

BA Part 1 (Sub)

Home science

Topic : classification of food

भोजन के प्रकार

भोजन तीन प्रकार के होते हैं :-

सात्विक,

राजसिक एवं

तामसिक

सात्विक:

सात्विक भोजन सदा ही ताजा पका हुआ, सादा, रसीला, शीघ्र पचने वाला, पोषक, मीठा एवं स्वादिष्ट होता है. यह मस्तिष्क में ऊर्जा में वृद्धि करता है और मन को

प्रफुल्लित एवं शांत रखता है. सात्विक भोजन शरीर और मन को पूर्ण रूप से स्वस्थ रखने में बहुत अधिक सहायक है, जो आध्यात्मिक, मानसिक एवं शारीरिक तीनों प्रकार से अच्छा स्वास्थ्य पाना चाहते हैं उन्हें सात्विक भोजन करना चाहिए.

राजसिक:

जो लोग चाहते हैं कि वो सिर्फ मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ बने उन्हें राजसिक भोजन करना चाहिए. कड़वा, खट्टा, नमकीन, तेज, चटपटा और सूखा होता है. पूड़ी, पापड़, तेज स्वाद वाले मसाले, मिठाइयां, दही, बैंगन, गाजर, मूली, नीम्बू, मसूर, चार-काँफी, पान आदि राजसिक भोजन के अन्तर्गत आते हैं.

तामसिक:

जो लोग चाहते हैं कि भोजन करने से सिर्फ उनका शरीर ताकतवर और मजबूत बने उन लोगों को तामसिक

भोजन करना चाहिए. बासी, जूठा, अधपका, गंधयुक्त आहार, चर्बीदार य भारी भोजन जैसे मछली, मांस, अण्डे, शराब, लहसून, प्याज, तम्बाकू, पेस्ट्री, पिजा, बर्गर, ब्रेड, तन्दूरी रोटी, बेकरी उत्पाद, चाय-काँफी, जैम, नूडल्स चिप्स समेत सभी तले हुए पदार्थ आदि होते हैं. ये शरीर में गर्मी पैदा करते हैं इसलिए इन्हें तामसिक भोजन की श्रेणी में रखा गया है.

Lecture : 23 डॉ बन्दना कुमारी

गृह विज्ञान विभाग

सर्व नारायण सिंह राम कुमार सिंह कॉलेज, सहरसा

Topic: classification of food