पाठ 14

पौष्टिक आहार : अच्छे स्वास्थ्य का आधार

सन्तुलित आहार स्वस्थ शारीरिक व मानसिक विकास में अहम् भूमिका निभाता है क्योंकि किशोरावस्था में तेजी से शारीरिक व मानसिक विकास होता है। भोजन के वांछित तत्त्व तथा इन तत्त्वों को प्राप्त करने के स्रोतों की जानकारी अत्यन्त हितकारी है।

किशोरावस्था में प्रवेश 10 वर्ष की उम्र में हो जाता है। किशोरावस्था में ही शारीरिक वृद्धि तीव्र गति से होती है तथा शरीर की रचना व क्रियाओं में बदलाव आते हैं। किशोरियों में यह वृद्धि किशोरों की अपेक्षा दो वर्ष पूर्व प्रारम्भ हो जाती है। इस अवस्था में पौष्टिक भोजन की अधिक आवश्यकता होती है।

इस उम्र में सभी आकर्षक एवं हृष्ट–पुष्ट दिखना चाहते हैं। कुछ किशोर–किशोरी अपनी शारीरिक बनावट के प्रति अधिक चिन्ताग्रस्त रहते हैं, जिससे स्थूलता रोकने हेतु कई बार भोजन कम करने की आदत अपना लेते हैं और अनजाने में ही अपने पोषण की मात्रा पर पाबन्दी लगा लेते हैं। कुछ आदतें हमारे स्वास्थ्य पर विपरीत प्रभाव डालती हैं जैसे – कम खाना या विशेष प्रकार का भोजन करना। अतः हमें भोजन में ऐसे खाद्य पदार्थों को सम्मिलित करना चाहिए, जो हमारी दैनिक कैलोरी या ऊर्जा की आवश्यकताओं की पूर्ति कर सकें। प्रायः लोग अच्छे खाने का अर्थ स्वादिष्ट भोजन से लेते हैं जबकि स्वास्थ्य की दृष्टि से खाने का अर्थ भोजन व पौष्टिकता से है। भोजन ताकत देने, शरीर का विकास करने और बीमारियों से बचाव का काम करता है। ऐसा कोई भोज्य पदार्थ नहीं है जो सभी पोषक तत्त्वों की जरूरत पूरी कर सके। अतः कई तरह की चीजों को भोजन में शामिल करना जरूरी है। आहार में शक्ति की तुलना करने के प्रयोजन के लिए एक माप निश्चित किया गया है जिसे भोजन की कैलोरी कहते हैं। इस कैलोरी से तात्पर्य उस उष्णता और ऊर्जा से है जो कि एक किलोग्राम जल को एक डिग्री सेन्टीग्रेट उष्ण करने में खर्च होती है। अतः इससे हमें यह पता चलता है कि किसी भोज्य पदार्थ की एक ग्राम मात्रा खाने से कितनी कैलोरी शक्ति उत्पन्न होती है।

चित्र 14.1

भोजन विभिन्न पौष्टिक पदार्थों का मिश्रण होता है जिसमें मुख्यतया कार्बोहाइड्रेट, वसा, प्रोटीन, विटामिन, लवण एवं जल शामिल होते हैं। इनकी निश्चित मात्रा सन्तुलित भोजन कहलाती है।

पौष्टिक आहार की आवश्यकता

- शारीरिक एवं मानसिक वृद्धि के लिए।
- दैनिक कार्यों के लिए ऊर्जा की प्राप्ति हेतु।
- शरीर को ताकत देने के लिए।
- शरीर को बीमारियों से सुरक्षित रखने के लिए स्वाभाविक प्रतिरक्षा।
- शारीरिक क्रियाओं के सही तरीके से संचालन के लिए।

पौष्टिक आहार के बारे में हम निम्नलिखित तालिका द्वारा अधिक जानकारी हासिल कर सकते हैं –

भोजन के तत्त्व / अवयव	स्त्रोत	कार्य
प्रोटीन	सोयाबीन, दाल, मूँगफली, दूध, दही, पनीर, राजमा, चना, अंकुरित अनाज, अण्डे, माँस, मछली आदि।	शारीरिक वृद्धि, शरीर का निर्माण व कोशिकाओं की मरम्मत।
कार्बोहाइड्रेट	गेंहू, बाजरा, चावल, ज्वार, आलू, साबूदाना, अरबी, सिंघाड़ा, चीनी, गुड़ आदि।	दैनिक कार्यों के लिए ऊर्जा प्रदान करते हैं।
वसा	तेल, घी, मलाई, मक्खन आदि।	शरीर को अधिक ऊर्जा और शारीरिक क्रियाओं में मदद देते हैं।
लवण	हरी सब्जियाँ, गन्ने, गोभी, मांस, मछली, आयोडीन युक्त नमक, समुद्री भोजन, दूध, दही, खजूर आदि।	शारीरिक और मानसिक वृद्धि के लिए तथा रक्त तथा हड्डियों के निर्माण हेतु।
विटामिन्स	पपीता, पत्ता गोभी, आम, खजूर, गाजर, पीले फल, दूध, अण्डे, मछली का तेल, मांस, मछली, हरी सब्जियाँ, खट्टे फल जैसे–आँवला, अमरूद आदि ।	शरीर की सुरक्षा के लिए।

हमारे आहार की कैलोरी

हमें कार्य के लिए ऊर्जा की आवश्यकता होती है जिसकी पूर्ति भोजन से होती है। ऊर्जा को हम कैलोरी में व्यक्त करते हैं। एक औसत व्यक्ति को प्रति घण्टा 70 कैलोरी शक्ति की आवश्यकता होती है। किशोरावस्था में किशोर–किशोरी को प्रतिदिन 2000 से 2600 कैलोरी ऊर्जा प्रदान करने वाले भोजन की आवश्यकता होती है।

जिन भोज्य पदार्थो में वसा की मात्रा अधिक एवं जल की मात्रा कम होती है उनमें कैलोरी अधिक मात्रा में होती है तथा जिन खाद्य पदार्थो में जल की मात्रा अधिक होती है उनमें कैलोरी कम होती है। श्रम से अधिक कैलोरी वाला भोजन ही हमारे मोटापे का कारण है अतः पौष्टिक भोजन के लिए भोजन की मात्रा के साथ–साथ उससे प्राप्त होने वाली पोषक तत्त्वों पर भी ध्यान देना चाहिए।

चित्र 14.2

सन्तुलित भोजन सारणी

भोजन	2200 कैलोरी के लिए मात्रा	2600 कैलोरी के लिए मात्रा
अनाज	300 ग्राम	400 ग्राम
दालें	50 ग्राम	75 ग्राम
दूध	आधा लीटर	आधा लीटर
फल	150 ग्राम	200 ग्राम
पत्तेदार सब्जियाँ	100 ग्राम	100 ग्राम
अन्य सब्जियाँ	100 ग्राम	100 ग्राम
कन्दमूल जैसे आलू, शकरकन्दी आदि	100 ग्राम	100 ग्राम
चीनी	30 ग्राम	30 ग्राम
तेल/घी	25 ग्राम	25 ग्राम

उक्त सारणी में एक अण्डा एवं 50 ग्राम मांस भी शामिल किया जा सकता है। शाकाहारी किशोर इनके स्थान पर दाल, मटर, दूध एवं सोयाबीन ले सकते हैं। भोजन सारणी में भोज्य सामग्री की मात्रा व्यवसाय, जलवायु, शरीर का आकार, भार, लिंग, आयु एवं रुचि के अनुसार भिन्न–भिन्न हो सकती है।

सामान्य आहार तालिका

प्रातःकाल का नाश्ता	एक गिलास छाछ या दूध, फल या उनका रस। 20 ग्राम अंकुरित अनाज जैसे – मूँग, चना, दाना मेथी, मोठ, सूखे मेवे फल, चपाती/ एक पराँठा/ एक बड़ी कटोरी दलिया या राबड़ी
दोपहर का खाना	रोटी–दो या तीन (चोकर सहित आटा) चावल – एक कटोरी हरी सब्जियाँ – एक बड़ी कटोरी, दही एक कटोरी, दाल एक कटोरी
अपराह्न	फल जैसे – गाजर, केला, पपीता, टमाटर आदि भुने चने, धाणी
रात्रि का भोजन	रोटी दो या तीन (चोकर सहित आटा) हरी सब्जियाँ –एक बड़ी कटोरी ताजा सलाद (मूली, टमाटर, ककड़ी, आदि) दाल – एक कटोरी

पके हुए खाद्य पदार्थों में औसतन कैलोरी

क्र.सं.	पका हुआ खाद्य पदार्थ	मात्रा	कैलोरी
1.	चावल	1 कटोरी	170
2.	रोटी	1	80
3.	पराँठा	1	150
4.	पूड़ी	1	100
5.	ब्रेड	2	170
6.	पोहा	1 बड़ी कटोरी	270
7.	खिचड़ी	1 बड़ी कटोरी	200
8.	दलिया	1 बड़ी कटोरी	220
9.	राबड़ी	1 बड़ी कटोरी	220
10.	दाल	1 बड़ी कटोरी	200
11.	उबला अण्डा	1	90
12.	चाय / कॉफी	1 कप	80

पोषण सम्बन्धी आदतें

- भोजन नियमित एवं निश्चित समय पर करना चाहिए।
- रात का भोजन सोने से दो घण्टे पूर्व करना चाहिए।
- प्रातःकाल विद्यालय जाने से पूर्व नाश्ता अवश्य करना चाहिए।
- नाश्ते एवं भोजन के बीच लगभग चार घण्टे का अन्तराल होना चाहिए।
- भोजन हमेशा ताजा ही करना चाहिए।
- भोजन को पूर्ण रुचि के साथ एवं तनाव रहित रह कर करना चाहिए।
- भोजन में सभी तत्त्व हों तथा वे सभी सुपाच्य भी हों।
- ऐसा भोजन लेना चहिए जिससे शरीर को निर्धारित पौष्टिक तत्त्व प्राप्त हो सकें।
- किशोरावस्था में दूध, दही आदि का दैनिक प्रयोग आवश्यक है। यह हड्डियों को मजबूत बनाता है।

भोजन में पौष्टिकता को बढ़ाने के उपाय

- चावल को अधिक नहीं धोएँ।
- चावल को पर्याप्त पानी डालकर ही पकायें। चावल का माँड़ नहीं निकालना चाहिए क्योंकि इसमें पोषक पदार्थ होते हैं।
- चुकन्दर एवं आलू को धोने के बाद ही छीलें।
- हरी पत्तेदार सब्जियों को काटने से पहले धोएँ।
- आटे को छानें नहीं क्योंकि चोकर सहित आटे की रोटी अधिक पौष्टिक होती है।
- दालों को बहुत अधिक न धोएँ।
- दालों को छिलके सहित उपयोग में लें।
- भोजन में अधिक मसाले से परहेज करें।

- आयोडीन युक्त नमक का प्रयोग करें।
- प्रेशर कुकर या ढक्कन युक्त बर्तन में खाना पकाने से उसकी पौष्टिकता बनी रहती है।
- यथा सम्भव जले तेल का उपयोग पुनः नहीं करें।
- भोजन में मौसमी फल एवं सब्जियों का भी निश्चित मात्रा में उपयोग करें।
- भोजन में सलाद का भी उपयोग करें।

पौष्टिक भोजन के अभाव से उत्पन्न विकृतियाँ

- **रतौंधी (रात में कम दिखना) :** विटामिन ए युक्त भोजन की कमी से।
- **खून की कमी :** लौह तत्त्व रहित भोजन करने से।
- **गले पर सूजन (घेंघा)** : आयोडीन की कमी अथवा आयोडीन रहित भोजन करने से।

महत्त्वपूर्ण बिन्दु

- शारीरिक एवं मानसिक विकास, ऊर्जा एवं अन्य क्रियाओं के लिए पौष्टिक आहार लेना अत्यन्त आवश्यक है।
- कार्बोहाइड्रेट, वसा, प्रोटीन, विटामिन, लवण एवं जल मुख्य घटक होते हैं। हमें इन अवयवों और तत्त्वों के स्रोत और कार्य का ज्ञान होना चाहिए।
- भोजन की पौष्टिकता और पोषण सम्बन्धी आदतों पर ध्यान देने से स्वस्थ रह सकते हैं।

जानें, समझें और करें

1. स्वस्थ बने रहने के लिए उपयोग में लिये जाने वाले भोजन की तालिका बनाइए।

....

....

2. अपने 13 वर्ष की छोटी बहन के लिए पूरे दिन के भोजन की तालिका बनाइए।

....

....

3. अपने परिवार के लिए पूरे एक सप्ताह का कैलोरी युक्त भोजन का एक चार्ट बनाइए।

....

....

.

''सात्विक आहार व विचार मानव–मन को शक्तिशाली बनाते हैं।'' – चरक संहिता

''जैसा खाएँ अन्न, वैसा होगा मन, और जैसा बने मन, वैसा बने तन, जैसा पीएँ पानी, वैसी बोलें वाणी।'' – अज्ञात

''हितकारी भोजन अप्रिय हो तो भी अच्छा है, न कि स्वादिष्ट भोजन जो अहितकारी है।'' – अश्वघोष