनोग्लोब्यूलिन्स हैं। ये बाह्य पदार्थ के प्रभाव को समाप्त करते हैं।
3. रूधिर में पाये जाने वाले Thrombin तथा Librinogen प्रोटीन चोट लगने पर रूधिर का थक्का बनने में सहायक होते हैं।
4. **परिवहन-** कुछ प्रोटीन कुछ विशिष्ट प्रकार के अणुओं से जुड़कर रूधिर द्वारा उनके परिवहन में सहायक है। उदाहरण के लिये हीमोग्लोबिन फेफड़ों से ऑक्सीजन लेकर ऊतकों को पहुँचाता है।

न्यूक्लिक एसिड-

ये प्यूरिन एवं पाइरिमिडनी न्यूक्लियोटाइड्स के रैखिक क्रम में विन्यसित बहुलक हैं। ये बहुत अधिक आण्विक भार व जटिल संरचना वाले कार्बनिक अणु हैं।

कार्य-

1. DNA जीवों के आनुवंशिक लक्षणों को एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी में पहुँचाता है।
2. कुछ न्यूक्लियोटाइड्स सहएन्जाइम के रूप में कार्य करते हैं।
3. जीवों के शरीर की मूल रूपरेखा कछ। द्वारा ही बनायी जाती है।
4. न्यूक्लियोप्रोटीन्स अन्य पदार्थों से अपने समान पदार्थ संश्लेषित कर सकते हैं।

विटामिन-

विटामिन जटिल कार्बनिक यौगिक हैं। यद्यपि इनकी अल्प मात्रा ही विभिन्न उपापचय क्रियाओं को समान रूप से चलाने के लिये काफी होती है, किन्तु इनकी अनुपस्थिति में उपापचय असम्भव है। विटामिन ऊर्जा प्रदान नहीं करते, वरन् सभी ऊर्जा-सम्बन्धी रासायनिक क्रियाओं का नियंत्रण करते हैं। इनकी कमी से त्रुटिपूर्ण उपापचय के कारण प्राणियों में अनेक रोग होते हैं। इसी कारण इन्हें वृद्धि तत्व कहते हैं। प्राणी विटामिन का संश्लेषण नहीं करते, इनकी प्राप्ति का एकमात्र स्रोत भोजन है।

संतुलित आहार चार्ट -

संतुलित आहार का महत्व हर किसी के जीवन में बहुत अधिक है। यहां हम आपके साथ संतुलित आहार चार्ट शेयर कर रहे हैं।

भोजन	क्या खाएं
नाश्ता	आप ब्रेड-आमलेट या फिर ब्रेड और उबला अंडा खा सकते हैं। अगर आप शाकाहारी हैं, तो दलिया और अंकुरित सलाद खा सकते हैं। आप कम तेल वाले पराठे या इडली-डोसा का भी नाश्ता कर सकते हैं। साथ ही दूध या दही भी ले सकते हैं।

	<p>इससे प्रोटीन के साथ-साथ कैल्शियम भी मिलता है।</p>
ब्रंच	<p>ड्राई फ्रूट खा सकते हैं या कोई एक या दो फल भी खा सकते हैं।</p>
दोपहर का खाना	<p>आप दाल-चावल और चिकन या मछली की करी खा सकते हैं और अगर शाकाहारी खाना है, तो बीन्स की सब्जी, रोटी, दाल या चावल खा सकते हैं। बीन्स की सब्जी की जगह अपनी पसंद की कोई अन्य</p>

	<p>सब्जी भी खा सकते हैं और साथ में सलाद जरूर लें।</p>
शाम का नाश्ता	<p>आप फल या ड्राई फ्रूट का सेवन कर सकते हैं।</p>
रात का खाना	<p>आप रोटी और चिकन या मछली की करी खा सकते हैं या चिकन सूप पी सकते हैं। शाकाहारी हैं, तो मिक्स वेज और रोटी या मिक्स वेज सूप या रोटी और पनीर की सब्जी भी खा सकते हैं। सोने से पहले आप दूध भी पी सकते हैं और</p>

स्वाद के लिए इसमें इलायची भी डाल सकते हैं।
--

नोट : आप इस आहार चार्ट में अपने स्वाद व इच्छानुसार अन्य पौष्टिक खाद्य पदार्थ को शामिल कर सकते हैं।

संतुलित आहार के लिए कुछ और टिप्स –

संतुलित आहार तालिका या संतुलित आहार चार्ट के अलावा कुछ और बातों का भी ध्यान रखना जरूरी है, जो आपको स्वस्थ रखने में मददगार साबित हो सकती हैं।

1. अपने भोजन में ड्राई फ्रूट्स व फल को जरूर शामिल करें।
2. कभी भी खाना मिस न करें। सही वक्त पर नाश्ता, दोपहर का खाना और रात का खाना खाएं। अगर आप किसी भी एक वक्त का खाना छोड़ते हैं, तो हो सकता है कि आपको एक बार में ज्यादा भूख लगे और आपकी खाने की इच्छा बढ़ जाए, जिस कारण आप एक बार में ज्यादा खा लें।

इससे आपको पेट संबंधी बीमारियां, वजन बढ़ने की समस्या के साथ-साथ कई और परेशानियां भी हो जाएं।

3. जरूरत से ज्यादा नमक या चीनी का सेवन न करें।
4. तैलीय और जंक फूड खाने से बचें।
5. पोषण से भरपूर संतुलित आहार के साथ-साथ नियमित रूप से व्यायाम भी करें। अगर आप जिम नहीं जा सकते हैं, तो आप सुबह और शाम सैर जरूर करें।

संतुलित आहार का महत्व तो हमारे जीवन में है ही, लेकिन इसी के साथ अपनी दिनचर्या में बदलाव लाना भी जरूरी है। इसलिए सही वक्त पर उठें, सही वक्त पर सोएं, पूरी नींद लें और तनाव से दूर रहने की कोशिश करें। स्वास्थ्य से जुड़ी अन्य जानकारी के लिए आप हमारे दूसरे आर्टिकल्स भी पढ़ सकते हैं।

Lecture 21

डॉ बन्दना कुमारी

गृह विज्ञान विभाग

सर्वनारायण सिंह रामकुमार सिंह कॉलेज, सहरसा

Topic: Balance diet