

इकाई 9 भोजन एवं स्वास्थ्य



- भोजन की आवश्यकता, भोजन के स्रोत
- पोषण एवं पोषक तत्व
- जल एवं रेशेदार (फाइबर) भोजन का महत्व, संतुलित आहार
- कुपोषण, अतिपोषण एवं अभावजन्य बीमारियाँ

विद्यालय में मध्याह्न भोजन के समय गोविंद अपने दो दोस्त रवि और सुंदर के साथ भोजन कर रहा था। सबने रोटी सब्जी खायी। तभी रवि ने गोविंद से पूछा, ``हमें रोज-रोज भूख क्यों लग जाती है? भोजन शरीर में कहाँ जाता है? आखिर हम भोजन क्यों करते हैं?" गोविंद इन प्रश्नों के उत्तर नहीं दे पाया और सही उत्तर जानने के लिए तीनों छात्र विज्ञान शिक्षक के पास जाते हैं और उनसे पुनः उन्हीं प्रश्नों को पूँछते हैं।

तब शिक्षक ने उन्हें बताया कि वे सभी पदार्थ जिन्हें ग्रहण करके हमारे शरीर को ऊर्जा मिलती हैं उसे भोजन कहते हैं। बच्चों, आज हम अपने चक्र में भोजन के विषय में विस्तार से पढ़ेंगे।

9.1 भोजन एवं भोजन की आवश्यकता

कक्षा में शिक्षक ने श्यामपट्ट पर खाद्य-पदार्थों की दो सूची (सूची अ, ब) बनायी। सूची ``अ" में रोटी, दाल, चावल लिखा। सूची ``ब" में लोहा, लकड़ी, रूई लिखा। शिक्षक ने छात्रों से पूछा ``बताइए! किस सूची के पदार्थ खाने योग्य हैं?"

सभी छात्रों ने उत्तर दिया सूची ``अ"। इस प्रकार शिक्षक ने स्पष्ट किया कि वे सभी पदार्थ जो खाने योग्य हैं उन्हें भोज्य पदार्थ कहते हैं। जिन भोज्य पदार्थों को ग्रहण करने से हमें ताकत (ऊर्जा) मिलती है उन्हें भोजन कहते हैं। दूसरे शब्दों में शरीर के पोषण के लिए हम जिन भोज्य पदार्थों को ग्रहण करते हैं, उसे भोजन कहते हैं। भोजन में

कुछ ऐसे तत्व होते हैं जो शरीर को शक्ति प्रदान करते हैं तथा शरीर की वृद्धि एवं विकास के लिए आवश्यक होते हैं इन तत्वों को पोषक तत्व कहते हैं।

भोजन के कार्य

- शरीर के तापमान को बनाये रखना।
- शरीर को ऊर्जा व शक्ति प्रदान करना।
- माँस-पेशियों को संन्नातमिय रखना।
- शरीर की विभिन्न रोगों से रक्षा करना।



चित्र 9.1

हमारे शरीर में विभिन्न क्रियाएँ जैसे-श्वसन, पाचन, उत्सर्जन आदि अनवरत होती रहती हैं। इसके अतिरिक्त खेलने, कूदने, दौड़ने आदि में भी ऊर्जा की आवश्यकता होती है। ये ऊर्जा हमें भोजन से प्राप्त होती है।

9.2 भोजन के स्रोत

क्रियाकलाप 1

तालिका 9.1 में लिखे अन्य खाद्य-व्यंजनों में प्रयुक्त सामग्रियाँ एवं उनके स्रोत लिखिए।

तालिका 9.1

क्रम सं.	खाद्य-व्यंजन	प्रयुक्त सामग्री	स्रोत
1.	 पालक-पनीर	तेल मसाले पनीर पालक झीरा	पौधा पौधा दूध (जन्तु) पौधा दूध (जन्तु)
2.	 चेटी
3.	 कorma
4.	 खीर

उपरोक्त तालिका से निष्कर्ष निकलता है कि खाद्य व्यंजनों में प्रयुक्त सामग्रियों के स्रोत पौधे एवं जन्तु हैं। अनाज, सब्जी, फल, तेल, मसाले आदि के स्रोत पौधे हैं। जन्तुओं से हमें दूध, माँस, मछली, अण्डा आदि प्राप्त होता है।

भोजन के पादप स्रोत

पौधे हमारे भोजन का मुख्य स्रोत हैं। क्या आप बता सकते हैं कि पौधे के किस भाग को हम भोजन के रूप में ग्रहण करते हैं?

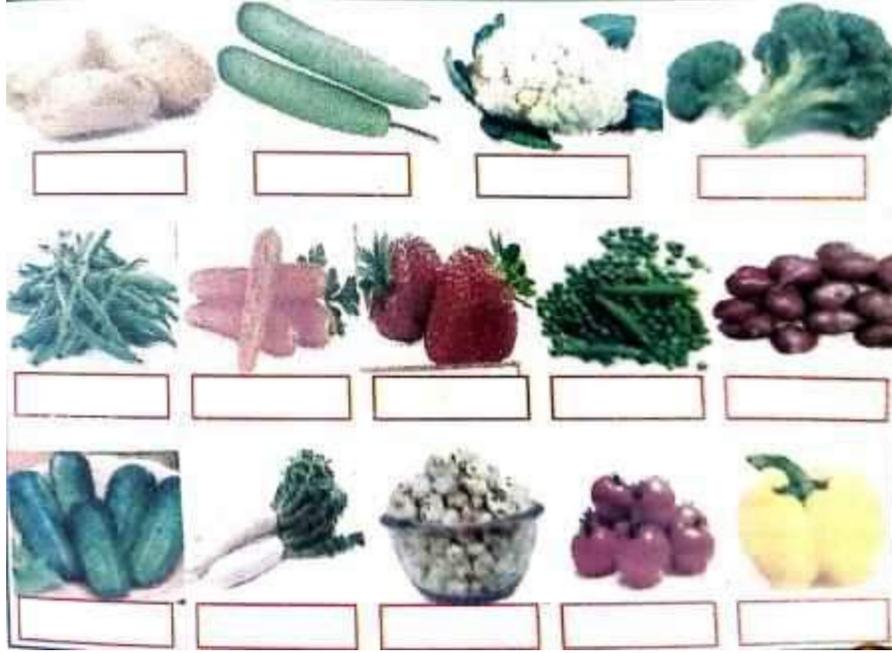
हम सभी ये जानते हैं कि पौधे के मुख्य भाग होते हैं - जड़, तना, पत्ती, फूल व फल। कुछ पौधे ऐसे हैं जिनकी जड़ों को हम भोजन के रूप में ग्रहण करते हैं जैसे-मूली, गाजर। कुछ पौधे ऐसे हैं जिनके तनों को भोजन के रूप में ग्रहण किया जाता है जैसे-आलू, लहसुन, प्याज। कुछ पौधे ऐसे हैं जिनकी पत्तियों को भोजन में ग्रहण किया जाता है जैसे-धनिया, पालक।

क्या आप जानते हैं गोभी, बीन्स, बैंगन, मटर आदि पौधे के कौन से भाग हैं जो भोजन के रूप में लिये जाते हैं। गोभी, बैंगन इसके अतिरिक्त लौकी, भिण्डी, टमाटर आदि फल हैं। मटर, बीन्स बीज हैं। काजू, किशमिश, बादाम, अखरोट, पिस्ता, चिंरौजी ये सभी सूखे मेवे (Drब् इरल्(i) े) कहे जाते हैं।

क्रियाकलाप 2

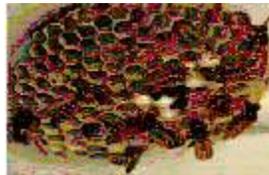
दिये गये खाद्य-पदार्थ पौधे का कौन सा भाग है। बॉक्स में लिखिए।

तालिका 9.2



कुछ और भी जानें

मधुमक्खियाँ फूलों से मकरंद (मीठा रस) इकट्ठा करती हैं और इसे अपने छत्ते में सुरक्षित रखती हैं। मधुमक्खियों द्वारा भण्डारित मकरंद को "शहद" कहते हैं। शहद स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद है।



9.3 पोषण एवं पोषक तत्व

हम प्रतिदिन भोजन में अलग-अलग तरह के पके तथा कच्चे खाद्य पदार्थ लेते हैं। रोटी, सब्जी, दाल, चावल आदि पके हुए भोजन के रूप हैं जबकि मूली, गाजर, प्याज, खीरा,

टमाटर आदि को हम कच्चे ही सलाद के रूप में खाते हैं। इसके अलावा दूध, दही, अचार, मुरब्बा इत्यादि भी भोजन के रूप में लेते हैं।

इन सभी खाद्य-पदार्थों में कई प्रकार के तत्व पाये जाते हैं जो हमारे शरीर को स्वस्थ एवं निरोग रखते हैं। इन तत्वों को पोषक तत्व कहते हैं। दूसरे शब्दों में वे तत्व या अवयव जो हमारे शरीर की वृद्धि, विकास एवं स्वस्थ रहने के लिए आवश्यक हैं, पोषक तत्व कहलाते हैं। भोजन में पाये जाने वाले विभिन्न प्रकार के पोषक तत्वों द्वारा शारीरिक

आवश्यकताओं की पूर्ति करना ही पोषण है। भोजन में पाये जाने वाले पोषक तत्व निम्नलिखित हैं -

(1) कार्बोहाइड्रेट (2) प्रोटीन (3) वसा (4) विटामिन्स एवं खनिज लवण

(1) कार्बोहाइड्रेट

कार्बोहाइड्रेट कार्बनिक पदार्थ है। यह शरीर में ऊर्जा उत्पन्न करने का प्रमुख स्रोत है। शरीर को कार्बोहाइड्रेट दो प्रकार से प्राप्त होते हैं, पहला मंड अर्थात् स्टार्च तथा दूसरा चीनी अर्थात् (i) लूकोज। ज्वार,



चित्र 9.2 कार्बोहाइड्रेट के स्रोत

मक्का, बाजरा, मोटे अनाज तथा चावल, आलू, केला, अमरूद, गन्ना, चुकंदर, खजूर, शक्कर, चीनी आदि कार्बोहाइड्रेट के मुख्य स्रोत हैं। ये स्वाद में मीठे होते हैं। इनकी अधिकता से अजीर्ण, मधुमेह रोग हो जाते हैं। इसकी कमी से वजन में कमी, शरीर में दुर्बलता आ जाती है।

(2) प्रोटीन

प्रोटीन एक जटिल कार्बनिक पदार्थ है। चना, मटर, मूंग, मसूर, उड़द, सोयाबीन इत्यादि प्रोटीन के प्रमुख स्रोत हैं। गेहूँ, मक्का या मोटे अनाजों में भी कुछ प्रतिशत प्रोटीन उपस्थित होते हैं। प्रोटीन त्वचा, रक्त, माँसपेशियों तथा हड्डियों के विकास के लिए आवश्यक होते हैं। ये शरीर के घावों को भरने के साथ रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। रोग-



चित्र 9.3(क) प्रोटीन के पादप स्रोत



चित्र 9.3(ख) प्रोटीन के जन्तु स्रोत

प्रतिरोधक क्षमता, शरीर को विभिन्न रोगों, कीटाणु, जीवाणु से दूर रखती है। रोग-प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होने से हम जल्दी-जल्दी बीमार हो जाते हैं।

(3) वसा

वसा को शक्तिदायक ईंधन भी कहा जाता है। वनस्पति तेल-मूंगफली, सरसों, सोयाबीन, नारियल आदि के तेल वसा के पादप स्रोत हैं। अण्डे, माँस, मछली, दुग्ध उत्पाद वसा के जन्तु स्रोत हैं। वसा की कमी से शरीर की कार्य क्षमता कम हो जाती है। इसकी अधिकता से पाचन संबंधी दिक्कतें, मधुमेह, हृदय-रोग हो जाता है। वसा शरीर को ऊर्जा एवं गर्मी प्रदान करती है।

क्रियाकलाप 3

तालिका 9.3 में अंकित भोज्य पदार्थों में पाये जाने वाले प्रमुख पोषक पदार्थों की उपस्थिति के लिए (✓) चिन्ह लगायें।

तालिका 9.3

क्रम सं.	भोज्य पदार्थ	कार्बोहाइड्रेट उपस्थित (✓)	प्रोटीन उपस्थित (✓)	वसा उपस्थित (✓)
1.	चावल			
2.	जलेबी			
3.	दही			
4.	गन्ना			
5.	समोसा			

कुछ और भी जानें

- पोषक तत्वों से प्राप्त ऊर्जा को " कैलोरी" में मापा जाता है।

- एक स्वस्थ व्यक्ति के लिए प्रतिदिन 60-70 ग्राम वसा का प्रयोग करना आवश्यक है।
- एक स्वस्थ व्यक्ति के लिए प्रतिदिन 50-70 ग्राम प्रोटीन का प्रयोग आवश्यक है।
- 1 ग्राम प्रोटीन में 4 कैलोरी ऊर्जा होती है। 1 ग्राम वसा में 9 कैलोरी ऊर्जा होती है।

विटामिन्स एवं खनिज लवण

विटामिन तथा खनिज लवण हमें विभिन्न प्रकार की हरी सब्जियों तथा फलों से प्राप्त होता है। इनसे हमारे शरीर की विभिन्न रोगों से सुरक्षा होती है। विटामिन्स जटिल कार्बनिक यौगिक होते हैं। ये शरीर को सही से काम करने में मदद करते हैं। शरीर के प्रत्येक अंग को उसके कार्यानुसार अलग-अलग विटामिन की जरूरत होती है। ये विटामिन्स हमें भोजन से प्राप्त होते हैं। यद्यपि भोजन में इनकी अल्प मात्रा ही पर्याप्त होती है। परन्तु इनकी कमी से शरीर रोगग्रस्त हो जाता है। अपने भोजन में विटामिन्स स्रोतों को सम्मिलित करके हम शरीर को निरोग रख सकते हैं। मुख्य रूप से विटामिन्स को दो श्रेणी में बाँटा गया है—

(i) वसा में घुलनशील विटामिन्स - विटामिन - A, D, E तथा K

(ii) जल में घुलनशील विटामिन्स - विटामिन -B तथा C

तालिका 9. 4 विटामिन्स : स्रोत, कमी से उत्पन्न रोग एवं रोग के लक्षण

विटामिन्स	स्रोत	कमी से उत्पन्न रोग	रोग के लक्षण
विटामिन- A	अण्डे, मक्खन, घी, मछली का तेल, हरी सब्जियाँ गाजर आदि।	रतौंधी	रात में ठीक से दिखाई न देना
विटामिन- B	अनाज के छिलके, अण्डा, मछली, दूध, पनीर आदि	बेरी-बेरी	होंठ और मुँह का फट जाना, हाथ-पैर में दर्द, त्वचा का फट जाना
विटामिन-C	नींबू, आंवला, मौसमी, सन्तरा, आदि,	स्कर्वी रोग	मसूढ़ों में सूजन, दाँत से खून आना
विटामिन- D	मक्खन, दूध, मछली का तेल, सूर्य का प्रकाश आदि	रिकेट्स (सूखा रोग)	हड्डियाँ कमजोर एवं टेढ़ी होना।
विटामिन- E	अण्डे, गेहूँ, हरी पत्तियाँ, आदि।	पक्षाघात (पैरलिसिस) जनन क्षमता में कमी	पक्षाघात-शरीर के अंगों का काम न करना
विटामिन- K	सोयाबीन, हरी पत्तियाँ, अण्डे आदि।	रुधिर स्राव	चक्कर आना, सीने में दर्द, दिल की धड़कन तेज होना

खनिज लवण

शरीर की क्रियाशीलता को बनाये रखने के लिए अल्प मात्रा में ही सही किन्तु अनिवार्य रूप से खनिज लवणों का भोजन में होना आवश्यक होता है।

तालिका 9.5 में विभिन्न प्रकार के खनिज लवणों, उनके स्रोतों, उपयोगिता तथा कमी से होने वाले प्रभावों को प्रदर्शित किया गया है।

तालिका 9.5

क्र.स	तत्व	स्रोत	उपयोगिता	कमी से प्रभाव
1	F (फ्लोरीन)	पीने वाला जल, चाय, समुद्री भोजन	दाँतो का इनामेल निर्माण	दाँतो का इनामेल का क्षरण
2	K (पोटेशियम)	भाँस, दूध, अनाज, फल व सब्जियाँ	जल संतुलन	निर्जलीकरण (Dehydration)
3	Fe (आयरन)	भाँस, अण्डा, फलियाँ, अनाज, हरी सब्जियाँ	रक्त में हीमोग्लोबिन निर्माण में सहायक	एनीमिया
4	Ca (कैल्शियम)	दूध, पनीर, हरी सब्जियाँ, फलियाँ, अनाज	हड्डियों व दाँतो का निर्माण	हड्डियों एवं दाँतो का कमजोर होना
5	P (फॉस्फोरस)	दूध, भाँस, अनाज	हड्डियों व दाँतो का निर्माण	हड्डियों एवं दाँतो का कमजोर होना
6	I (आयोडीन)	समुद्री भोजन, आयोडीन युक्त नमक	थायरॉयडिन हार्मोन का निर्माण	बेंधा रोग

9.4 जल एवं रेशेदार भोजन का महत्व

रेशे

विभिन्न पोषक तत्वों के साथ-साथ भोजन में रेशे की उपस्थिति भी अति आवश्यक है। रेशे अर्थात् रफ़ैज दरअसल फाइबरयुक्त पदार्थ होते हैं जो सामान्यतः चोकर युक्त आटा (गेहूँ, मक्का, ज्वार, बाजरा), दाल, दलिया, ताजे फल एवं सब्जियों में पाये जाते हैं।

हालांकि रेशे शरीर को कोई पोषक तत्व प्रदान नहीं करते किन्तु इनकी भूमिका अपशिष्ट पदार्थ (मल) को शरीर से बाहर निकालने में होती है। इनकी कमी से आहारनाल में भोजन आवश्यकता से अधिक समय तक रूका रह जाता है तथा कब्ज आदि अनेक प्रकार के रोगों को जन्म देता है।

जल

जल को अमृत कहा जाता है। यह कोई मुहावरा नहीं, बल्कि सचमुच जल का गुण है। जल हमारे जीवन का आधार है। हमारी अच्छी सेहत की कुंजी है। लेकिन आमतौर पर हम जल के महत्व से अनभिज्ञ रहते हैं। अक्सर हम दो ही वक्त पानी पीते हैं। एक खाना खाते समय और दूसरा जब हमें प्यास लगती है। किन्तु यह पर्याप्त नहीं है। हमें प्रतिदिन 2-3 लीटर पानी अवश्य पीना चाहिए। शरीर में 80 फीसदी से ज्यादा रोगों की वजह शरीर में जल की कमी है। जल भोजन में उपस्थित पोषक तत्वों को अवशोषित करने में सहायता करता है। हमारे शरीर का लगभग 60-70 प्रतिशत भाग जल है। कुछ फल, सब्जियों में जल प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। हमारे शरीर के लिए आवश्यक जल की पूर्ति कुछ सीमा तक इसी जल से होती है।

जल के कार्य

- पाचन के पश्चात् शेष अपशिष्ट पदार्थों को शरीर से निष्कासित करना।
- त्वचा के भीतर के दूषित पदार्थों को पसीने के साथ बाहर निकालना।
- शरीर के तापमान को संतुलित करना।
- त्वचा को स्वस्थ बनाये रखना।

9.5 सन्तुलित आहार

सामान्यतः पूरे दिन में जो कुछ भी हम खाते हैं, उसे आहार कहते हैं। जिस आहार में सभी पोषक तत्व उचित मात्रा में उपस्थित हों उसे सन्तुलित आहार कहते हैं। संतुलित आहार न लेने के कारण शरीर में पोषक तत्वों की कमी होने लगती है जिससे शरीर कमजोर होने लगता है और विभिन्न रोगों से ग्रसित हो जाता है।



चित्र 9.4

9.6 कुपोषण

आवश्यक संतुलित आहार लम्बे समय तक न मिलना ही कुपोषण है। कुपोषण के कारण शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता क्षीण हो जाती है जिससे शरीर अत्यधिक कमजोर हो जाता है। यह प्रभाव बच्चों एवं महिलाओं में अधिक दिखाई देता है। कुपोषण के सामान्य लक्षण निम्नलिखित हैं—

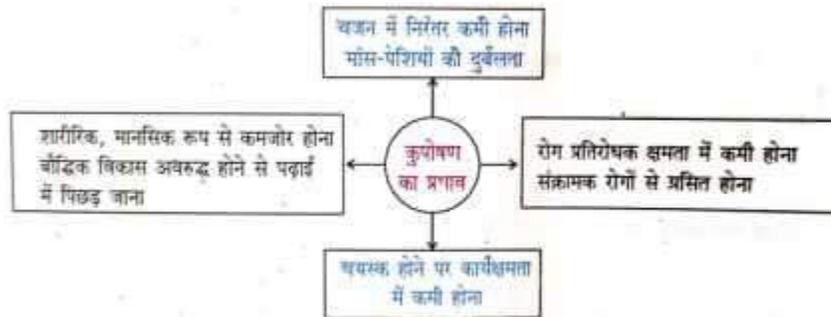
- शरीर की वृद्धि रुकना।
- माँसपेशियाँ ढीली होना अथवा सिकुड़ जाना।
- झुर्रियाँ युक्त पीले रंग की त्वचा होना।
- शीघ्र थकान होना।
- चिड़चिड़ापन तथा घबराहट होना।
- कमजोरी तथा शरीर का वजन कम होना।
- हाथ-पैर पतले एवं पेट फूल जाना अथवा शरीर में सूजन आना।

तालिका 9.6

कुपोषण जनित रोग	कारण	लक्षण	बचाव
मेरेमस	प्रोटीन व कैलोरी दोनों की कमी	कमजोर शरीर, दुर्बल चेहरा, धँसी आँखें, झुरीदार त्वचा	संतुलित भोजन लेना
क्वाशरकोर	प्रोटीन की कमी	शरीर में सूजन, हाथ-पैर दुर्बल, बाल भूरे पतले	प्रोटीनयुक्त भोज्य पदार्थ सम्मिलित करना चाहिए
एनीमिया	आयरन की कमी	नाखून का सफेद पड़ जाना पैरों में सूजन आ जाना, भूख कम लगना	आयरनयुक्त भोजन लेना।

कुपोषण का प्रभाव

कुपोषण से व्यक्ति का शारीरिक, मानसिक तथा बौद्धिक विकास प्रभावित होता है। कुपोषण के प्रभाव को निम्नलिखित प्रकार से समझा जा सकता है ज्



9.7 स्वास्थ्य

स्वास्थ्य शरीर की वह स्थिति है जब शरीर के सभी अंग सामान्य रूप से कार्य कर रहे होते हैं तथा बाहरी वातावरण एवं शरीर के बीच पूर्ण संतुलन बना रहता है। विभिन्न व्यक्तियों में स्वास्थ्य का स्तर अलग-अलग होता है। शरीर का निरोग होना ही अच्छा स्वास्थ्य नहीं है। शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक रूप से पूर्णतः सामान्य दशा को भी स्वास्थ्य कह

सकते हैं। अतः "स्वास्थ्य" वह अवस्था है जिसके अन्तर्गत शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक कार्य समुचित क्षमता द्वारा उचित प्रकार से किया जा सके।

भोजन तथा स्वास्थ्य में सम्बन्ध

हमेशा हमारे बड़े-बुजुर्ग कहते हैं कि "जैसा खाओगे अन्न वैसा बनेगा मन" अर्थात् जिस प्रकार का भोजन हम करेंगे उसी प्रकार का हमारा विचार होगा। यदि हम पौष्टिक भोजन करते हैं तो हमारा शरीर भी निरोग रहेगा, शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होगी जिससे शरीर का पूर्ण रूप से विकास होगा। इसके विपरीत यदि हम सिर्फ अपने स्वाद के लिए भोजन करते हैं अर्थात् असंतुलित भोजन (चाट, पकौड़ी, बरगर, चिप्स, कोल्ड ड्रिक्स आदि) करते हैं तो शरीर में पौष्टिक तत्वों की कमी हो जायेगी और धीरे-धीरे हमारा शरीर तरह-तरह की बीमारियों से ग्रसित हो जायेगा और हमारा विकास रुक जायेगा।

नीचे दी गयी तालिका 9.7 व 9.8 में यह बताया गया है कि किन-किन पदार्थों को कम या नहीं खाना चाहिए और उत्तम स्वास्थ्य के लिए क्या खाना चाहिए और क्या नहीं।

स्वस्थ रहने के लिए क्या खायें -

तालिका 9.7

क्या खाये	कारण
दुग्धियों के मौसम में गन्ने का रस/सर्बत का सेवन करें।	इससे हमारे शरीर को ऊर्जा एवं शक्ति मिलती है।
दुध, लड्डू-चने, मधु का नशता करें।	पौष्टिक एवं सुपाच्य होता है।
पपट्टा, रोटी का प्रयोग करें।	शरीर को ऊर्जा प्राप्त होती है।
अंकुरित अनाज का सेवन करें।	पौष्टिक एवं सुपाच्य है।
मौसमी फल अवश्य खाये।	रेसो प्राप्त होते हैं, पाचन सही रहता है एवं शरीर की रोगों से सुरक्षित होते हैं।
दुग्धियों में दूध, मट्ठा, लड्डू, छाछ आदि का सेवन करें।	त्वचा स्वस्थ रहती है, तथा शारीरिक एवं मानसिक विकास होता है।
पर्याप्त मात्रा में संतुलित भोजन करें।	समस्त पौष्टिक तत्व प्राप्त होने से शरीर स्वस्थ रहता है। कार्य करने के लिए ऊर्जा मिलती है।
घर में बने नश्ते का प्रयोग करें जैसे इडली, डोसा, सांभर, हलुआ, बेसन की पकौड़ी, दलिया आदि।	पौष्टिक व सुपाच्य होता है।

क्या कम खाये या न खाये -

तालिका 9.8

क्या कम खायें या न खायें	कारण
कोल्ड-ड्रिंक का सेवन कम से कम करें।	कोल्ड-ड्रिंक का अधिक सेवन स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है क्योंकि इससे कैलोरी बढ़ती है जो हमारा वजन तेजी से बढ़ाती है और हमें मोटापा सम्बन्धी कई रोग हो सकते हैं।
बाजार के बने पकौड़ी, समोसा, खस्ता आदि न खायें।	बाजार की बनी वस्तुओं में स्वच्छता एवं सफाई न रहने से उन पर मक्खी बैठती है जिससे उसके पैरो में कीटाणु चिपक कर भोजन में आ जाते हैं तथा हमें बीमार कर सकते हैं।
नूडल्स व अन्य फास्ट फूड का कम प्रयोग करें।	नूडल्स व अन्य फास्ट फूड से हमारे शरीर को पौष्टिक तत्व नहीं प्राप्त होता है जो शरीर की वृद्धि में सहायक नहीं है।
ब्रेड, बन व मैदे से बने भोजन का सीमित प्रयोग करें। गैर मौसमी फलों को न खायें।	ब्रेड, बन एवं मैदे से बने भोज्य पदार्थ अतिरिक्त वजन बढ़ाते हैं जिससे विभिन्न प्रकार के रोग होने की सम्भावना बढ़ जाती है। हमेशा मौसमी फल एवं सब्जियों का प्रयोग करें क्योंकि गैर मौसमी फल महँगे होते हैं तथा कम पौष्टिक होते हैं।
चाय, कॉफी सीमित मात्रा में सेवन करें।	चाय एवं कॉफी में कैफीन नामक नशीले पदार्थ के पाये जाने के कारण इनका अत्यधिक सेवन स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।
आवश्यकता से कम या अधिक भोजन न करें।	अत्यधिक या कम भोजन हमारे शरीर में कुपोषण पैदा करता है।
सड़क पर ठेलों पर बिकने वाले खाद्य पदार्थों यथा पानी-बताशे, चाउमिन, बरफ गोला, कुल्फी आदि का सेवन न करें।	बाजार की वस्तुओं में धूल, गन्दगी एवं कीटाणु आदि होने के कारण यह हमारे शरीर को रोगग्रस्त कर सकते हैं।

कुछ और भी जानें

प्रत्येक वर्ष 7 अप्रैल को विश्व स्वास्थ्य दिवस मनाया जाता है।

हमने सीखा

- भोजन मानव की प्राथमिक आवश्यकता है।
- कार्य करने के लिए ऊर्जा भोजन से प्राप्त होती है।
- कार्बोहाइड्रेट्स एवं वसायुक्त खाद्य पदार्थों को ऊर्जादायक या शक्तिदायक खाद्य पदार्थ कहते हैं।
- भोजन के प्रमुख घटक कार्बोहाइड्रेट्स, वसा, प्रोटीन, विटामिन, खनिज लवण एवं जल हैं।
- संतुलित भोजन वह है जिसमें भोजन के सभी घटकों के साथ-साथ रेशेदार पदार्थ भी उपस्थित हों।
- प्रोटीनयुक्त खाद्य पदार्थों को वृद्धिकारक खाद्य पदार्थ कहते हैं।
- पौधों के विभिन्न भागों (जड़, तना, पत्ती, फूल, कली) को हम भोजन के रूप में ग्रहण करते हैं।
- विटामिन्स एवं खनिज लवणयुक्त खाद्य पदार्थों को रक्षात्मक पदार्थ कहते हैं।

अभ्यास प्रश्न

1. निम्नलिखित में सही विकल्प छाँटकर अपनी अभ्यास पुस्तिका में लिखिए:—

(क) दाल से पोषक तत्व मिलता है—

(i) कार्बोहाइड्रेट (ii) प्रोटीन

(iii) वसा (iv) खनिज लवण

(ख) विटामिन A की कमी से होता है—

(i) एनीमिया (ii) रतौंधी

(iii) गाँठ (iv) दाँतो में सूजन

2. निम्नलिखित कथनों में सही के सामने सही (✓) तथा गलत के सामने गलत (X) का चिह्न लगाइए—

अ. विटामिन A की कमी से रतौंधी रोग होता है।

ब. आलू में कार्बोहाइड्रेट होता है।

स. काजू तथा बादाम, सूखे मेवे नहीं है।

द. पनीर दुग्ध उत्पाद नहीं है।

य. विटामिन ग् खट्टे फलों में पाया जाता है।

3. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए—

अ. दाल मेंनामक पोषक तत्व पाया जाता है।

ब. कार्बोहाइड्रेट..... देने वाले भोज्य पदार्थ हैं।

स. विटामिन एवं खनिज लवण से सुरक्षा प्रदान करते हैं।

द. हर साल को विश्व स्वास्थ्य दिवस मनाया जाता है।

य. तेलीय खाद्य सामग्रियाँ प्रतिदिन खानी चाहिए।

4. निम्नलिखित के सही जोड़े बनाइए—

स्तम्भ (क)

स्तम्भ (ख)

क. प्रोटीन

अ. एनीमिया

ख. कार्बोहाइड्रेट

ब. वनस्पति तेल

ग. विटामिन एवं खनिज लवण स. विभिन्न प्रकार की दाल

घ. वसा के स्रोत

द. चावल

ड. आयरन की कमी से होने

य. हरी सब्जियाँ

वाला रोग

5. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए—

अ. संतुलित आहार किसे कहते हैं?

ब. पोषक तत्व का क्या अभिप्राय है?

स. प्रोटीन एवं कार्बोहाइड्रेट के चार-चार प्रमुख स्रोतों के नाम लिखिए।

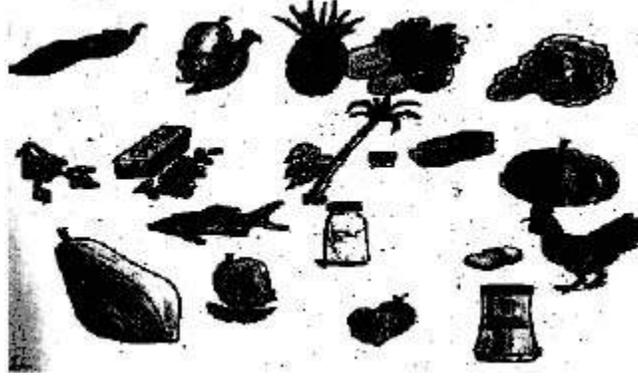
द. विटामिन्स कितने प्रकार के होते हैं?

य. स्वास्थ्य से आप क्या समझते हैं?

र. भोजन एवं स्वास्थ्य में क्या सम्बन्ध है?

6 निम्नांकित खाद्य पदार्थों के चित्रों को ध्यान से देखिए तथा उनके नीचे दिये गये पोषक तत्व के अंक लिखकर उनका वर्गीकरण कीजिए।

प्रोटीन-1, कार्बोहाइड्रेट-2 वसा-3 विटामिन और खनिज लवण-4



प्रोजेक्ट कार्य

आप अपनी किसी मित्र का संतुलित आहार चार्ट तैयार कीजिए। आहार चार्ट में उन खाद्य पदार्थों को सम्मिलित कीजिये जो अधिक खर्चीले न हों।