

स्वास्थ्य हेतु पोषण

डॉ दीपाली चौहान (गृह वैज्ञानिक)

परिचय-

स्वास्थ्य ही वास्तविक धन है, यदि धन खो गया कुछ नहीं खोया। यदि चरित्र खो गया तो, कुछ खो गया परंतु यदि स्वास्थ्य खो गया तो सब कुछ खो गया। अतः हमारा स्वास्थ्य ही हमारी अमूल्य निधि है। पिछले दो-तीन सालों में कोरोना जैसी वैश्विक महामारी ने इसके महत्व को और अधिक उजागर कर दिया है। यदि हम स्वस्थ हैं तभी विपरीत परिस्थितियों का सामना कर सकते हैं, बीमारियों से लड़ सकते हैं, साथ अपनी पूरी कार्य क्षमता के साथ सभी सामाजिक दायित्व का निर्वहन कर सकते हैं। अतः व्यक्ति का स्वास्थ्य न केवल व्यक्ति को वक्त अपितु उस संपूर्ण समाज को जिसमें वह व्यक्ति रहता है, को भी प्रभावित करता है एक राष्ट्र की उन्नति एवं अवनति उसकी जनता के स्वास्थ्य पर ही निर्भर करती है। जिस देश के नागरिक अस्वस्थ होते हैं, उस देश का अधिकतर संसाधन बीमारियों से लड़ने में ही चला जाता है साथ ही उत्पादकता पर भी विपरीत प्रभाव पड़ता है। स्वस्थ रहने के लिए हमें विभिन्न प्रकार के पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है जो कि हमें भोजन से प्राप्त होते हैं अतः व्यक्ति के स्वास्थ्य का सीधा संबंध भोजन से प्राप्त होने वाले पौधों से है पोषण शरीर को पोषित करने की प्रक्रिया जिसमें जीव जीवित रहने वृद्धि

करने क्षतिग्रस्त ऊतकों की मरम्मत करने के लिए भोजन करता है एवं उसका उपयोग करता है हमारे शरीर की वृद्धि शरीर में होने वाली टूट-फूट की मरम्मत विभिन्न कार्यों के लिए ऊर्जा रोगों से बचाव हेतु पोषक तत्वों की हमें आवश्यकता होती है उसे हम उनके कार्यों के आधार पर तीन भागों में विभाजित कर सकते हैं:

(१) शरीर को ऊर्जा प्रदान करने वाले पोषक तत्व- कार्बोहाइड्रेट एवम वसा।

(२) शरीर की वृद्धि एवं उसकी मरम्मत करने वाले पोषक तत्व -प्रोटीन

(३) शरीर की क्षमता बढ़ाने वाले पोषक तत्व - विटामिन एवम खनिज लवण।

हमारे शरीर में।

कार्बोहाइड्रेट एवं वसा को हम मैक्रो न्यूट्रिएंट्स कहते हैं, क्योंकि हमें अधिक मात्रा में आवश्यकता होती है, जबकि विटामिन व खनिज लवणों को माइक्रोन्यूट्रिएंट कहते हैं क्योंकि शरीर को इन तत्व की अत्यन्त अल्प मात्रा में आवश्यकता होती है। अधिक मात्रा में सभी पोषक तत्व हमें एक ही भोज्य पदार्थ से समुचित मात्रा में प्राप्त नहीं होते हैं। किसी भोज्य पदार्थ में कोई पोषक तत्व प्रचुर मात्रा में उपलब्ध होता है और किसी अन्य पदार्थ में कोई अन्य पोषक तत्व जैसे अनाज, मोटे अनाज, शक्कर गुड़, शहद,

डॉ दीपाली चौहान (गृह वैज्ञानिक)

कृषि विज्ञान केंद्र, रायबरेली

कंदमूल ,आलू एवं स्टार्च युक्त फल से हमें कार्बोहाइड्रेट प्राप्त होता है, जबकि घी तेल मक्खन तेलयुक्त बीज आदि से हमें वसा प्राप्त होती है। दूध, अंडा ,मांस ,मछली ,सूखे मेवे ,फल व यकृत आदि प्रोटीन प्राप्ति के अच्छे स्रोत होते हैं जो कि शरीर की वृद्धि के लिए आवश्यक होते हैं जबकि सब्जियां एवं फल ,विटामिन एवं खनिज लवण प्राप्ति के अच्छे स्रोत होते हैं।

अतः सभी आवश्यक पोषक तत्व प्राप्त करने के लिए हमें विभिन्न प्रकार के भोज्य पदार्थों को अपने आहार में सम्मिलित करना चाहिए। ऐसा भोज्य पदार्थ जिसमें सभी प्रकार के पोषक तत्व उचित मात्रा में उपलब्ध हों संतुलित आहार कहलाता है। उपरोक्त पोषक तत्वों के अतिरिक्त हमें आहार में स्वच्छ जल का उचित मात्रा में समाहित करना भी अत्यंत आवश्यक है, क्योंकि हमारा शरीर 70% जल से बना होता है। इसलिए प्रतिदिन कम से कम 5 से 6 गिलास पानी अवश्य पीना चाहिए। पानी हमारे शरीर में उत्पन्न व्यर्थ पदार्थों को बाहर निकालने में हमारी मदद करता है साथ ही साथ हमारे शरीर के तापमान को भी नियंत्रित रखता है। पानी के साथ-साथ रेशे युक्त आहार का समावेश भी आवश्यक है क्योंकि यह हमारे पाचन तंत्र को स्वस्थ बनाए रखने में मदद करते हैं।

पोषक तत्वों के आभाव में हमारे शरीर में विभिन्न प्रकार के रोग हो जाते हैं। आहार में पोषक तत्वों की कमी से शरीर पर पड़ने वाले विपरीत प्रभाव को कुपोषण कहते हैं। कुपोषण दो प्रकार का होता है अल्प पोषण इसमें आहारीय आवश्यकताओं को पूरा करने योग्य सभी

पोषक तत्व विद्यमान नहीं होते हैं जबकि अति पोषण का तात्पर्य शरीर की आहारीय आवश्यकता से अधिक पोषण युक्त तत्वों का ग्रहण किया जाना है। कुपोषण का सर्वाधिक प्रतिकूल प्रभाव बच्चों की शारीरिक एवं मानसिक वृद्धि पर पड़ता है साथ ही कुपोषण जनित अनेकों रोग जैसे रतौंधी, रिकेट्स, स्कर्वी, क्वाशियोकोर, मरासमस इत्यादि परिलक्षित होते हैं। मोटापा, उचारक्तचाप, डायबिटीज आदि रोग अतिपोषण का परिणाम है। एक एक स्वस्थ व्यक्ति को उसके कांति युक्त त्वचा, चमकदार बाल, चमकीली आंखों से पहचाना जा सकता है, साथ ही साथ ही एक स्वस्थ व्यक्ति का भार एवं लंबाई उसकी आयु के अनुसार सही अनुपात में होती है, पाचन संस्थान भी ठीक प्रकार से करत है एवम भूख भी समय से लगती है।

सभी पोषक तत्वों की एक समान मात्रा सभी व्यक्तियों के लिए एक समान नहीं होती है, अतः परिवार के सभी सदस्यों का आहार आयोजन करते समय उनके आयु, लिंग, उनके कार्य का प्रकार, एवं जलवायु की स्थिति का ध्यान में अवश्य रखना चाहिए। बच्चों के दैनिक आहार में प्रोटीन युक्त भोज्य पदार्थों का समावेश करना चाहिए क्योंकि इस समय उनकी शारीरिक वृद्धि बहुत तीव्र गति से होती है जबकि जबकि वृद्ध व्यक्तियों का आहार सुपाच्य व हल्का होना चाहिए क्योंकि उनकी शारीरिक वृद्धि पूर्ण रूप से रूठ चुकी होती है एवं पाचन तंत्र भी कमजोर हो जाता है। पुरुषों की शारीरिक लंबाई का भार सामान्य महिलाओं से अधिक होता है अतः महिलाओं की अपेक्षा पुरुषों को अधिक पोषक तत्व अधिक मात्रा में पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है परंतु

विशिष्ट अवस्थाओं जैसे गर्भावस्था एवं स्तनपान की अवस्था में महिलाओं को सामान्य से अधिक पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है अतः आहार आयोजन में इन बातों का भी ध्यान रखना चाहिए शारीरिक श्रम करने वाले व्यक्ति को मानसिक कार्य करने वाले व्यक्ति की अपेक्षा अधिक ऊर्जा जनित भोज्यपदार्थों की आवश्यकता होती है। साथ ही ठंडे मौसम में गर्मी के मौसम की अपेक्षा अधिक उष्णता प्रदान करने वाले भोज्यपदार्थों की आवश्यकता होती है।

आहार आयोजन करते समय उपरोक्त बातों के साथ साथ हम कुछ अन्य बातों का भी ध्यान रखना चाहिए जो निम्नवत है:

- (१) दैनिक आहार में कच्चे फलों व सब्जियों का समावेश अति आवश्यक है क्योंकि बहुत से पोषक तत्व जैसे विटामिंस एवं खनिज लवण पकाने से नष्ट हो जाते हैं
- (२) सब्जियों को काटने से पहले ही धुल लेना चाहिए क्योंकि काटने के बाद सब्जियों धुलने से पानी में घुलनशील बहुत से पोषक तत्व पानी के साथ बह जाते हैं।
- (३) हमें अपने दैनिक आहार में कम से कम 3 बार सब्जियों का एवं एक या दो बार फलों का सेवन करना चाहिए।
- (४) सुबह का आहार प्रोटीन एवं ऊर्जा से युक्त होना चाहिए साथ ही दोपहर का भोजन भी रूप से संतुलित होना चाहिए।
- (५) रात्रि का भोजन हल्का सुपाच्य होना चाहिए।
- (६) भोजन को हमेशा ढककर पकाएं अन्यथा बहुत से पोषक तत्व जो जल में घुलनशील होते हैं, भाप के साथ उड़ जाते हैं।

(७) सोडे का उपयोग दालों एवं चने को गलाने के लिए ना करें, इससे भी भोजन में उपस्थित पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं।

(८) हमेशा ताजा भोजन करें, भोजन को बार-बार गर्म करके ना खाएं क्योंकि बार-बार गर्म करने से भी भोजन में उपस्थित पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं।

(९) फास्ट फूड, रेडी टू ईट या पैकेज्ड फूड का सेवन करने से बचना चाहिए क्योंकि यह हमारे स्वास्थ्य पर विपरीत प्रभाव डालते हैं। जैसे मोटापा और उच्च रक्तचाप इत्यादि।

(१०) भोज्य पदार्थों का पौष्टिक मूल्यांकन बढ़ाकर उपयोग में लाएं।

(१२) दैनिक आहार में मोटे अनाजों एवं बायोफोर्टीफाइड अनाजों को सम्मिलित अवश्य करें।

(१३) अनाजों को अंकुरित कर या खमीरीकृत करके खाने से विटामिन सी व नियासीन की मात्रा भोज्य पदार्थ में बढ़ जाती है, साथ ही प्रोटीन का पाचन भी आसान हो जाता है अतः अपने आहार में अंकुरित एवं खमीरी कृत भोज्य पदार्थों का समावेश अवश्य करना चाहिए।

अतः उपरोक्त सभी बातों का ध्यान में रखकर हम अपने वा अपने परिवार के पोषण स्तर एवं स्वास्थ्य स्तर को सुधार सकते हैं।