

## अध्याय 2 : भोजन के घटक

**खाद्य पदार्थ :-** प्रत्येक व्यंजन एक या एक से अधिक प्रकार की कच्ची सामग्री से बना होता है , जो हमें पादपों या जंतुओं से मिलते हैं।

**पोषक :-** वे तत्व जो हमें वृद्धि और कार्य करने के लिए ऊर्जा देते हैं उन्हें पोषक कहते हैं।

पोषक तत्व :- कार्बोहाइड्रेट , प्रोटीन , वसा , विटामिन तथा खनिज लवणों को पोषक तत्व कहते हैं।

**कार्बोहाइड्रेट :-** हमारे भोजन में पाए जाने वाले मुख्य कार्बोहाइड्रेट , मंड तथा शर्करा के रूप में होते हैं।

कार्बोहाइड्रेट मुख्य रूप से हमारे शरीर को ऊर्जा प्रदान करते हैं।

कार्बोहाइड्रेट के स्रोत :- चावल , गेहूँ , आलू , शकरकंदी , मक्का , पपीता आदि।

प्रोटीन :- बैंगनी रंग खाद्य पदार्थ में प्रोटीन की उपस्थिति दर्शाता है।

प्रोटीन की आवश्यकता शरीर की वृद्धि तथा स्वस्थ रहने के लिए होती है।

प्रोटीन के स्रोत :- पादप से चना , मटर , राजमा , मूँग , सोयाबीन जंतु से मांस , अंडे , मछली , दूध , पनीर आदि।

**वसा :-** कागज पर तेल का धब्बा खाद्य पदार्थ में वसा की उपस्थिति दर्शाता है।

वसा से हमारे शरीर को ऊर्जा मिलती है।

वसा के स्रोत :- पादप से मूँगफली , तिल , गिरि , तेल जंतु से अंडे , मछली , मांस , दूध , घी , मक्खन आदि।

**विटामिन :-** विटामिन कई प्रकार के होते हैं, जिन्हें अलग नामों को जाना जाता है।

विटामिन A , विटामिन B , विटामिन C , विटामिन D , विटामिन E , विटामिन K के नाम से जाना जाता है।

विटामिनों के एक समूह को विटामिन B-कॉम्प्लेक्स कहते हैं।

हमारे शरीर में अल्प मात्रा में आवश्यकता होती है।

विटामिन A :- हमारी त्वचा तथा आँखों को स्वस्थ रखता है।

विटामिन C :- रोगों से लड़ने में हमारी मदद करता है।

विटामिन D :- हमारी अस्थियों और दाँतों के लिए कैल्शियम का उपयोग करने में हमारे शरीर की सहायता करता है।

हमारा शरीर भी सूर्य के प्रकाश की उपस्थिति से विटामिन D बनाता है।

**खनिज लवण :-** हमारे शरीर के उचित विकास तथा अच्छे स्वास्थ्य के लिए प्रत्येक खनिज लवण की आवश्यकता है।

खनिज लवण के स्रोत :- आयोडीन , अदरक , केकड़ा ।

फास्फोरस के स्रोत :- दूध , केला , गेहूँ ।

लोहे के स्रोत :- पालक , सेब , यकृत ।

कैल्सियम के स्रोत :- दूध , अंडा आदि ।

**रुक्षांश :-** हमारे शरीर को आहारी रेशों तथा जल की भी आवश्यकता होती है।

आहारी रेशे रुक्षांश के नाम से भी जाने जाते हैं।

रुक्षांश के मुख्य स्रोत :- साबुत खाद्यान्न , दाल , आलू , ताजे फल , और सब्जियां है।

रुक्षांश बिना पचे भोजन को बाहर निकालने में हमारे शरीर की सहायता करता है।

जल भोजन में उपस्थित पोषकों को अवशोषित करने में हमारे शरीर की सहायता करता है।

यह कुछ अपशिष्ट- पदार्थों , जैसे कि मूत्र तथा पसीने को शरीर से बाहर निकालने में सहायता करता है।

**आहार :-** सामान्यतः पूरे दिन में जो कुछ भी हम खाते हैं , उसे आहार कहते हैं।

**संतुलित आहार :-** हमारे शरीर की वृद्धि और अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए हमारे आहार में वे सभी पोषक तत्व उचित मात्रा में होने चाहिए जिनकी हमारे शरीर को आवश्यकता है।

1. दालें , मूँगफली , सोयाबीन , अंकुरित बीज ( मूँग व चना )

2. केला , पालक , सत्तू , गुड़ , फल व सब्जियाँ आदि ।