

पाठ -३ पोषण



फलों एवं सब्जियों की दुकान सजी थी। अचानक गाजर उठकर पालक से बोला- देखो! मैं तो बहुत काम का हूँ। जो मुझे खाता है, मैं उसकी आँखों की रोशनी बढ़ाता हूँ क्योंकि मैं विटामिन 'ए' से भरपूर हूँ। तभी पालक ने कहा- तो क्या? मैं भी कोई कम नहीं हूँ। मैं न रहूँ तो मेरी कमी से लोगों के शरीर में खून की कमी हो सकती है। मेरे अन्दर लौह तत्व बहुत अधिक मात्रा में पाया जाता है। इसी प्रकार सेब, टमाटर, मूली, केला आदि सभी फलों एवं सब्जियों ने बारी-बारी से अपने अंदर पाए जाने वाले गुणों को बताया। खाने हेतु प्रयुक्त सेब, टमाटर तथा अन्य खाद्य-सामग्री हमारे शरीर का पोषण करते हैं।

आओ जानें पोषण है क्या?

भोजन में पाए जाने वाले पोषक तत्वों द्वारा शारीरिक आवश्यकताओं की पूर्ति करना ही पोषण है। जैसे- शारीरिक वृद्धि करना, विभिन्न रोगों से शरीर की सुरक्षा करना, समस्त अंगों का समुचित विकास करना आदि। शरीर के पोषण के लिए हम जिन भोज्य पदार्थों को ग्रहण करते हैं, उसे भोजन कहते हैं। हमें प्रतिदिन भोजन में दाल, चावल, रोटी, सब्जी, फल एवं दूध एक निश्चित मात्रा में अवश्य लेना चाहिए।

यदि भूख लगने पर हमें भोजन न मिले तो कैसा अनुभव होता है ? क्या हम अच्छे ढंग से कार्य कर पाते हैं ?

भोजन आवश्यक क्यों ?



हमारे जीवन में भोजन का बहुत महत्व है। भोजन में पाए जाने वाले विभिन्न पोषक तत्वों से हमारे शरीर का पोषण, निर्माण, वृद्धि एवं विभिन्न रोगों से सुरक्षा होती है। भोजन की आवश्यकता बिन्दुवार निम्नवत् है-

- कार्य करने के लिए ऊर्जा एवं ऊष्मा प्राप्त होती है।
- शारीरिक वृद्धि एवं बुद्धि का विकास होता है।
- शरीर का विभिन्न रोगों से बचाव एवं हड्डियाँ मजबूत होती हैं।

आओ जानें पोषक तत्व हैं क्या ?



भोजन में विभिन्न प्रकार के पोषक-तत्व पाए जाते हैं जिनके स्रोत एवं कार्य चित्र में दर्शाए गए हैं-

इस प्रकार हमने जाना कि भोजन में पाए जाने वाले विभिन्न प्रकार के पोषक-तत्वों से हमारा शरीर पूरी तरह स्वस्थ रहता है एवं भोजन को तरल बनाने एवं रक्त निर्माण करने में जल का महत्वपूर्ण स्थान है।

भोजन पकाकर खाने से लाभ

हम प्रायः भोजन पकाकर खाते हैं। कुछ भोज्य-पदार्थ कच्चे भी खाए जाते हैं। भोज्य पदार्थों को पकाने के मुख्य उद्देश्य निम्नवत् हैं -

1. **पचाने योग्य बनाना** - भोजन पकाने के पश्चात् आसानी से चबाने योग्य हो जाता है। ठीक प्रकार से चबाया गया भोजन आसानी से पच जाता है।
2. **स्वाद बढ़ाना** - पकाने से भोज्य सामग्री स्वादिष्ट एवं वाह्य स्वरूप में आकर्षक बन जाती है, ऐसा भोजन रुचि से खाया जाता है।
3. **हानिकारक कीटाणु का नष्ट होना**- भोजन पकाए जाने से सब्जियों आदि में पाए जाने वाले हानिकारक कीटाणु नष्ट हो जाते हैं एवं शरीर स्वस्थ रहता है।

अतः यह भी जानना आवश्यक है कि हम जो भी खाते हैं उसे किस प्रकार पकाकर खाएँ। भोजन को पकाकर खाने की विधि पर ही उसके पौष्टिक तत्वों की उपलब्धता निर्भर करती है।

भोजन पकाने से पूर्व ध्यान देने योग्य बातें

1. साग-सब्जी धोने के पश्चात् ही काटें।
2. चावल पकाते समय माड़ न निकालें।
3. आटा छानकर रोटी न बनाएँ। चोकर सहित आटे से बनी रोटियाँ पौष्टिक होती हैं।
4. भोजन पकाने वाला बर्तन, स्थान एवं स्वयं भी स्वच्छ रहना चाहिए।
5. भोजन पकाने से संबंधित सामग्री अपने पास रख लेनी चाहिए।

आइए देखें कौन-कौन से तरीके हैं भोजन पकाने के-

भोजन पकाते समय यह जानना बहुत आवश्यक है कि उसे किस प्रकार पकाया जाए कि उसकी पौष्टिकता नष्ट न हो। भोजन पकाने की निम्नवत् विधियाँ प्रयोग में लाई जाती हैं-

1. जल द्वारा पकाना



(अ) उबालना - दाल, चावल एवं रेशेदार सब्जियाँ आदि वस्तुएँ उबालकर तैयार की जाती हैं। इन वस्तुओं को उबालते समय उतना ही पानी डालें जितनी वस्तु के पकने के लिए पर्याप्त हो।

(ब) सूप बनाना - सूप बनाने के लिए, जिस वस्तु का सूप बनाना हो उसे जल में डालकर उबालते हैं, ताकि वस्तु के पोषक तत्व जल में आ जाएं। सूप बनाने में पानी अधिक मात्रा में होना चाहिए।

2. भाप द्वारा पकाना



(अ) वाष्प द्वारा पकाना - इस विधि में भोज्य पदार्थों में पाई जाने वाली नमी ही उसको पकाने में सहायक होती है। इसमें पानी नहीं डालते हैं।

(ब) भपाना - इस विधि में भगौने में पानी रखकर उसके मुँह पर कपड़ा बाँध देते हैं तथा पानी गर्म करते हैं। जब पानी उबलने लगता है तो उसकी भाप बाहर निकलती है। जिस वस्तु को पकाना हो, कपड़े के ऊपर रखकर पका लेते हैं, जैसे- बेसन का फरा, चावल का

फरा, बेसन का ढोकला आदि। इस विधि से पकाने के कई लाभ हैं-(I) पोषक तत्वों की क्षति कम मात्रा में होती है। (II) भोजन हल्का एवं अधिक सुपाच्य होता है।

3. चिकनाई द्वारा पकाना



इस विधि में भोज्य-पदार्थ पकाने का मुख्य माध्यम घी, तेल अथवा चिकनाई वाले पदार्थ होते हैं। पका भोजन स्वादिष्ट होता है तथा पचने में समय लेता है। इस विधि से पकाने के तरीके निम्नवत् दो प्रकार के हैं-

(क) कम घी या तेल द्वारा पकाना - इस विधि को तलने की उथली विधि कहते हैं। इसमें भोज्य-पदार्थ सेंकने या तलने के लिए कम मात्रा में तेल या घी का प्रयोग करते हैं। इस विधि से पराठा, चीला, दोसा, आलू की टिकिया पकाते हैं।

(ख) अधिक तेल या घी द्वारा पकाना - इस विधि को तलने की गहरी विधि कहते हैं। इसमें भोज्य पदार्थ तलने के लिए अधिक मात्रा में घी या तेल कड़ाही में डालते हैं। पकने वाली वस्तु घी या तेल में डूब कर पकती है। इस विधि से पकौड़ी, पूड़ी, कचैड़ी या ब्रेड-पकौड़ा तल कर पकाते हैं।

4. आग की आँच में पकाना- इस विधि के दो तरीके हैं-

(क) भूनना - इस विधि में पकाने वाली वस्तु आग की कम आँच पर पकाते है जैसे- आलू, बैंगन, शकरकंद को भूनते हैं।

(ख) सेंकना - इस विधि में आग की आँच थोड़ी ज्यादा होती है। जिसमें तंदूरी रोटी एवं बाटी सेंकी जाती हैं। तंदूरी रोटी पकाने के लिए एक गहरा चूल्हा होता है जिसे तंदूर कहते

हैं- तंदूर की दीवार पर रोटी चिपका कर उसकी आँच से उसे पकाते हैं। इसी प्रकार बाटी कंडे के अंगारों में रखकर सेंकी जाती है।



उपर्युक्त समस्त विधियों में भोजन पकाने में यह ध्यान रखें कि उन्हें अधिक नहीं तलें या भूनें। अधिक तलने/भूनने से पके भोज्य पदार्थों की पौष्टिकता नष्ट हो जाती है।

कच्चे खाए जाने वाले भोज्य-पदार्थ

फलों एवं हरी सब्जियों में विटामिन, खनिज लवण एवं जल जैसे पौष्टिक तत्व बहुत अधिक मात्रा में होते हैं। फल को

धोकर एवं कच्चा खाना चाहिए, जैसे- अमरूद, केला, संतरा, अनन्नास आदि। नींबू, संतरा, आँवला एवं अमरूद में विटामिन 'बी' व 'सी' बहुत अधिक मात्रा में पाए जाते हैं। पकाने से उनके विटामिन नष्ट हो जाते हैं। फलों को धोने के पश्चात् काटने से उनके खनिज-लवण उनके अंदर सुरक्षित बने रहते हैं।

सब्जियों में भी चुकंदर, गाजर, मूली, पत्ता गोभी आदि कच्चा ही खाना लाभकर हैं। अंकुरित चना-मूँग खाने में स्वादिष्ट तथा पौष्टिक होता है।

आइए चर्चा करें संतुलित आहार है क्या ?

सुबह हुई। मम्मी ने आवाज लगाई- मीरा उठो! ब्रश करके दूध पी लो। मीरा अनमने मन से उठी और बुदबुदायी- फिर वही दूध। क्या दूध पीना जरूरी है मम्मी? मम्मी ने कहा- "दूध

नहीं पिओगी तो तुम्हारी लम्बाई ठीक से नहीं बढ़ेगी तथा दाँत एवं हड्डियाँ कमजोर हो जायेंगी।“

आपने प्रायः घरों में कहते हुए सुना होगा कि दाल, चावल, रोटी, सलाद एवं सब्जी सब कुछ खाना चाहिए। क्या आपने कभी विचार किया है कि ऐसा क्यों कहते हैं?



वास्तव में शरीर को स्वस्थ रखने के लिए विभिन्न पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। जिस भोजन में समस्त आवश्यक पोषक-तत्व उचित मात्रा में विद्यमान रहते हैं तथा शरीर की समस्त आवश्यकताओं की पूर्ति करते हैं, वह संतुलित आहार कहलाता है। अच्छा स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए हमारे भोजन में विभिन्न पोषक तत्व- कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, विटामिन्स, खनिज लवण एवं जल आदि उपयुक्त मात्रा में सम्मिलित होने चाहिए।

अक्सर लोगों में भ्रान्ति होती है कि कुछ भी खाकर पेट भर गया, तो भोजन कर लिया। कुछ बच्चे केवल दाल-चावल खाना पसंद करते हैं तथा कुछ बच्चे केवल रोटी-सब्जी। ऐसा भोजन संतुलित भोजन नहीं कहलाता है। संतुलित भोजन में दाल, चावल, रोटी, सब्जी, दूध, फल एवं सलाद का एक निश्चित मात्रा में होना आवश्यक है। यदि संभव हो तो प्रतिदिन अलग-अलग प्रकार की दाल एवं सब्जी का प्रयोग करें।



यह आवश्यक नहीं है कि जो आहार एक व्यक्ति के लिए संतुलित है वह दूसरे व्यक्ति के लिए भी संतुलित हो। वह व्यक्ति की आयु, क्रियाशीलता एवं परिस्थितियों पर निर्भर करता है। बढ़ती उम्र के बच्चों, खिलाड़ी, मजदूर वर्ग एवं अधिक शारीरिक श्रम करने वाले व्यक्तियों को अपेक्षाकृत अधिक मात्रा में संतुलित आहार लेना चाहिए।



आप अपने भोजन में कौन-कौन सी चीजें खाना पसंद करते हैं ? क्या वे संतुलित आहार है ?

संतुलित भोजन में निम्नवत् बातों का ध्यान दिया जाना आवश्यक है-

1. जन्म से पूर्व बच्चे की देखभाल गर्भवती माँ के द्वारा लिए जाने वाले भोजन से ही प्रारम्भ हो जाती है। गर्भवती माताओं को संतुलित आहार के अंतर्गत प्रतिदिन दाल, चावल, रोटी, सब्ज़ी, दूध, दही एवं सलाद उचित मात्रा में दें। भोजन में लौह-तत्वों हेतु हरी

पत्तेदार सब्जियाँ, चुकंदर तथा कैल्शियम हेतु दूध, दही, पनीर आदि जो भी संभव हो दें। आयोडीन की पूर्ति हेतु सब्जी में प्याज एवं आयोडीन युक्त नमक का प्रयोग करें।



2. बच्चे के जन्म के छः माह पश्चात् ही उसके खान-पान पर ध्यान दिया जाना आवश्यक है। प्रोटीन के लिए दूध, दाल का पानी बच्चे को दें। कार्बोहाइड्रेट की पूर्ति के लिए चावल का माड़, रोटी का छिलका दाल के पानी में मसल कर दें।
3. बढ़ते हुए बच्चों को प्रतिदिन के भोजन में दाल, चावल, रोटी, सब्जी, सलाद, दूध एवं दही देना आवश्यक है। सभी दालों को मिलाकर बनी हुई मिक्स दाल भी बहुत पौष्टिक होती है।
4. किशोरावस्था या 12 वर्ष की उम्र होने पर बालिकाओं को संतुलित आहार देने के साथ ही कुछ ऐसे भोज्य पदार्थ भी दें, जिनमें लौह-तत्व पर्याप्त मात्रा में हों। लौहयुक्त-तत्वों की पूर्ति के लिए हरी पत्तेदार सब्जियाँ, गुड़, चुकंदर आदि दें।



5. प्रतिदिन के नाश्ते में पूड़ी, पराठा आदि कम प्रयोग करें। अंकुरित चना, मूँग, दलिया, मौसमी फल, दूध, दही ये सभी पौष्टिक होने के साथ-साथ भोजन का ठीक ढंग से पचाने में सहायक हैं।

6. यह आवश्यक नहीं है कि बहुत अधिक मँहगे भोज्य-पदार्थ यथा- काजू, बादाम, सेब आदि पौष्टिक तत्वों से भरपूर होते हैं। मौसमी फल एवं सब्जियाँ जैसे- अमरूद, गाजर, नाशपाती, चुकंदर, बेर एवं केला आदि भी पौष्टिक तत्वों से भरपूर होते हैं।

7. जंक फूड(fastfood) एवं कोल्ड ड्रिंक की जगह फलों का रस, लस्सी, मट्ठा, शर्बत का प्रयोग करना चाहिए क्योंकि जंकफूड (बर्गर, पिज्जा, चाऊमीन आदि) हमारे स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होते हैं।

अभ्यास

1. बहुविकल्पीय प्रश्न-

सही विकल्प के सामने दिए गए गोल घेरे को काला करिए-

(1) नाश्ते में लेना चाहिए-

(क) चाऊमीन

(ख) पिज्जा

(ग) कोल्डड्रिंक

(घ) अंकुरित चना, मूंग

(2) किशोरावस्था में बालिकाओं के अधिक पोषक तत्व की आवश्यकता होती है-

(क) प्रोटीन

(ख) लौह तत्व

(ग) वसा

(घ) आयोडीन

2. अतिलघु उत्तरीय प्रश्न-

- (क) फल एवं हरी सब्जियों से कौन सा पोषक-तत्व प्राप्त होता है ?
- (ख) कार्बोहाइड्रेट का प्रमुख कार्य क्या है ?

3. लघु उत्तरीय प्रश्न-

- (क) संतुलित आहार किसे कहते हैं ?
- (ख) भोजन पकाने की विधियों के नाम लिखिए।

4. दीर्घ उत्तरीय प्रश्न-

- (क) भोजन को पका कर खाने से क्या लाभ है ?
- (ख) भोजन पकाने से पूर्व किन-किन बातों का ध्यान रखना आवश्यक है ?

प्रोजेक्ट वर्क-

एक हफ्ते में प्रतिदिन के नाश्ते एवं खाने की सूची बनाइए-

दिन	पुलक का नाश्ता	दोपहर का भोजन	शाम का नाश्ता	रात का भोजन
सोमवार	दूध / दही, फल अंकुरित अनाज	दाal, चावल, चंटी सब्जी चटनी, सलाद	दूध, मूंगफली मिथुन	दाal, सब्जी चंटी, सलाद
मंगलवार				
बुधवार				
गुरुवार				
शुक्रवार				
शनिवार				
रविवार				

- संतुलित आहार का चार्ट बनाकर अपनी कक्षा में लगाइए।