

पाठ -३ पोषक तत्व और पोषण



कक्षा में निधि श्यामपट्ट पर लिखे गए वाक्यों को ठीक ढंग से कॉपी पर नहीं उतार पाती थी। उसे लिखे हुए वाक्यों को पढ़ने में भी असुविधा होती थी। एक दिन विद्यालय में स्वास्थ्य-परीक्षण हेतु चिकित्सक दल आया। सभी बच्चों के साथ निधि का भी स्वास्थ्य-परीक्षण किया गया। चिकित्सक ने बताया कि निधि के आँखों की रोशनी कम हो रही है क्योंकि उसके शरीर में विटामिन 'ए' की कमी हो गई। निधि के माता-पिता से बातचीत करने से पता चला कि निधि ठीक ढंग से भोजन नहीं करती है। वह विद्यालय आने से पूर्व भी दूध या नाश्ता नहीं लेती है। तब अध्यापक ने उसके माता-पिता को बताया कि डॉ० ने निधि को ऐसे भोज्य पदार्थों को दिए जाने को कहा है, जिसमें विटामिन 'ए' पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध हों जैसे- गाजर, पपीता, गोभी, एवं टमाटर आदि। इन पदार्थों का सेवन करने से

निधि की समस्या दूर हो सकती है।

शरीर में पोषक तत्वों की कमी हो जाने से शरीर रोगग्रस्त हो जाता है। अतः हमें प्रतिदिन के आहार में ऐसा भोज्य-पदार्थ लेना चाहिए जो उम्र एवं शरीर की आवश्यकतानुसार पोषक तत्वों की पूर्ति कर सके।



निधि ने घर आकर अपनी दीदी से पूछा, कि पोषक तत्व क्या होते हैं? दीदी ने बताया, कि हम जो भोजन करते हैं उसमें कई प्रकार के तत्व पाए जाते हैं जो हमारे शरीर को स्वस्थ एवं निरोग रखते हैं, पोषक तत्व कहलाते हैं। भोजन में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, विटामिन, खनिज लवण एवं जल आदि पोषक तत्वों का होना आवश्यक है।

विभिन्न पोषक तत्वों में जल का भी महत्वपूर्ण स्थान है। शरीर में जल की मात्रा लगभग 55-70 प्रतिशत होती है। जल का कार्य भोजन को घुलनशील बनाना, शरीर के अनावश्यक पदार्थों को पसीने एवं मूत्र द्वारा बाहर निकालना है। जल विभिन्न पोषक तत्वों को शरीर के विभिन्न अंगों तक पहुँचाने का कार्य करता है। शरीर में उपस्थित जल, त्वचा को नर्म, मुलायम एवं कांतिवान बनाते हैं। हमें प्रतिदिन 8-10 गिलास पानी अवश्य पीना चाहिए।

आइए, मैं आपको विभिन्न प्रकार के पोषक तत्वों के बारे में बताती हूँ-

विभिन्न पोषक तत्वों की प्राप्ति के प्रमुख स्रोत, कार्य तथा कमी से होने वाली हानियाँ

पञ्च तार	कोट	कार्य	कवी से मिलीयें
होमि	ज्या. मजुली, साधोबाब रावबा, बाल जगजि	ज्या. पद संकलन का कवितावली ज्या. कवितावली से अलग से चुनौ आया जाना।	रमण पद संकलन का का कवितावली रमण प्रीतिवत्त कल्ला रमण की कविता
अनदीपुष्ट	अनार, अनु, रावबाक परीति जगजि	रमण प्रीति वत्त रमण से चुनौ पद विस्तार रमण प्रीतिवत्त कल्ला का विस्तार।	रमण के प्रीतिवत्त/ रमण से चुनौ पदों। रमण कवितावली रमण से चुनौ पदों।
रस	ज्या. मजुली, बाल, दीनकीरी मदनन पद रमणी प्रल्ला के रस जगि	रमण का विधानन विविधित रमण का विधानन पद रमण का प्रल्ला जगजि रमण से चुनौ पदों। रमण के कल्ला जगजि की रमण कल्ला	रमण की प्रल्ला जगजि पदों, रमणी प्रल्ला रमण प्रीति वत्त से विधानन रमण की कल्ला विधान- न पदों से चुनौ जगजि। रमण प्रीति वत्त जगजि
मिहिलि 'A' (मिहिलि)	ज्या. मजुली, गगन, रमणन रमि सचिवी, पद जगजि	जगि की रमणी वत्त। रमण प्रीतिवत्त कल्ला प्रल्ला रमण का प्रल्ला वत्त। रमण से प्रल्ला पदों।	जगि से मीठी रमण का पदों। रमण-प्रीतिवत्त कल्ला प्रल्ला जगजि रमण मुक्त पदों।
मिहिलि B, B ₁ , B ₂ , B ₃ , B ₄ , B ₅ , B ₆ , B ₇ , B ₈ , B ₉ , B ₁₀ , B ₁₁ , B ₁₂ , B ₁₃ , B ₁₄ , B ₁₅ , B ₁₆ , B ₁₇ , B ₁₈ , B ₁₉ , B ₂₀ , B ₂₁ , B ₂₂ , B ₂₃ , B ₂₄ , B ₂₅ , B ₂₆ , B ₂₇ , B ₂₈ , B ₂₉ , B ₃₀ , B ₃₁ , B ₃₂ , B ₃₃ , B ₃₄ , B ₃₅ , B ₃₆ , B ₃₇ , B ₃₈ , B ₃₉ , B ₄₀ , B ₄₁ , B ₄₂ , B ₄₃ , B ₄₄ , B ₄₅ , B ₄₆ , B ₄₇ , B ₄₈ , B ₄₉ , B ₅₀ , B ₅₁ , B ₅₂ , B ₅₃ , B ₅₄ , B ₅₅ , B ₅₆ , B ₅₇ , B ₅₈ , B ₅₉ , B ₆₀ , B ₆₁ , B ₆₂ , B ₆₃ , B ₆₄ , B ₆₅ , B ₆₆ , B ₆₇ , B ₆₈ , B ₆₉ , B ₇₀ , B ₇₁ , B ₇₂ , B ₇₃ , B ₇₄ , B ₇₅ , B ₇₆ , B ₇₇ , B ₇₈ , B ₇₉ , B ₈₀ , B ₈₁ , B ₈₂ , B ₈₃ , B ₈₄ , B ₈₅ , B ₈₆ , B ₈₇ , B ₈₈ , B ₈₉ , B ₉₀ , B ₉₁ , B ₉₂ , B ₉₃ , B ₉₄ , B ₉₅ , B ₉₆ , B ₉₇ , B ₉₈ , B ₉₉ , B ₁₀₀ , B ₁₀₁ , B ₁₀₂ , B ₁₀₃ , B ₁₀₄ , B ₁₀₅ , B ₁₀₆ , B ₁₀₇ , B ₁₀₈ , B ₁₀₉ , B ₁₁₀ , B ₁₁₁ , B ₁₁₂ , B ₁₁₃ , B ₁₁₄ , B ₁₁₅ , B ₁₁₆ , B ₁₁₇ , B ₁₁₈ , B ₁₁₉ , B ₁₂₀ , B ₁₂₁ , B ₁₂₂ , B ₁₂₃ , B ₁₂₄ , B ₁₂₅ , B ₁₂₆ , B ₁₂₇ , B ₁₂₈ , B ₁₂₉ , B ₁₃₀ , B ₁₃₁ , B ₁₃₂ , B ₁₃₃ , B ₁₃₄ , B ₁₃₅ , B ₁₃₆ , B ₁₃₇ , B ₁₃₈ , B ₁₃₉ , B ₁₄₀ , B ₁₄₁ , B ₁₄₂ , B ₁₄₃ , B ₁₄₄ , B ₁₄₅ , B ₁₄₆ , B ₁₄₇ , B ₁₄₈ , B ₁₄₉ , B ₁₅₀ , B ₁₅₁ , B ₁₅₂ , B ₁₅₃ , B ₁₅₄ , B ₁₅₅ , B ₁₅₆ , B ₁₅₇ , B ₁₅₈ , B ₁₅₉ , B ₁₆₀ , B ₁₆₁ , B ₁₆₂ , B ₁₆₃ , B ₁₆₄ , B ₁₆₅ , B ₁₆₆ , B ₁₆₇ , B ₁₆₈ , B ₁₆₉ , B ₁₇₀ , B ₁₇₁ , B ₁₇₂ , B ₁₇₃ , B ₁₇₄ , B ₁₇₅ , B ₁₇₆ , B ₁₇₇ , B ₁₇₈ , B ₁₇₉ , B ₁₈₀ , B ₁₈₁ , B ₁₈₂ , B ₁₈₃ , B ₁₈₄ , B ₁₈₅ , B ₁₈₆ , B ₁₈₇ , B ₁₈₈ , B ₁₈₉ , B ₁₉₀ , B ₁₉₁ , B ₁₉₂ , B ₁₉₃ , B ₁₉₄ , B ₁₉₅ , B ₁₉₆ , B ₁₉₇ , B ₁₉₈ , B ₁₉₉ , B ₂₀₀ , B ₂₀₁ , B ₂₀₂ , B ₂₀₃ , B ₂₀₄ , B ₂₀₅ , B ₂₀₆ , B ₂₀₇ , B ₂₀₈ , B ₂₀₉ , B ₂₁₀ , B ₂₁₁ , B ₂₁₂ , B ₂₁₃ , B ₂₁₄ , B ₂₁₅ , B ₂₁₆ , B ₂₁₇ , B ₂₁₈ , B ₂₁₉ , B ₂₂₀ , B ₂₂₁ , B ₂₂₂ , B ₂₂₃ , B ₂₂₄ , B ₂₂₅ , B ₂₂₆ , B ₂₂₇ , B ₂₂₈ , B ₂₂₉ , B ₂₃₀ , B ₂₃₁ , B ₂₃₂ , B ₂₃₃ , B ₂₃₄ , B ₂₃₅ , B ₂₃₆ , B ₂₃₇ , B ₂₃₈ , B ₂₃₉ , B ₂₄₀ , B ₂₄₁ , B ₂₄₂ , B ₂₄₃ , B ₂₄₄ , B ₂₄₅ , B ₂₄₆ , B ₂₄₇ , B ₂₄₈ , B ₂₄₉ , B ₂₅₀ , B ₂₅₁ , B ₂₅₂ , B ₂₅₃ , B ₂₅₄ , B ₂₅₅ , B ₂₅₆ , B ₂₅₇ , B ₂₅₈ , B ₂₅₉ , B ₂₆₀ , B ₂₆₁ , B ₂₆₂ , B ₂₆₃ , B ₂₆₄ , B ₂₆₅ , B ₂₆₆ , B ₂₆₇ , B ₂₆₈ , B ₂₆₉ , B ₂₇₀ , B ₂₇₁ , B ₂₇₂ , B ₂₇₃ , B ₂₇₄ , B ₂₇₅ , B ₂₇₆ , B ₂₇₇ , B ₂₇₈ , B ₂₇₉ , B ₂₈₀ , B ₂₈₁ , B ₂₈₂ , B ₂₈₃ , B ₂₈₄ , B ₂₈₅ , B ₂₈₆ , B ₂₈₇ , B ₂₈₈ , B ₂₈₉ , B ₂₉₀ , B ₂₉₁ , B ₂₉₂ , B ₂₉₃ , B ₂₉₄ , B ₂₉₅ , B ₂₉₆ , B ₂₉₇ , B ₂₉₈ , B ₂₉₉ , B ₃₀₀ , B ₃₀₁ , B ₃₀₂ , B ₃₀₃ , B ₃₀₄ , B ₃₀₅ , B ₃₀₆ , B ₃₀₇ , B ₃₀₈ , B ₃₀₉ , B ₃₁₀ , B ₃₁₁ , B ₃₁₂ , B ₃₁₃ , B ₃₁₄ , B ₃₁₅ , B ₃₁₆ , B ₃₁₇ , B ₃₁₈ , B ₃₁₉ , B ₃₂₀ , B ₃₂₁ , B ₃₂₂ , B ₃₂₃ , B ₃₂₄ , B ₃₂₅ , B ₃₂₆ , B ₃₂₇ , B ₃₂₈ , B ₃₂₉ , B ₃₃₀ , B ₃₃₁ , B ₃₃₂ , B ₃₃₃ , B ₃₃₄ , B ₃₃₅ , B ₃₃₆ , B ₃₃₇ , B ₃₃₈ , B ₃₃₉ , B ₃₄₀ , B ₃₄₁ , B ₃₄₂ , B ₃₄₃ , B ₃₄₄ , B ₃₄₅ , B ₃₄₆ , B ₃₄₇ , B ₃₄₈ , B ₃₄₉ , B ₃₅₀ , B ₃₅₁ , B ₃₅₂ , B ₃₅₃ , B ₃₅₄ , B ₃₅₅ , B ₃₅₆ , B ₃₅₇ , B ₃₅₈ , B ₃₅₉ , B ₃₆₀ , B ₃₆₁ , B ₃₆₂ , B ₃₆₃ , B ₃₆₄ , B ₃₆₅ , B ₃₆₆ , B ₃₆₇ , B ₃₆₈ , B ₃₆₉ , B ₃₇₀ , B ₃₇₁ , B ₃₇₂ , B ₃₇₃ , B ₃₇₄ , B ₃₇₅ , B ₃₇₆ , B ₃₇₇ , B ₃₇₈ , B ₃₇₉ , B ₃₈₀ , B ₃₈₁ , B ₃₈₂ , B ₃₈₃ , B ₃₈₄ , B ₃₈₅ , B ₃₈₆ , B ₃₈₇ , B ₃₈₈ , B ₃₈₉ , B ₃₉₀ , B ₃₉₁ , B ₃₉₂ , B ₃₉₃ , B ₃₉₄ , B ₃₉₅ , B ₃₉₆ , B ₃₉₇ , B ₃₉₈ , B ₃₉₉ , B ₄₀₀ , B ₄₀₁ , B ₄₀₂ , B ₄₀₃ , B ₄₀₄ , B ₄₀₅ , B ₄₀₆ , B ₄₀₇ , B ₄₀₈ , B ₄₀₉ , B ₄₁₀ , B ₄₁₁ , B ₄₁₂ , B ₄₁₃ , B ₄₁₄ , B ₄₁₅ , B ₄₁₆ , B ₄₁₇ , B ₄₁₈ , B ₄₁₉ , B ₄₂₀ , B ₄₂₁ , B ₄₂₂ , B ₄₂₃ , B ₄₂₄ , B ₄₂₅ , B ₄₂₆ , B ₄₂₇ , B ₄₂₈ , B ₄₂₉ , B ₄₃₀ , B ₄₃₁ , B ₄₃₂ , B ₄₃₃ , B ₄₃₄ , B ₄₃₅ , B ₄₃₆ , B ₄₃₇ , B ₄₃₈ , B ₄₃₉ , B ₄₄₀ , B ₄₄₁ , B ₄₄₂ , B ₄₄₃ , B ₄₄₄ , B ₄₄₅ , B ₄₄₆ , B ₄₄₇ , B ₄₄₈ , B ₄₄₉ , B ₄₅₀ , B ₄₅₁ , B ₄₅₂ , B ₄₅₃ , B ₄₅₄ , B ₄₅₅ , B ₄₅₆ , B ₄₅₇ , B ₄₅₈ , B ₄₅₉ , B ₄₆₀ , B ₄₆₁ , B ₄₆₂ , B ₄₆₃ , B ₄₆₄ , B ₄₆₅ , B ₄₆₆ , B ₄₆₇ , B ₄₆₈ , B ₄₆₉ , B ₄₇₀ , B ₄₇₁ , B ₄₇₂ , B ₄₇₃ , B ₄₇₄ , B ₄₇₅ , B ₄₇₆ , B ₄₇₇ , B ₄₇₈ , B ₄₇₉ , B ₄₈₀ , B ₄₈₁ , B ₄₈₂ , B ₄₈₃ , B ₄₈₄ , B ₄₈₅ , B ₄₈₆ , B ₄₈₇ , B ₄₈₈ , B ₄₈₉ , B ₄₉₀ , B ₄₉₁ , B ₄₉₂ , B ₄₉₃ , B ₄₉₄ , B ₄₉₅ , B ₄₉₆ , B ₄₉₇ , B ₄₉₈ , B ₄₉₉ , B ₅₀₀ , B ₅₀₁ , B ₅₀₂ , B ₅₀₃ , B ₅₀₄ , B ₅₀₅ , B ₅₀₆ , B ₅₀₇ , B ₅₀₈ , B ₅₀₉ , B ₅₁₀ , B ₅₁₁ , B ₅₁₂ , B ₅₁₃ , B ₅₁₄ , B ₅₁₅ , B ₅₁₆ , B ₅₁₇ , B ₅₁₈ , B ₅₁₉ , B ₅₂₀ , B ₅₂₁ , B ₅₂₂ , B ₅₂₃ , B ₅₂₄ , B ₅₂₅ , B ₅₂₆ , B ₅₂₇ , B ₅₂₈ , B ₅₂₉ , B ₅₃₀ , B ₅₃₁ , B ₅₃₂ , B ₅₃₃ , B ₅₃₄ , B ₅₃₅ , B ₅₃₆ , B ₅₃₇ , B ₅₃₈ , B ₅₃₉ , B ₅₄₀ , B ₅₄₁ , B ₅₄₂ , B ₅₄₃ , B ₅₄₄ , B ₅₄₅ , B ₅₄₆ , B ₅₄₇ , B ₅₄₈ , B ₅₄₉ , B ₅₅₀ , B ₅₅₁ , B ₅₅₂ , B ₅₅₃ , B ₅₅₄ , B ₅₅₅ , B ₅₅₆ , B ₅₅₇ , B ₅₅₈ , B ₅₅₉ , B ₅₆₀ , B ₅₆₁ , B ₅₆₂ , B ₅₆₃ , B ₅₆₄ , B ₅₆₅ , B ₅₆₆ , B ₅₆₇ , B ₅₆₈ , B ₅₆₉ , B ₅₇₀ , B ₅₇₁ , B ₅₇₂ , B ₅₇₃ , B ₅₇₄ , B ₅₇₅ , B ₅₇₆ , B ₅₇₇ , B ₅₇₈ , B ₅₇₉ , B ₅₈₀ , B ₅₈₁ , B ₅₈₂ , B ₅₈₃ , B ₅₈₄ , B ₅₈₅ , B ₅₈₆ , B ₅₈₇ , B ₅₈₈ , B ₅₈₉ , B ₅₉₀ , B ₅₉₁ , B ₅₉₂ , B ₅₉₃ , B ₅₉₄ , B ₅₉₅ , B ₅₉₆ , B ₅₉₇ , B ₅₉₈ , B ₅₉₉ , B ₆₀₀ , B ₆₀₁ , B ₆₀₂ , B ₆₀₃ , B ₆₀₄ , B ₆₀₅ , B ₆₀₆ , B ₆₀₇ , B ₆₀₈ , B ₆₀₉ , B ₆₁₀ , B ₆₁₁ , B ₆₁₂ , B ₆₁₃ , B ₆₁₄ , B ₆₁₅ , B ₆₁₆ , B ₆₁₇ , B ₆₁₈ , B ₆₁₉ , B ₆₂₀ , B ₆₂₁ , B ₆₂₂ , B ₆₂₃ , B ₆₂₄ , B ₆₂₅ , B ₆₂₆ , B ₆₂₇ , B ₆₂₈ , B ₆₂₉ , B ₆₃₀ , B ₆₃₁ , B ₆₃₂ , B ₆₃₃ , B ₆₃₄ , B ₆₃₅ , B ₆₃₆ , B ₆₃₇ , B ₆₃₈ , B ₆₃₉ , B ₆₄₀ , B ₆₄₁ , B ₆₄₂ , B ₆₄₃ , B ₆₄₄ , B ₆₄₅ , B ₆₄₆ , B ₆₄₇ , B ₆₄₈ , B ₆₄₉ , B ₆₅₀ , B ₆₅₁ , B ₆₅₂ , B ₆₅₃ , B ₆₅₄ , B ₆₅₅ , B ₆₅₆ , B ₆₅₇ , B ₆₅₈ , B ₆₅₉ , B ₆₆₀ , B ₆₆₁ , B ₆₆₂ , B ₆₆₃ , B ₆₆₄ , B ₆₆₅ , B ₆₆₆ , B ₆₆₇ , B ₆₆₈ , B ₆₆₉ , B ₆₇₀ , B ₆₇₁ , B ₆₇₂ , B ₆₇₃ , B ₆₇₄ , B ₆₇₅ , B ₆₇₆ , B ₆₇₇ , B ₆₇₈ , B ₆₇₉ , B ₆₈₀ , B ₆₈₁ , B ₆₈₂ , B ₆₈₃ , B ₆₈₄ , B ₆₈₅ , B ₆₈₆ , B ₆₈₇ , B ₆₈₈ , B ₆₈₉ , B ₆₉₀ , B ₆₉₁ , B ₆₉₂ , B ₆₉₃ , B ₆₉₄ , B ₆₉₅ , B ₆₉₆ , B ₆₉₇ , B ₆₉₈ , B ₆₉₉ , B ₇₀₀ , B ₇₀₁ , B ₇₀₂ , B ₇₀₃ , B ₇₀₄ , B ₇₀₅ , B ₇₀₆ , B ₇₀₇ , B ₇₀₈ , B ₇₀₉ , B ₇₁₀ , B ₇₁₁ , B ₇₁₂ , B ₇₁₃ , B ₇₁₄ , B ₇₁₅ , B ₇₁₆ , B ₇₁₇ , B ₇₁₈ , B ₇₁₉ , B ₇₂₀ , B ₇₂₁ , B ₇₂₂ , B ₇₂₃ , B ₇₂₄ , B ₇₂₅ , B ₇₂₆ , B ₇₂₇ , B ₇₂₈ , B ₇₂₉ , B ₇₃₀ , B ₇₃₁ , B ₇₃₂ , B ₇₃₃ , B ₇₃₄ , B ₇₃₅ , B ₇₃₆ , B ₇₃₇ , B ₇₃₈ , B ₇₃₉ , B ₇₄₀ , B ₇₄₁ , B ₇₄₂ , B ₇₄₃ , B ₇₄₄ , B ₇₄₅ , B ₇₄₆ , B ₇₄₇ , B ₇₄₈ , B ₇₄₉ , B ₇₅₀ , B ₇₅₁ , B ₇₅₂ , B ₇₅₃ , B ₇₅₄ , B ₇₅₅ , B ₇₅₆ , B ₇₅₇ , B ₇₅₈ , B ₇₅₉ , B ₇₆₀ , B ₇₆₁ , B ₇₆₂ , B ₇₆₃ , B ₇₆₄ , B ₇₆₅ , B ₇₆₆ , B ₇₆₇ , B ₇₆₈ , B ₇₆₉ , B ₇₇₀ , B ₇₇₁ , B ₇₇₂ , B ₇₇₃ , B ₇₇₄ , B ₇₇₅ , B ₇₇₆ , B ₇₇₇ , B ₇₇₈ , B ₇₇₉ , B ₇₈₀ , B ₇₈₁ , B ₇₈₂ , B ₇₈₃ , B ₇₈₄ , B ₇₈₅ , B ₇₈₆ , B ₇₈₇ , B ₇₈₈ , B ₇₈₉ , B ₇₉₀ , B ₇₉₁ , B ₇₉₂ , B ₇₉₃ , B ₇₉₄ , B ₇₉₅ , B ₇₉₆ , B ₇₉₇ , B ₇₉₈ , B ₇₉₉ , B ₈₀₀ , B ₈₀₁ , B ₈₀₂ , B ₈₀₃ , B ₈₀₄ , B ₈₀₅ , B ₈₀₆ , B ₈₀₇ , B ₈₀₈ , B ₈₀₉ , B ₈₁₀ , B ₈₁₁ , B ₈₁₂ , B ₈₁₃ , B ₈₁₄ , B ₈₁₅ , B ₈₁₆ , B ₈₁₇ , B ₈₁₈ , B ₈₁₉ , B ₈₂₀ , B ₈₂₁ , B ₈₂₂ , B ₈₂₃ , B ₈₂₄ , B ₈₂₅ , B ₈₂₆ , B ₈₂₇ , B ₈₂₈ , B ₈₂₉ , B ₈₃₀ , B ₈₃₁ , B ₈₃₂ , B ₈₃₃ , B ₈₃₄ , B ₈₃₅ , B ₈₃₆ , B ₈₃₇ , B ₈₃₈ , B ₈₃₉ , B ₈₄₀ , B ₈₄₁ , B ₈₄₂ , B ₈₄₃ , B ₈₄₄ , B ₈₄₅ , B ₈₄₆ , B ₈₄₇ , B ₈₄₈ , B ₈₄₉ , B ₈₅₀ , B ₈₅₁ , B ₈₅₂ , B ₈₅₃ , B ₈₅₄ , B ₈₅₅ , B ₈₅₆ , B ₈₅₇ , B ₈₅₈ , B ₈₅₉ , B ₈₆₀ , B ₈₆₁ , B ₈₆₂ , B ₈₆₃ , B ₈₆₄ , B ₈₆₅ , B ₈₆₆ , B ₈₆₇ , B ₈₆₈ , B ₈₆₉ , B ₈₇₀ , B ₈₇₁ , B ₈₇₂ , B ₈₇₃ , B ₈₇₄ , B ₈₇₅ , B ₈₇₆ , B ₈₇₇ , B ₈₇₈ , B ₈₇₉ , B ₈₈₀ , B ₈₈₁ , B ₈₈₂ , B ₈₈₃ , B ₈₈₄ , B ₈₈₅ , B ₈₈₆ , B ₈₈₇ , B ₈₈₈ , B ₈₈₉ , B ₈₉₀ , B ₈₉₁ , B ₈₉₂ , B ₈₉₃ , B ₈₉₄ , B ₈₉₅ , B ₈₉₆ , B ₈₉₇ , B ₈₉₈ , B ₈₉₉ , B ₉₀₀ , B ₉₀₁ , B ₉₀₂ , B ₉₀₃ , B ₉₀₄ , B ₉₀₅ , B ₉₀₆ , B ₉₀₇ , B ₉₀₈ , B ₉₀₉ , B ₉₁₀ , B ₉₁₁ , B ₉₁₂ , B ₉₁₃ , B ₉₁₄ , B ₉₁₅ , B ₉₁₆ , B ₉₁₇ , B ₉₁₈ , B ₉₁₉ , B ₉₂₀ , B ₉₂₁ , B ₉₂₂ , B ₉₂₃ , B ₉₂₄ , B ₉₂₅ , B ₉₂₆ , B ₉₂₇ , B ₉₂₈ , B ₉₂₉ , B ₉₃₀ , B ₉₃₁ , B ₉₃₂ , B ₉₃₃ , B ₉₃₄ , B ₉₃₅ , B ₉₃₆ , B ₉₃₇ , B ₉₃₈ , B ₉₃₉ , B ₉₄₀ , B ₉₄₁ , B ₉₄₂ , B ₉₄₃ , B ₉₄₄ , B ₉₄₅ , B ₉₄₆ , B ₉₄₇ , B ₉₄₈ , B ₉₄₉ , B ₉₅₀ , B ₉₅₁ , B ₉₅₂ , B ₉₅₃ , B ₉₅₄ , B ₉₅₅ , B ₉₅₆ , B ₉₅₇ , B ₉₅₈ , B ₉₅₉ , B ₉₆₀ , B ₉₆₁ , B ₉₆₂ , B ₉₆₃ , B ₉₆₄ , B ₉₆₅ , B ₉₆₆ , B ₉₆₇ , B ₉₆₈ , B ₉₆₉ , B ₉₇₀ , B ₉₇₁ , B ₉₇₂ , B ₉₇₃ , B ₉₇₄ , B ₉₇₅ , B ₉₇₆ , B ₉₇₇ , B ₉₇₈ , B ₉₇₉ , B ₉₈₀ , B ₉₈₁ , B ₉₈₂ , B ₉₈₃ , B ₉₈₄ , B ₉₈₅ , B ₉₈₆ , B ₉₈₇ , B ₉₈₈ , B ₉₈₉ , B ₉₉₀ , B ₉₉₁ , B ₉₉₂ , B ₉₉₃ , B ₉₉₄ , B ₉₉₅ , B ₉₉₆ , B ₉₉₇ , B ₉₉₈ , B ₉₉₉ , B ₁₀₀₀ , B ₁₀₀₁ , B ₁₀₀₂ , B ₁₀₀₃ , B ₁₀₀₄ , B ₁₀₀₅ , B ₁₀₀₆ , B ₁₀₀₇ , B ₁₀₀₈ , B ₁₀₀₉ , B ₁₀₁₀ , B ₁₀₁₁ , B ₁₀₁₂ , B ₁₀₁₃ , B ₁₀₁₄ , B ₁₀₁₅ , B ₁₀₁₆ , B ₁₀₁₇ , B ₁₀₁₈ , B ₁₀₁₉ , B ₁₀₂₀ , B ₁₀₂₁ , 			

आइए जानें - संतुलित भोजन क्या है ?

तत्वों की पूर्ति होती है। शरीर की आवश्यकताओं के आधार पर भोजन में पाए जाने वाले पोषक तत्वों को निम्नलिखित तीन भागों में बाँट सकते हैं-

1. शारीरिक वृद्धि करने वाले - प्रोटीन (दाल, सोयाबीन, दूध, अण्डा, मांस, मछली)
2. शरीर को ऊर्जा प्रदान करने वाले -कार्बोहाइड्रेट (चीनी, गुड़, चावल, गेहूँ, आदि) और वसा (घी, तेल)
3. शरीर की विभिन्न रोगों से रक्षा करने वाले-विटामिन एवं खनिज लवण (हरी सब्जियाँ, फल आदि।)

संतुलित आहार वह आहार है जिसमें सभी पोषक तत्व जैसे प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, विटामिन, खनिज लवण एवं जल आदि एक निश्चित मात्रा में पाए जाते हैं।



प्रोटीन युक्त भोज्य पदार्थ

निधि ने अपनी बड़ी बहन से पूछा कि क्या संतुलित भोजन की मात्रा सभी व्यक्तियों के लिए एक सी होनी चाहिए। दीदी ने बताया, नहीं यह आवश्यक नहीं है कि जो भोजन एक व्यक्ति के लिए संतुलित है वह दूसरे व्यक्ति के लिए भी संतुलित हो। बढ़ती उम्र के बच्चों को प्रौढ़ों की अपेक्षा अधिक प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट एवं वसायुक्त भोजन लेना चाहिए। बच्चों की शारीरिक वृद्धि होने के कारण उन्हें अधिक प्रोटीन की आवश्यकता होती है। उन्हें आहार में दाल अधिक मात्रा में लेना आवश्यक है।



कार्बोहाइड्रेट युक्त भोज्य-पदार्थ

निधि ने पुनः पूछा, कि दीदी व्यक्ति के कार्य करने के आधार पर भोजन की मात्रा क्या होनी चाहिए? क्या अधिक कार्य एवं कम कार्य करने वाले व्यक्तियों को बराबर मात्रा में संतुलित भोजन देना ठीक होगा? दीदी ने कहा, कि नहीं, खिलाड़ी तथा अधिक शारीरिक श्रम करने वाले व्यक्तियों को अधिक भोजन की आवश्यकता होती है। शारीरिक श्रम करने पर उनके शरीर से अधिक ऊर्जा व्यय होती है जिसकी पूर्ति हेतु शरीर में कार्बोहाइड्रेट एवं वसा युक्त भोज्य पदार्थों की मात्रा अधिक होनी आवश्यक है।



शारीरिक श्रम करने वाले को अधिक पौष्टिक तत्वों की आवश्यकता होती है

उसके बाद भी निधि की उत्सुकता कम नहीं हुई। उसने पुनः पूछा, कि दीदी किस आधार पर संतुलित भोजन की मात्रा लेना तय करते हैं। दीदी ने बताया, कि हम जिन भोज्य पदार्थों को खाते हैं, उनसे ऊष्मा या गर्मी प्राप्त होती है जिसे एक इकाई से नापते हैं उस इकाई को "कैलोरी" कहते हैं। आइए हम जानें-

पोषक तत्व मात्रा प्राप्त कैलोरी

प्रोटीन 1 ग्राम 4.1 कैलोरी

कार्बोहाइड्रेट 1 ग्राम 4.1 कैलोरी

वसा 1 ग्राम 9.0 कैलोरी

आयु एवं कार्य के अनुसार औसतन आवश्यक ऊर्जा:

- कम शारीरिक श्रम करने वाले व्यक्ति को - लगभग 2400-2600 कैलोरी
- अधिक शारीरिक श्रम करने वाले व्यक्ति को - लगभग 3600-4000 कैलोरी

अभ्यास

1. बहुविकल्पीय प्रश्न

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

(1) 1 ग्राम कार्बोहाइड्रेट से कितने कैलोरी ऊष्मा प्राप्त होती है-

(क) 3 कैलोरी

(ख) 8 कैलोरी

(ग) 4.1 कैलोरी

(घ) 9 कैलोरी

(2) शरीर को ऊर्जा प्रदान करने वाला पोषक तत्व हैं-

(क) कार्बोहाइड्रेट

(ख) विटामिन

(ग) प्रोटीन

(घ) खनिज लवण

2. अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

(क) विटामिन 'बी' की कमी से कौन सा रोग होता है ?

(ख) घी व तेल में कौन सा पोषक तत्व पाया जाता है ?

3 लघु उत्तरीय प्रश्न

(क) शरीर को ऊर्जा देने भोज्य पदार्थों के नाम लिखिए ?

(ख) संतुलित आहार किसे कहते हैं ?

4. दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

(क) शरीर के लिए हरी सब्जियों एवं फलों का सेवन क्यों आवश्यक है?

(ख) जल शरीर के लिए क्यों आवश्यक है ?

प्रोजेक्ट वर्क-

आप अपने घर में चर्चा करके प्रतिदिन लिए जाने वाले उन भोज्य पदार्थों की सूची बनाइए जिसमें निम्नलिखित पौष्टिक-तत्व पाए जाते हैं-

भोजन में पाए जाने वाले पौष्टिक तत्व एवं भोज्य पदार्थ

कार्बोहाइड्रेट -चावल, गेहूँ,.....

प्रोटीन -.....

वसा-.....

विटामिन (ए, बी, सी, डी)-.....

खनिज लवण-.....