

Bihar Board Class 6 Science Notes Chapter 2 भोजन में क्या-क्या है?

अध्ययन समाग्री :

विटामिन हमारे शरीर को रोगों से रक्षा करने में सहायता करता है। हमारे भोजन के मुख्य पोषक तत्वों के नाम कार्बोहाइड्रेट, वसा, विटामिन तथा खनिज-लवण हैं तथा इनके अलावा भोजन में आहारी रेशे तथा जल भी होता है।

संतुलित आहार हमारे शरीर के लिए आवश्यक सभी पोषक तत्वों तथा पर्याप्त रूक्षांश और जल उचित मात्रा में उपस्थित रहते हैं।

भोजन को हम सब दो प्रकार से खाते हैं।

(1) जन में हम सब पके हुए खाद्य पदार्थ जैसे- भात, दाल, सत्तू, आचार. कभी खिचड़ी, बैगन का भरता इत्यादि लेते हैं।

(2) कच्चे पदार्थ जैसे- मूली, गाजर, टमाटर तथा हरी सब्जियों को सलाद के रूप में लेते हैं। इन सब प्रकार के भोजन को खाने से हमें संतुष्टि मिलती है।

कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन तथा वसा की जाँच की अपेक्षा सरल है।

हमारे आहार में लंबी अवधि तक एक अथवा अधिक पोषक तत्वों की न्यूनता (कमी) से विशिष्ट रोग अथवा विकार उत्पन्न हो सकते

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

प्रोटीन तथा खनिज लवण की आवश्यकता हमारे शरीर की वृद्धि तथा अनुरक्षण के लिए होती है।

कार्बोहाइड्रेट मुख्य रूप से हमारे शरीर को ऊर्जा प्रदान करते हैं। वसा से भी ऊर्जा मिलती है। वास्तविकता यह है कि कार्बोहाइड्रेट की तुलना में वसा से हमें अधिक ऊर्जा प्राप्त होती है। वसा और कार्बोहाइड्रेट युक्त भोजन ऊर्जा देने वाले पोषक कहलाते हैं।

प्रोटीन शरीर की वृद्धि तथा स्वस्थ रहने में हमारी मदद करती है।

विटामिन रांगों से हमारे शरीर की रक्षा करते हैं। विटामिन हमारी आँख, हड्डियों, दांत और मसूड़ों को स्वस्थ रखने में भी सहायता करते हैं।

विटामिन कई प्रकार के होते हैं –

विटामिन ए, विटामिन बी, विटामिन सी, विटामिन डी, विटामिन ई तथा विटामिन के नाम से जाना जाता है।

विटामिन के एक समूह को विटामिन बी-काम्प्लैक्स कहते हैं। विटामिन ए हमारी त्वचा तथा आँखों को स्वस्थ रखता है। विटामिन सी बहुत से रोगों से लड़ने में हमारी मदद करता है। विटामिन डी हमारी अस्थियां और दाँतों के लिए कैल्सियम का उपयोग करने में हमारे शरीर की सहायता करता है।

खनिज लवणों की आवश्यकता अल्प मात्रा में होती है। शरीर के उचित विकास तथा अच्छे स्वास्थ्य के लिए प्रत्येक खनिज लवण आवश्यक है। लाहा, हरी सब्जियों, विशेषकर पालक, मेथी, फल में कला. में पाया जाता है। कैल्शियम, दूध से प्राप्त होता है। फास्फोरस एवं कैल्शियम मछली, अंडा इत्यादि में मिलते हैं।

पोपकों के अलावा हमारे शरीर को आहारी रेशों तथा जल की भी आवश्यकता होती है। रेशे की पूर्ति मुख्यतः पादप उत्पादों से होती है। रूक्षांश मुख्य रूप से साबुत खाद्यान्न, दाल, आलू, ताजे फल और सब्जियाँ हैं। रूक्षांश हमारे शरीर को कोई पोपक प्रदान नहीं करते हैं, यह हमारे भोजन के आवश्यक अवयव हैं। रूक्षांश हमारे शरीर से बिना पचे भोजन को बाहर निकालने में सहायता करता है।

जल भोजन में उपस्थित पोपकों को अवशोषित कराने में हमारे शरीर की सहायता करता है। कुछ अपशिष्ट-पदार्थों, जैसे मूत्र तथा पसीने को शरीर से बाहर निकालने में सहायता करता है।

पूरे दिन में जो कुछ भी हम खाते हैं उसे आहार कहते हैं। वे सभी पोषक, उचित मात्रा में होना चाहिए जिनका हमारे शरीर को आवश्यकता है। कोई भी पापक से ज्यादा हो और न बहुत कम। हमारे आहार में पर्याप्त मात्रा में रूक्षांश तथा जल भी होना चाहिए। इस प्रकार के आहार को संतुलित आहार कहते हैं।

एक कटोरी कार्बोहाइड्रेटयुक्त भोजन की अपेक्षा एक कटोरी वसायुक्त भोजन अधिक ऊर्जा देगा। वसा की मात्रा अत्यधिक मोटापे का कारण बनती है।

एक या अधिक पोषक तत्वों का अभाव हमारे शरीर में रोग अथवा विकृतियाँ उत्पन्न कर सकता है। वे रोग जो लंबी अवधि तक पोपकों के अभाव के कारण होते हैं, उन्हें अभावजन्य रोग कहते हैं।

विटामिन और खनिज लवणों के अभाव के कारण होने वाले कुछ रोग

विटामिन/खनिज	अभावजन्य रोग/ विकार	लक्षण
विटामिन-ए	क्षीण दृष्टिहीनता	कमजोर दृष्टि, अंधेरी रात में कम दिखाई देना, कभी-कभी पूरी तरह से दिखाई नहीं देना
विटामिन-बी	बेरी-बेरी	दुर्बल पेशियाँ और काम करने की ऊर्जा में कमी।
विटामिन-सी	स्कर्वी	मसूढ़ों से खून निकलना, घाव भरने में अधिक समय का लगना।
विटामिन-डी	रिकेट्स	अस्थियों का मुलायम होकर मुड़ जाना।
कैल्शियम आयोडीन	अस्थियाँ और दंत क्षय घंघा	कमजोर अस्थियाँ दंतक्षय। गला की ग्रंथि का फूल जाना
लोह	अरक्तता	बच्चों में मानसिक विकलांगता कमजोरी, रक्त की कमी।

पोषक तत्व एवं उसके स्रोत :

पोषक तत्व	—	स्रोत
1. कार्बोहाइड्रेट	—	गेहूँ, चावल, आलू, गन्ना, पपीता, बाजरा, आम, मक्का, तरबूज, शकरकंद आदि
2. प्रोटीन	—	मछली, मांस, घी, दूध, मक्खन, क्रीम, अंडे, दाल, सोयाबीन आदि
3. वसा	—	नारियल तेल, तिल, गिरि, सरसों का तेल आदि
4. विटामिन-ए	—	दूध, गाजर, मछली का तेल, अंडा, जिगर, घी आदि।
5. विटामिन-बी	—	यकृत, संम, मटर, दूध, मछली, अनाज
6. विटामिन-सी	—	संतरा, टमाटर, अमरूद, मिर्च, नींबू, आँवला आदि।
7. विटामिन-डी	—	दूध, मक्खन, मछली, पाराबैंगनी किरण।

खनिज-लवण :

1. कल्सियम – दूध, दूध से बनी वस्तुएँ, पनीर, दही
2. फॉस्फोरस – दूध, पनीर, मांस
3. लौह – अण्डा, यकृत, पालक, मेवा, अनाज
4. आयोडीन – लवण, मछली, समुद्री वनस्पति
5. सोडियम – साधारण नमक, दूध, मांस, मछली, अंडा
6. पोटैशियम – मांस, मछली, अनाज, फल, सब्जियाँ