

SNSRKS, College

Lecture no 41

Topic: Diet planning

Subject : Home science

B.A.Part3(Hons)Paper5

Class conducted by:

Dr.Bandana kumari

(Guest lecturer)

Dept.of home science

S.N.S.R.K.S.College

आहार आयोजन को प्रभावित करने वाले निम्न करक है।

शारीरिक कर्क - आयु कद, वजन, लिंग व मौसम के अनुसार प्रत्येक व्यक्ति की शारीरिक आवश्यकता बदलती रहती है।

1. **आयु** - आयु विभिन्न पौष्टिक तत्वों की आवश्यकता को निर्धारित करती है छोटे बच्चे माता के दूध या अन्य दूध पर आश्रित रहते हैं। जैसे-जैसे बच्चे बड़े होते हैं उनका आहार थोड़ा ठोस जैसे - सूजी की खीर खिचड़ी कस्टर्ड आदि हो जाता ही इस प्रकार आयु के साथ बढ़ते बच्चों का आहार भी भिन्न होता जाता है आहार की पौष्टिकता व मात्रा भी विकास तथा क्रियाशीलता के अनुरूप होती है।
2. **लिंग** - महिलाओं व पुरुषों की आहार आवश्यकताएं भिन्न-भिन्न होती हैं। पुरुष व लड़कों, महिलाओं व लड़कियों से अधिक खाते हैं। पुरुषों /लड़कों में चयापचन की दर अधिक होने के कारण होती है। स्त्रियों के शरीर में वसा की मात्रा अधिक होती है चयापचन दर व चाय के क्रिया तंतु कम होते हैं परन्तु पुरुषों की माँसपेशियों व मांसल भाग अधिक क्रियाशील होते हैं इस तरह लिंग भी पौष्टिक तत्वों की आवश्यकता को निर्धारित करता है।
3. **व्यवसाय व क्रियाशीलता** - यह दोनों करक भोजन को बहुत प्रभावती करते हैं। अधिक शारीरिक श्रम करने वालों को अधिक ऊर्जा की तथा अधिक मानशिक कार्य करने वालों को अधिक प्राटीन की आवश्यकता होती है।
4. **शारीरिक दशा** - परिवार में कोई रोगी गर्भवती स्त्री या स्तनपान करवाने वाली स्त्री हो तो पौष्टिक आवश्यकताएँ परिवार के अन्य सदस्यों से भिन्न होती है। जैसे -मधुमेह के रोगी को कम कार्बोज देने होंगे। गर्भवती स्त्री को अधिक पोषण की आवश्यकता होगी।
5. **व्यक्तिगत कारक** - व्यक्ति रुचि व अरुचि भी भोजन पर बहुत प्रबहव डालती है। यदि पेट भरा हो परन्तु मनपसंद भोजन मेज पर रखा हो तो उससे खाने की तीव्र इच्छा होगी इससे पता चलता है की व्यक्ति कि रुच व अरुचि भोजन पर प्रभाव डालती है।
6. **क्षुधा संतुष्टि** - क्षुधा संतुष्टि आहार का अर्थ ऐसे आहार से हिअ जिसके खाने से संतोष व तृप्ति का अहसास हो भूख की संतुष्टि हो और लम्बे अंतराल तक भूख न लगे। कार्बोहाइड्रेट्स से क्षुधा संतुष्टि कम होती है, जबकि प्रोटीन व वसा से अधिक होती है वसायुक्त भोजन जैसे हलवा पूरी से काफी संतुष्टि मिलती है और काफी समय तक भूख नहीं लगती है। प्रोटीन की पाचन क्रिया को आहार मार्ग में काफी समय लगता है। अतः इसकी संतुष्टि मात्रा काफी अधिक होती है।
7. **धर्म** - आहार आयोजन को प्रभावित करने में धर्म भी एक महत्वपूर्ण करक है कुछ धर्मों में मांस, मछली, अंडा, प्याज, लहसुन आदि पदार्थ वर्जित है और परिवार में उनका सेवन नहीं किया जाता है। इस बात का आहार आयोजन करते समय ध्यान रखना चाहिए।
8. **जलवायु एवं मौसम** - आहार आयोजन को प्रभावित करने वाला एक कारक मौसम एवं जलवायु भी है। गर्मियों में सर्दियों की अपेक्षा कम पौष्टिक तत्वों की आवश्यकता होती है। गर्मियों में ठण्ड पेय था

सर्दियों की अपेक्षा कम पौष्टिक तत्वों की आवश्यकता होती है। गर्मियों में ठण्डे या पेय पदार्थ की आवश्यकता होती है।

9. **आदत** - आहार आयोजन आदतों से भी प्रभावित होता है यदि परिवार के किसी सदस्य को चाय अधिक पाने की आदत है तो किसी सदस्य को दूध पाने की आदत होती है।