

आहार, पोषण एवं हमारा स्वास्थ्य



गृह विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय
तीनपानी बायपास, हल्द्वानी

भोजन एवं हमारे स्वास्थ्य का सीधा सम्बन्ध है। हमारे द्वारा ग्रहण किए गए भोज्य पदार्थों में पोषक तत्व विद्यमान होते हैं जो हमारे स्वास्थ्य को सीधे तौर पर प्रभावित करते हैं। एक संतुलित तथा पोषक तत्वों से पूर्ण आहार लेने से व्यक्ति रोग मुक्त एवं स्वस्थ रहता है। हमारे आहार का संतुलित होने के साथ-साथ स्वच्छ होना भी आवश्यक है। खाद्य स्वच्छता एवं सफाई हमारे स्वास्थ्य को प्रभावित करती है। भोजन के उत्पादन से उसके प्रयोग तक हर स्तर का महत्व है, इसलिए साफ-सफाई की उचित व्यवस्था खाद्य सुरक्षा के लिए महत्वपूर्ण है।

आहार एवं पोषक तत्व

शरीर के लिए आहार जरूरी है। शरीर को ऊर्जा देने के लिए, शरीर के निर्माण के लिए, विभिन्न रोगों से बचने तथा शरीर के रखरखाव के लिए नियमित रूप से आहार लिया जाता है। हम भोजन में विभिन्न खाद्य सामग्री खाते हैं। इस आहार में पोषक तत्व पाए जाते हैं जो शरीर के लिए जरूरी हैं। यह पोषक तत्व किन-किन कार्यों के लिए जरूरी हैं तथा किन खाद्यों में पाए जाते हैं, इसकी जानकारी यहाँ पर दी गई है।

ये तत्व हैं:

इन पोषक तत्वों के आधार पर भोजन के शरीर में कई कार्य होते हैं।

ऊर्जा प्रदान करना

- शरीर के कार्यों के अलावा शरीर के तापमान को बनाये रखने, मांसपेशियों में संकुचन के लिए, हृदय की गति बनाये रखने के लिए तथा बेकार पदार्थों को शरीर के बाहर निकलने के लिए ऊर्जा की आवश्यकता होती है।
- वसा एवं कार्बोहाइड्रेट वाले भोजन जैसे तेल, घी, मक्खन, गुड़, चीनी, शहद, जैम, साबुदाना, चावल, अनाज, केला, आलू आदि को ऊर्जा प्रदान करने वाले खाद्य हैं।

शरीर का निर्माण

- प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थ इस वर्ग में आते हैं। प्रोटीन के द्वारा नई कोशिकाओं का निर्माण किया जाता है। साथ ही टूटी-फूटी कोशिकाओं का पुनः निर्माण भी होता है जैसे चोट आदि लगने पर शरीर पर लगे घाव का ठीक हो जाना। इसी कारण शरीर में वृद्धि या बढ़त होती है।
- सभी प्राणी जगत से प्राप्त खाद्य जैसे दूध एवं दूध से बने पदार्थ, मांस, मुर्गी, अंडा, मछली एवं वनस्पति स्रोत में सभी प्रकार की दालें जैसे चना, मसूर, मटर, राजमा, सोयाबीन, सूखे मेवे प्रोटीन के उत्तम स्रोत हैं।

सुरक्षा देने वाला भोजन

- विटामिन एवं खनिज लवणों युक्त भोज्य पदार्थ इस वर्ग में आते हैं। इस वर्ग के भोज्य पदार्थ हमारे शरीर की जैविक क्रियाओं को नियंत्रित करते हैं। इन तत्वों के असंतुलन से शरीर का विकास प्रभावित होता है और व्यक्ति अनेक रोगों से पीड़ित हो सकता है।
- दूध, घी, पत्तेदार हरी सब्जियां, अन्य सब्जियां, फल आदि इन पोषक तत्वों को पाने के अच्छे साधन हैं। खनिज लवण जैसे कैल्सियम और फॉस्फोरस हमारे शरीर की हड्डियों तथा दाँतों के उत्तम स्वास्थ्य के लिए आवश्यक हैं। लोहा एक आवश्यक खनिज है जो खून के बनने, खून में ऑक्सीजन की मात्रा को बनाए रखने में आवश्यक है। लोहे की कमी से एनीमिया हो जाता है। आयोडीन शरीर में कई क्रियाओं के लिए आवश्यक है तथा यह गर्भावस्था शिशु के मस्तिष्क के विकास के लिए अत्यंत आवश्यक है।

आहारीय रेशा/फाइबर

- आहार में रेशा पोषक तत्व नहीं माना जाता है परंतु यह अच्छे स्वास्थ्य हेतु आवश्यक है। रेशा हमारे पाचन संस्थान को संतुलित रखता है जिससे कब्ज की समस्या में आराम मिलता है। रेशे के सेवन के बाद भूख देरी से लगती है इसलिए यह वजन को नियंत्रित करने में भी सहायक है। आहार में उचित मात्रा में रेशे से कई बीमारियों जैसे पेट का कैंसर, डायबिटीज, हृदय रोग आदि को रोकने में भी मदद मिलती है।
- यह साबुत अनाजों, साबुत दालों, सब्जियों जैसे मटर, बीन, कमल ककड़ी, हरी पत्तेदार सब्जियों जैसे मेथी, सरसों, बथुआ तथा फल जैसे सेब, अमरूद, खट्टे फल जैसे संतरा, कीनू, माल्टा में अच्छी मात्रा में पाया जाता है।

जल

- जल ही जीवन है। अत्यधिक उल्टियाँ होना, दस्त होना, शरीर से अधिक मात्रा में खून बहना, ज्वर रहना, अधिक पसीना निकलना तथा शरीर जल जाने की स्थिति में शरीर से जल का निकलना बढ़ जाता है। इस तरह शरीर में जल की बहुत कमी हो जाती है। ऐसी अवस्था में निर्जलीकरण (Dehydration) की स्थिति आ सकती है। ऐसी अवस्था में रोगी को समय रहते उपचार न दिया जाए तो व्यक्ति की मृत्यु भी हो सकती है।

- सामान्य मनुष्य को प्रतिदिन 6-8 गिलास जल अवश्य पीना चाहिए। गर्म वातावरण तथा अधिक कार्य करना इस आवश्यकता को बढ़ा सकते हैं।

आहार नियोजन

आहार नियोजन का अर्थ है कि भोजन में सभी पौष्टिक तत्वों से युक्त भोज्य पदार्थ उपयुक्त मात्रा में भोजन में सम्मिलित किये जायें। इसके साथ ही परिवार की आवश्यकता, समय तथा उपलब्ध धन को भी ध्यान में रखना चाहिए।

शिशु के लिए आहार

इस अवस्था में शारीरिक विकास तेज गति से होता है। शरीर में सभी प्रकार की नई कोशिकाओं का निर्माण होता है। 6 महीने के बाद शिशु को निम्न तीन प्रकार के आहार दिए जा सकते हैं:

- तरल पदार्थ: इसमें दूध, पानी, सब्जी व दाल का सूप, फलों का रस, मछली का तेल आते हैं।
- अर्ध तरल: इसमें उबली दाल, पतली खिचड़ी अथवा सूजी, केला आदि आते हैं।
- ठोस आहार: मसला हुआ ठोस आहार- इसमें उबली सब्जियाँ मसलकर, उबला अण्डा, फलों को मसलकर, रोटी को दाल में भिगोकर देते हैं। बिना मसला ठोस आहार में बिस्कुट, सब्जी, दाल, चपाती, सिकी डबल रोटी व रस आदि आते हैं।

इसके अतिरिक्त शिशु को माँ का दूध भी नियमित रूप से पिलाना चाहिए।

स्तनपान कराने से शिशु को होने वाले लाभ

1. शिशु के लिए माँ का दूध पचने में आसान होता है।
2. प्रारम्भ के दो दिन माँ के स्तन से निकलने वाला गाढ़ा पीला पदार्थ (कोलोस्ट्रम) बच्चे के लिये ईश्वर द्वारा दी गई महत्वपूर्ण देन है जो बच्चे की पाचन संस्था को पाचन क्रिया योग्य बनाकर तैयार करता है तथा बच्चे की रोगों से लड़ने की शक्ति बढ़ाता है।
3. स्तनपान करने पर बच्चे के जबड़ों का व्यायाम होता है।
4. बालक को माँ का दूध साफ, सही तापमान पर तथा कीटाणुरहित मिलता है।
5. माँ के दूध का संगठन शिशु की आवश्यकतानुसार होता है अतः सभी पौष्टिक तत्व उचित मात्रा में मिल जाते हैं।

कोलोस्ट्रम- शिशु जन्म के बाद 2-3 दिन तक माँ के स्तन से गाढ़ा पीला पदार्थ निकलता है जिसे कोलोस्ट्रम कहते हैं। कोलोस्ट्रम नवजात शिशु में रोगों से लड़ने की क्षमता को बढ़ाता है तथा शरीर के पाचक इन्जाइमों को क्रियाशील करता है। कोलोस्ट्रम में दूध की अपेक्षा प्रोटीन तथा विटामिन ए अधिक मात्रा में होता है। 10 दिन के अन्दर यह गाढ़ा पीला स्राव धीरे-धीरे पूरी तरह दूध में बदल जाता है।

बढ़ती उम्र के अनुसार शैशवावस्था में दिये जाने वाले सम्पूरक भोज्य पदार्थों की सूची

1-3 माह	फलों का रस, दाल का पानी, सब्जियों का सूप।
4-6 माह	अर्द्ध तरल भोजन-दलिया, चावल की खीर, मसला हुआ उबला आलू, उबले अण्डे का पीला भाग, केला, आम, पपीता, दही।
7-9 माह	बिस्कुट, सब्जियाँ (उबली मसली), खिचड़ी, सिकी ब्रेड, कुरकुरे पदार्थ क्योंकि बच्चे के दाँत निकलते हैं अतः उसे चबाना अच्छा लगता है।
9-12 माह	डबलरोटी, मक्खन, जैम, दाल में मसली कुटी रोटी, चावल, फल।

अच्छे स्वास्थ्य एवं संतुलित आहार के लिए कुछ महत्वपूर्ण बातें

खाद्य पदार्थ सामग्री को ध्यान से चुनें

- खाद्य पदार्थ अधिकृत विक्रेता द्वारा दिया गया हो।
- खाद्य पदार्थ अपने खराब होने की (expiry) तिथि से पूर्व लिया गया हो।
- पैकिंग के साथ किसी प्रकार की छेड़छाड़ न हुई हो। किसी भी प्रकार के जाली सामग्री को नहीं खरीदना चाहिए क्योंकि यह जानलेवा हो सकता है।

भोजन बनाने वाले व्यक्ति की व्यक्तिगत स्वच्छता

- व्यक्तिगत सफ़ाई न होने के कारण ही खाद्य जनित रोग होते हैं, इसलिए व्यक्तिगत स्वच्छता अत्यधिक आवश्यक है।
- व्यक्तिगत स्वच्छता न होने के कारण उल्टी, दस्त, टाइफायड इत्यादि बीमारियों की सम्भावना बढ़ जाती है। इसलिए हाथ, नाखून एवं मुँह को साफ रखना, आँख, नाक, कान की सफ़ाई रखना अत्यधिक आवश्यक है जिससे खाद्य पदार्थों की स्वच्छता बनी रहे।

अच्छी गुणवत्ता युक्त भोज्य पदार्थों का उपयोग

- खाद्य पदार्थों को खरीदते समय यह देखना जरूरी है कि जहाँ से भोज्य पदार्थ खरीदे जा रहे हैं वह जगह साफ़ तथा स्वच्छ हो, खाद्य पदार्थ सड़ा एवं गला नहीं हो।

फलों एवं सब्जियों को साफ़ एवं अच्छी तरीके से धोना

- सभी सब्जियों व फलों का उपयोग करने से पूर्व साफ़ पानी से अच्छी तरह से धोना चाहिए। इससे सूक्ष्म जीवाणुओं, जो बीमारी के लिए उत्तरदायी होते हैं, उन्हें घटाया जा सकता है।

साफ़ पानी का उपयोग

- पीने के लिये हैण्डपम्प के पानी का इस्तेमाल न करें क्योंकि गहरा खुदा न होने के कारण इसमें कई प्रकार के रोगाणु एवं कीटाणु पाए जाते हैं, जो पेट सम्बन्धी बीमारी के कारक होते हैं।
- यदि पानी का संग्रह करना आवश्यक हो तो उसे स्टील या तांबे के बर्तन में ढक कर संग्रहित करना चाहिए। लोहे के बर्तन का प्रयोग नहीं करना चाहिए।
- संग्रहित पानी को रोज़ाना बदलना चाहिए तथा पानी के इस्तेमाल करने लिए लम्बे हैंडिल वाले बर्तन का प्रयोग करना चाहिए ताकि पानी में किसी भी प्रकार की गन्दगी न आ सके।

आहार सम्बन्धी कुछ आवश्यक बातें

आमतौर पर हम पूरे दिन में तीन मुख्य आहार लेते हैं; सुबह का नाश्ता तथा दोपहर और रात्रि का भोजन। इन तीनों मुख्य आहारों में सुबह का नाश्ता सबसे महत्वपूर्ण भोजन है। सुबह का नाश्ता न करने से सर्वाधिक नुकसान हमारे मस्तिष्क को होता है क्योंकि इस कारण लगभग 10-12 घंटे के लिए हमारा शरीर आवश्यक पोषक तत्वों से वंचित रहता है। इन सभी आहारों में सभी पोषक तत्व संतुलित मात्रा में होने चाहिए। परम्परागत खाद्य पदार्थ जैसे सम्पूर्ण गेहूँ के आटे की रोटी, अंकुरित दालों से बने खाद्य, खमीरीकृत खाद्य जैसे ढोकला, इडली, दही के बने खाद्य आदि आहार का महत्वपूर्ण भाग होने चाहिए।

नमक

नमक हमारे आहार का एक बहुत महत्वपूर्ण भाग है। नमक के बिना हमारा आहार अधूरा है। परन्तु आहार में नमक का अत्यधिक प्रयोग के कारण उच्च रक्तचाप की समस्या हो सकती है। हमेशा

आयोडीनीकृत नमक का ही प्रयोग करना चाहिए। गर्भावस्था में यदि स्त्री के आहार में पर्याप्त आयोडीन नहीं हो तो भ्रूण के मस्तिष्क विकास उचित रूप से नहीं हो पाता।

चीनी

चीनी ऊर्जा का एक बहुत अच्छा स्रोत है। आमतौर पर खाया जाने वाला गुड़ भी चीनी का ही एक रूप है तथा यह चीनी से अधिक पौष्टिक होता है। हालांकि चीनी तथा मिठाईयों का अत्यधिक सेवन स्वास्थ्य के लिए हानिकारक भी हो सकता है। बचपन से ही अधिक मात्रा में मीठा खाने के कारण दाँत खराब हो सकते हैं। वयस्क अवस्था में अधिक मीठे का सेवन मधुमेह/डायबिटीज, मोटापा तथा हृदय रोगों का मुख्य कारण हो सकता है।

वसा/तेल का सेवन आवश्यक है परन्तु सीमित मात्रा में

चीनी की ही तरह तेल/वसा भी ऊर्जा के एक बहुत अच्छे स्रोत हैं। इनसे प्रोटीन तथा कार्बोहाइड्रेट की तुलना में दोगुने से भी अधिक मात्रा में ऊर्जा प्राप्त होती है। परन्तु अधिक वसा वाले खाद्य पदार्थों के सेवन से भी वजन बढ़ना, मोटापा तथा हृदय सम्बंधी रोग हो सकते हैं। आमतौर पर विज्ञापनों को देखकर आप सोचते होंगे कि किस प्रकार का खाद्य तेल अच्छा है। प्राणी जगत से प्राप्त वसा जैसे घी, मक्खन में बहुत अधिक मात्रा में वसा तथा कोलेस्ट्रॉल होता है जो हृदय आघात (Heart attack) कारण बन सकता है। इस कारण वयस्क तथा वृद्धावस्था में वसा का सेवन कम कर देना चाहिए। सभी वनस्पति जगत से प्राप्त तेलों जैसे मूँगफली, सूरजमुखी, सरसों, ताड़ का तेल में असंतृप्त वसीय अम्ल होते हैं जो हमारे स्वास्थ्य के लिए अच्छे होते हैं। मछली का तेल भी स्वास्थ्य के लिए अच्छा होता है। अच्छे स्वास्थ्य के लिए हमें अपने आहार में अलग-अलग प्रकार के तेलों का उपयोग करना चाहिए।

-----x-----



डॉ० प्रीति बोरा
गृह विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय
ट्रांसपोर्ट नगर के पीछे
विश्वविद्यालय मार्ग हल्द्वानी ,

Contact details

Toll Free no: 1800 180 4025

Website: <http://uou.ac.in>