

10



समग्र स्वास्थ्य



टिप्पणी

आहार और पोषण



रोशनी तुम प्रतिदिन राजमा और चावल मांगती हो, ये तुम्हारे स्वास्थ्य के लिये ठीक नहीं।

जी पिताजी, हमने पिछले पाठ में सीखा है कि उचित पोषण स्वास्थ्य निर्धारकों में से एक है।

मां, मैं आज राजमा चावल खाना चाहती हूँ।

उपरोक्त वार्तालाप से आप को ज्ञात हुआ कि उचित पोषण हर आहार में होना चाहिए। आहार हमारे स्वास्थ्य के लिये बहुत महत्वपूर्ण है। यह पाठ आहार और पोषण के बारे में है। आहार वह भोजन है जो एक जीवित प्राणी द्वारा ग्रहण किया जाता है; तथा पोषण वह विज्ञान है जो हमारे शरीर द्वारा भोजन के उपयोग का अध्ययन करता है। आप यह भी पढ़ेंगे कि आहार तथा पोषण हमारे स्वास्थ्य के निर्धारण में किस प्रकार महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। अन्य बातें जिनका आप इस पाठ में अध्ययन करेंगे वे हैं पोषक तत्वों के प्रकार, संतुलित आहार तथा आहार की योगिक अवधारणा।



उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के बाद आप:

- आहार तथा पोषण के अर्थ तथा अवधारणा का वर्णन कर सकेंगे;
- पोषक तत्वों का वर्गीकरण कर सकेंगे;



शारीरिक शिक्षा एवं रोग



समग्र स्वास्थ्य



टिप्पणी

- संतुलित आहार का वर्णन कर सकेंगे और;
- आहार की योगिक अवधारणा का वर्णन कर सकेंगे;

10.1 आहार का अर्थ तथा अवधारणा

आहार भोजन की वह कुल मात्रा है जिसका सेवन व्यक्ति या कोई अन्य जीव करता है। ताकि वे जीवित रह सकें। ज्यादातर आहार को विशिष्ट पोषक तत्वों के मिश्रण के रूप में जाना जाता है जो एक व्यक्ति द्वारा अच्छे स्वास्थ्य तथा वजन प्रबन्धन के उद्देश्य से लिया जाता है। हम समस्त मानव प्रजाति सर्वाहारी हैं विविध संस्कृति तथा समाज के कारण हर एक की भोजन प्राथमिकताएँ या खाने की आदतें भिन्न भिन्न हैं।

भोजन का चयन और आदतें व्यक्तियों के स्वास्थ्य और स्थायित्व के निर्धारण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। भोजन जीवन के लिये जरूरी है। हमें जीवित रहने के लिये भोजन की आवश्यकता होती है और हम भोजन के बिना लम्बे समय तक जीवित न रह पायेंगे। इसलिये भोजन का उचित सेवन सभी जीवित प्राणियों के लिये जरूरी है। भोजन कुछ भी हो सकता है जिसके द्वारा हम अपनी भूख को शान्त करते हैं। इसमें ठोस, अर्ध-ठोस और तरल पदार्थ शामिल हैं। भोजन हमारे शरीर का पोषण करता है।

जीवन की गुणवत्ता प्राप्त करने के लिये हमें निश्चित रूप से उचित भोजन का सेवन करना चाहिए। जो भोज्य पदार्थ हम खाते हैं वे सुरक्षित होने चाहिए तथा उन पोषक तत्वों से परिपूर्ण होने चाहिए जिनकी हमारे शरीर को आवश्यकता है। कोशिश करें कि आपके आहार में विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ हों तथा आप उन्हें नियमित रूप से खाएं। हमें खाना खाते समय भोजन का आनन्द लेना चाहिए, यह भी जरूरी है; भोजन अच्छा दिखना चाहिए, गंध और स्वाद भी अच्छे होने चाहिए। पौष्टिक खाद्य पदार्थों के बिना कोई भी अपनी पूरी क्षमता का अनुकूलन नहीं कर सकता और साथ ही व्यस्कों को अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने में कठिनाई का सामना करना पड़ेगा।

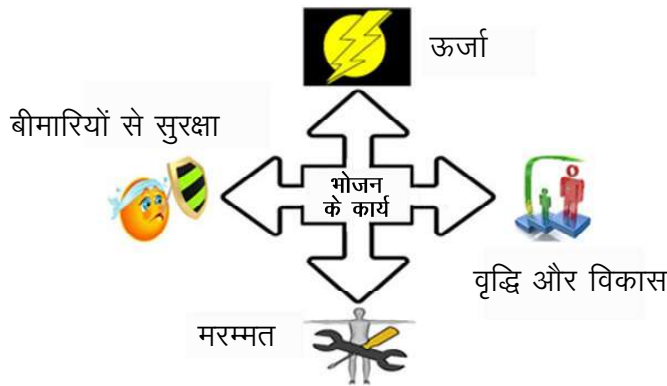
आहार हमारे जीवित रहने के लिये हमारे द्वारा उपभोग किए गये भोजन का योग है। यह स्वास्थ्य या वजन प्रबन्धन के लिये पोषण के विशिष्ट सेवन के उपयोग को दर्शाता है। भोजन को नियत समय पर तथा उचित मात्रा में ग्रहण करना आवश्यक है क्योंकि इसमें ऐसे पदार्थ होते हैं जो हमारे शरीर में महत्वपूर्ण कार्य करते हैं।

जैसा कि आपने आहार का अर्थ सीख लिया है अब हम यह सीखेंगे कि भोजन क्यों आवश्यक है और वह हमारे लिये क्या करता है?





10.1.1 भोजन के कार्य

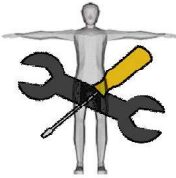
भोजन चार महत्वपूर्ण कार्य करता है जो निम्नलिखित हैं:




- ऊर्जा:** किसी भी कार्य को करने के लिये ऊर्जा की आवश्यकता होती है। हमारी ऊर्जा का इस्तेमाल उस समय होता है जब हम किसी कार्य में व्यस्त होते हैं। इसलिये शरीर कुछ कार्य करने के बाद थक जाता है। भोजन हमारे शरीर के लिये ऊर्जा का प्रमुख स्रोत है। इसलिये खोई हुई ऊर्जा को वापिस लाने के लिए भोजन महत्वपूर्ण है। अगर हमारे शरीर को उचित भोजन सही समय पर नहीं मिलेगा तो वह कमजोर हो जायेगा।


- वृद्धि एवं विकास:** उचित और पौष्टिक भोजन हमारे शरीर की वृद्धि एवं विकास में मदद करता है। शरीर का बढ़ना रुक जायेगा अगर उसे उचित भोजन नहीं मिलेगा। हमारे द्वारा खाये जाने वाले भोजन से उचित पोषण हमारे शरीर में कोशिकाओं को बढ़ाता है। भोजन का अपदप्रिता अथवा हानिकारक भोजन हमारे शरीर की वृद्धि और विकास में बाधा डालती है।


- मरम्मत:** आप जानते हैं कि प्रकृति ने हमारी रचना इस प्रकार से की है कि हमारा शरीर अपनी मरम्मत स्वयं कर लेता है। नियमित कार्य करने तथा चलने-फिरने से शरीर में कोशिकाएं टूटती-फूटती हैं। हमारा शरीर दुर्घटनाओं और आघात के कारण क्षतिग्रस्त हो जाता है। आपने देखा होगा कि अगर आपकी त्वचा कट जाए या घाव हो जाए तो वह कुछ समय बाद अपने आप भर जाता है। अगर जलने आदि के कारण हमारी त्वचा खराब हो जाती है तो वह नियत समय में अपना आकार दोबारा पा लेती है। इस सभी कार्यों के लिये हमारे शरीर को उचित भोजन की आवश्यकता होती है।


- रोगों से सुरक्षा:** भोजन हमें रोगों से बचाने में सहायता करता है। हम जो भोजन खाते हैं उसमें विटामिन, खनिज और लवण होते हैं। विटामिन ऊर्जा नहीं देते और न ही शरीर के टूटे फूटे हिस्सों की मरम्मत या उनके स्थान पर नयी कोशिकाएं बनाने में मदद करते हैं।





समग्र स्वास्थ्य



टिप्पणी

विटामिन हमारे शरीर के लिये आवश्यक हैं क्योंकि ये हमें बीमारियों से सुरक्षा प्रदान करते हैं। इसलिये जो भोज्य पदार्थ हम खाते हैं वे हमारी रोगाणुओं तथा वायरस से लड़ने की शक्ति को बढ़ाते हैं। इसलिए हमें भोजन और विटामिन की आवश्यकता है ताकि वे हमारे शरीर को रोगों से बचा सकें और हम अपने आप को स्वस्थ रख सकें।

भोजन के महत्त्व को नजर अंदाज नहीं किया जा सकता। हमारे शरीर को ऐसे भोजन की आवश्यकता है जो हमें वे सभी तत्व प्रदान करें जिनकी ज़रूरत है। यह भी महत्त्वपूर्ण है कि हम पर्याप्त मात्रा में भोजन का सेवन करें। बहुत ज़्यादा मात्रा में भोजन या उसकी कमी दोनों स्वास्थ्य के लिये लाभप्रद नहीं हैं। इसलिये हमें उपयुक्त मात्रा में भोजन लेना चाहिए जिसमें उचित मात्रा में पोषक तत्व हों।



पाठगत प्रश्न 10.1

- 1) आहार को परिभाषित कीजिए।
- 2) हमारे शरीर के लिये भोजन का महत्त्व और इसकी भूमिका का वर्णन कीजिए।

उपरोक्त खण्ड में आपने सीखा कि हम अपने शरीर के पोषण के लिये भोजन करते हैं। अब हम पोषण के अर्थ तथा उसकी अवधारणा के बारे में पढ़ेंगे। इससे हमें पोषण का अर्थ समझने में मदद मिलेगी।

10.2 पोषण का अर्थ तथा अवधारणा

भोजन हमें स्फूर्ति प्रदान करता है तथा स्वस्थ रखता है। हम जो भी खाते हैं वह कई प्रक्रियाओं से होकर गुजरता है। वह विज्ञान जिसमें हम भोजन तथा उसके शरीर द्वारा उपयोग के बारे में पढ़ते हैं पोषण कहलाता है। पोषण के अन्तर्गत भोजन का सेवन, पाचन, अवशोषण, स्वांगीकरण पदार्थों का उत्सर्जन आता है। मूल रूप से पोषण भोजन में मौजूद पोषक तत्वों और अन्य पदार्थों की पारस्परिक क्रिया है। यह किसी व्यक्ति के शरीर के रखरखाव, वृद्धि, प्रजनन और स्वास्थ्य में मदद करता है।

पोषण वह विज्ञान है जो हमारे शरीर द्वारा भोजन के सेवन और उसके उपयोग की प्रक्रिया का अध्ययन करता है।

10.2.1 पोषक तत्व

हमने यह सीखा है कि भोजन शरीर को पोषण देता है तथा इसकी उचित वृद्धि और कार्य करने में मदद करता है। यह वृद्धि और पोषण पोषक तत्वों के कारण होता है जो भोजन में उपलब्ध हैं। पोषक तत्व आणविक (रासायनिक) पदार्थ हैं जो भोजन में उपस्थित होते हैं



तथा इनकी आवश्यकता सभी जीवित प्राणियों को होती हैं ताकि वे जीवित रह सकें, शरीर में वृद्धि तथा प्रजनन हो सके। पोषक तत्वों का पाचन होता है और उसके बाद वे अपने आहारभूत इकाईयों में टूट जाते हैं ताकि जीवित प्राणी उनका उपयोग कर सकें। आइये अब पोषक तत्वों के प्रकार के बारे में पढ़ते हैं।



क्या आप जानते हैं?

भारत में राष्ट्रीय पोषण सप्ताह हर वर्ष 1 से 7 सितम्बर तक मनाया जाता है। इसका उद्देश्य लोगों को उनके स्वास्थ्य और सुखी जीवन से संबंधित महत्वपूर्ण सुझावों के बारे में जागरूक करना है।

और अधिक जानकारी के लिये आप

<https://www.indiacelebrating.com/events/national-nutrition-week/> पर जा सकते हैं।

समग्र स्वास्थ्य



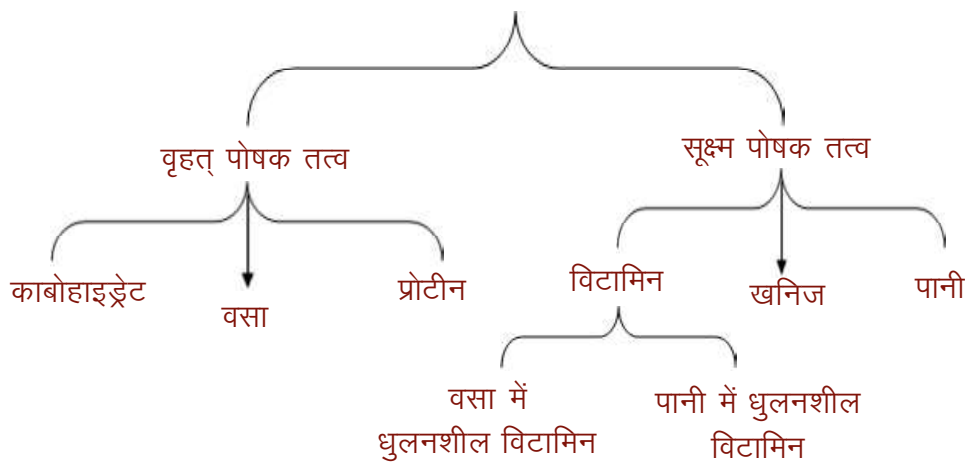
टिप्पणी

10.2.2 पोषक तत्वों के प्रकार

हमारे भोजन में सैकड़ों पोषक तत्व होते हैं। इन्हें मुख्य रूप से दो प्रकारों में वर्गीकृत किया गया है जैसे (क) वृहत् पोषक तत्व (2) सूक्ष्म पोषक तत्व

दोनों प्रकार के पोषक तत्व आवश्यक हैं और वे समान रूप से अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करते हैं। प्रत्येक पोषक तत्व की शरीर में महत्वपूर्ण भूमिका है परन्तु प्रत्येक पोषक तत्व की भूमिका अलग-अलग है।

पोषक तत्वों के प्रकार



आइये, हम पोषक तत्वों के बारे में विस्तार से चर्चा करें।



समग्र स्वास्थ्य



टिप्पणी

10.2.3 वृहत् पोषक तत्व

वृहत् पोषक तत्व शरीर के लिए ऊर्जा का मुख्य स्रोत हैं। ये भोजन में अधिक मात्रा में पाए जाते हैं तथा इनकी शरीर को अधिक मात्रा में आवश्यकता होती है।

कार्बोहाइड्रेट, वसा तथा प्रोटीन को वृहत् पोषक तत्व कहा जाता है।

वृहत् पोषक तत्व



अब हम प्रत्येक पोषक तत्व को विस्तार से पढ़ेंगे:

- कार्बोहाइड्रेट

कार्बोहाइड्रेट विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों में पाए जाते हैं। उन्हें शरीर के लिए ऊर्जा का प्रमुख स्रोत माना जाता है। इससे मिली ऊर्जा को मापने की इकाई किलो कैलोरीज है। कार्बोहाइड्रेट से भरपूर खाद्य पदार्थ सस्ते दामों पर उपलब्ध है। सभी रेशे वाले खाद्य पदार्थ जैसे अनाज, गेहूँ, चावल, बाजरा, मक्का दालें, राजमा, चना, आलू, शकरकन्दी, चीनी, गुड़ आदि ऐसे स्रोत हैं जिनमें कार्बोहाइड्रेट प्रचुर मात्रा में पाया जाता है।

- वसा

ज्यादातर लोग यह सोचते हैं कि वसा हमारे स्वास्थ्य के लिये अच्छी नहीं है लेकिन क्या आप जानते हैं कि वास्तव में यह हमारे स्वास्थ्यवर्धक आहार का प्रमुख पोषक तत्व तथा बहुत आवश्यक भाग है। वसा हमारी शरीर के लिये एक ऊष्मारोही के रूप में कार्य करती है और हमारे शरीर के तापमान को बनाये रखती है। वसा हमें शरीर के आंतरिक अंगों को सुरक्षा प्रदान करने के लिए एक गद्दी का काम करती है। वसा महत्वपूर्ण तो है परन्तु इसकी अत्यधिक मात्रा स्वास्थ्य के लिये अच्छी नहीं है। वसा वसयि अम्लों से बनी है और इसकी



विशेषताएं वसयि अम्लों के ऊपर निर्भर है। वसयि अम्ल दो प्रकार के होते हैं। एक संतृप्त तथा दूसरा असंतृप्त। ठोस वसा संतृप्त वसयि अम्लों से बनी होती है। असंतृप्त वसयि अम्ल तेल जैसे उत्पादों में पाये जाते हैं। वसा से कैलोरी का 20 से 35 प्रतिशत लेने की सिफारिश की गई है।

• प्रोटीन

प्रोटीन शरीर रचना, रखरखाव तथा मांसपेशियों और शरीर के अन्य ऊतकों की मरम्मत करने में मदद करती है। प्रोटीन अमीनों अम्लों से बना होता है जो इसकी छोटी इकाईयाँ हैं। अमीनों अम्लों को आवश्यक अमीनों अम्ल तथा गैर आवश्यक अमीनो अम्ल में वर्गीकृत किया गया है और उनकी कुल संख्या 22 है। इसमें से 8 अमीनो अम्ल को आवश्यक अमीनो अम्ल कहा गया है इन्हें हमारा शरीर नहीं बना सकता तथा उन्हें भोजन द्वारा ही दिया जाना चाहिए। बाकी के 14 अमीनो अम्ल हमारा शरीर बनाता है। उन्हें गैर आवश्यक अमीनों अम्ल कहते हैं। दूध से बने सभी पदार्थ, मुर्गी, बकरी का माँस, मछली, अंडे, दालें, अनाज, सोयाबीन, गिरी और तिलहन, मूंगफली आदि प्रोटीन के बहुत अच्छे स्रोत हैं।



क्या आप जानते हैं?

एक कैलोरी ऊष्मा की वह मात्रा है जो 1 ग्राम पानी के तापमान को 1° सेल्सियस (°C) बढ़ाए। 1000 ग्राम पानी के तापमान को 1°C बढ़ाने के लिए आवश्यक ऊष्मा की मात्रा एक किलो कैलोरी कहलाती है।

वृहत् पोषक तत्वों द्वारा प्रति ग्राम ऊर्जा की प्राप्ति इस प्रकार है:

1 ग्राम कार्बोहाइड्रेट	= 4 कैलोरी
1 ग्राम वसा	= 9 कैलोरी
1 ग्राम प्रोटीन	= 4 कैलोरी



क्रियाकलाप 10.1

अगर आप 200 ग्राम चावल खाते हैं तो आपको कितनी कैलोरीज़ प्राप्त होगी। गणना कीजिए।

समग्र स्वास्थ्य



टिप्पणी



समग्र स्वास्थ्य



पाठगत प्रश्न 10.2

- 1) पोषण को परिभाषित कीजिए।
.....
.....
- 2) पोषक तत्वों की व्याख्या कीजिए।
.....
.....
- 3) स्तम्भ I के निम्नलिखित पोषक तत्वों का मिलान स्तम्भ II में दिए गए उनके स्रोतों के साथ कीजिए।

पोषक तत्व I	भोजन के स्रोत II
अ) कार्बोहाइड्रेट	I) पनीर, घी
ब) वसा	II) बाजरा, आलू
स) प्रोटीन	III) मक्खन
	IV) पनीर, दूध
	V) गेहूँ, चावल
	VI) दालें, मॉस

10.2.2 सूक्ष्म पोषक तत्व

कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और वसा के अलावा अन्य महत्वपूर्ण पोषक तत्व जो हमें खाद्य पदार्थों

सूक्ष्म पोषक तत्व



से प्राप्त होते हैं विटामिन और खनिज हैं। उन्हें सूक्ष्म पोषक तत्व कहा जाता है। इन सूक्ष्म पोषक तत्वों की आवश्यकता बहुत कम मात्रा में होती है। वृहत् पोषक तत्व तथा सूक्ष्म पोषक तत्व दोनों ही जरूरी हैं परन्तु अगर हम इन सूक्ष्म पोषक तत्वों का सेवन उचित मात्रा में नहीं करेंगे तो हो सकता है कि इसके कारण इनकी कमी हो जाए जोकि बहुत से रोगों का कारण बन सकती है।

अब हम कुछ महत्वपूर्ण सूक्ष्म पोषक तत्वों के बारे में अध्ययन करेंगे

सूक्ष्म पोषक तत्व

• विटामिन



विटामिन हमारे शरीर में बहुत थोड़ी मात्रा में मौजूद होते हैं परन्तु विटामिन शरीर में होने वाली भिन्न-भिन्न रसायनिक क्रियाओं में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और वसा के उपापचय (Metabolism) के लिये विटामिन उत्तरदायी हैं। कुल 13 विटामिन हैं जो दो प्रकार से वर्गीकृत किये गये हैं:

- i) वसा में घुलनशील विटामिन: इसके अर्न्तगत विटामिन A, D, E, K आते हैं, इनके नाम से आप समझ सकते हैं कि इन विटामिनों के अवशोषण के लिये वसा की आवश्यकता है।
- ii) पानी में घुलनशील विटामिन: इसके अन्तर्गत आते हैं विटामिन C तथा विटामिन B। विटामिन B के अर्न्तगत विटामिन B₆, विटामिन B₁₂, थायमीन, नायसीन, फोलिक अम्ल, राइबोफ्लेविन, पैटोथैनिक अम्ल तथा बायोटीन आते हैं।

रक्त प्रवाह में प्रवेश करने से पहले इन विटामिनों को घुलने के लिये पानी की आवश्यकता होती है।

• खनिज



विटामिनों की भाँति खनिज भी हमारे शरीर के लिये महत्वपूर्ण हैं। वे शरीर के कुल उत्तकों की एक छोटी मात्रा में शामिल हैं। इनकी आवश्यकता शरीर में होने वाली क्रियाओं के साथ साथ शरीर की उचित वृद्धि और विकास के लिये भी होती है। खनिज को दो श्रेणियों में बांटा जा सकता है जो शरीर की आवश्यकताओं पर आधारित है। हमारा शरीर कैल्शियम, पोटेशियम, सोडियम, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस, सल्फर तथा क्लोराइड जैसे प्रमुख खनिजों की लेकिन अधिक मात्रा में आवश्यकता होती है। दूसरी ओर ऐसे खनिज भी हैं

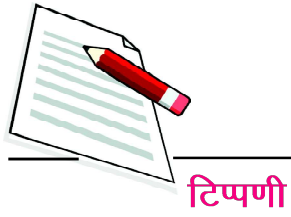
समग्र स्वास्थ्य



टिप्पणी



समग्र स्वास्थ्य



जिनकी आवश्यकता कम मात्रा में होती है (trace minerals) जैसे आयोडीन, तांबा, फ्लोराइड, जिंक, लोहा, क्रोमियम, सेलीनियम, मोलिब्डेनम तथा मैंगनीज। हमारे शरीर को लगभग 19 खनिजों की भिन्न-भिन्न मात्रा में आवश्यकता होती है।

जल



जल को प्यास बुझाने के लिये जाना जाता है लेकिन यह इससे कहीं अधिक महत्वपूर्ण है। जल पोषण से सम्बंधित एक प्रमुख आयाम है। हमारे वजन का लगभग 2/3 भाग जल है। यह सभी कोशिकाओं में पाया जाता है। यह हमारे शरीर के तापमान के नियंत्रण में मदद करता है तथा जोड़ों की चिकनाहट बनाए रखता है और शरीर के अंगों तथा ऊतकों को किसी भी प्रकार के झटकों से सुरक्षित रखता है। जल पाचन, अवशोषण में सहायता करता है और महत्वपूर्ण पदार्थों को एक स्थान से दूसरे स्थान पर ले जाने के लिए एक वाहक के रूप में कार्य करता है। उदाहरण के रूप में आक्सीजन को सारे शरीर में लेकर जाना। एक नियमित रूप से हमें प्रतिदिन 6-8 गिलास पानी की आवश्यकता होती है।



क्रियाकलाप 10.2

नीचे दी गई तालिका में निम्नलिखित जानकारी को लिखिए

- i) आज आपके द्वारा खाए गए दो मुख्य व्यंजनों की सूची।
- ii) दोनों व्यंजनों में प्रयुक्त खाद्य पदार्थों (सामग्री) की पहचान कीजिए।
- iii) उनमें मौजूद वृहत् तथा सूक्ष्म पोषक तत्वों की भी पहचान कीजिए।

क्रमांक	खाए गए व्यंजन	व्यंजन सामग्री	पोषक तत्व	
			वृहत्	सूक्ष्म
1.				
2.				
3.				





पाठगत प्रश्न 10.3

- निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए:
 - विटामिन को परिभाषित कीजिए।
 - खनिज के कार्यों का वर्णन कीजिए।
- निम्नलिखित विटामिनों के आगे चिन्ह ($\sqrt{\quad}$) लगाए कि क्या वह पानी में घुलनशील हैं या वसा में

विटामिन	जल में घुलनशील	वसा में घुलनशील
A		
B		
C		
D		
E		
K		

पोषण तथा पोषक तत्वों के अध्ययन के पश्चात्, अब आप प्रत्येक पोषक तत्व के महत्त्व को समझ सकेंगे। अगले खण्ड में हम संतुलित आहार के संदर्भ में चर्चा करेंगे।

10.3 संतुलित आहार

जहाँ तक संतुलित आहार का संबंध है, तो उपयुक्त आहार संरचना एक व्यक्ति और उसकी सक्रियता स्तर पर निर्भर करती है। वास्तव में एक व्यक्ति के लिए आवश्यक उचित पौष्टिक सम्मिश्रण का निर्धारण करने के लिये जो मापदण्ड है वह उनकी आयु, लिंग, वजन, लम्बाई, गतिविधि के प्रकार और स्तर पर आधारित है। एक व्यस्क की पोषण आवश्यकता शिशु से भिन्न होती है। एक शिशु को एक व्यस्क की तुलना में अधिक प्रोटीन की आवश्यकता होती है। इसी तरह शारीरिक क्रियाओं के कारण एक स्त्री की पोषण आवश्यकताएं एक पुरुष से भिन्न हैं। पोषण आवश्यकताओं का निर्णय लेते समय प्रत्येक और हर कारक महत्वपूर्ण हैं।

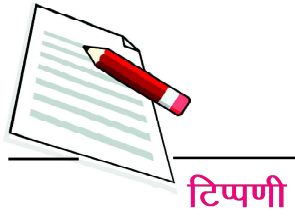
अतः संतुलित आहार उचित विविधता और पर्याप्त मात्रा में खाद्य पदार्थों के साथ-साथ पेय पदार्थों का सेवन हो सकता है। संतुलित आहार शरीर के अंगों के रखरखाव के लिये पोषण



टिप्पणी



समग्र स्वास्थ्य



और ऊर्जा प्रदान करता है और व्यक्ति की सामान्य वृद्धि एवं विकास में मदद करता है।

भारतीयों के लिये आहार संबंधी दिशा-निर्देश, नियमावली (2010), दूसरा संस्करण, राष्ट्रीय पोषण संस्थान, हैदराबाद, भारत

Dietary Guidelines for Indians, A manual (2010) 2nd edition National Institute of Nutrition, Hyderabad, India



संतुलित आहार के अन्तर्गत वे खाद्य तथा पेय पदार्थ आते हैं जो उन सभी पोषक तत्वों का उपयुक्त मिश्रण है जिनकी आवश्यकता सामान्य वृद्धि और विकास तथा कार्य करने के लिए है। आपको यह मालूम होगा कि योग में आहार को भिन्न रूप में देखा जाता है।

अब, हम आहार की योगिक अवधारणा के बारे में पढ़ेंगे।

10.4 आहार की योगिक अवधारणा

आप आहार शब्द से परिचित हैं। यहाँ, हम अध्ययन करेंगे कि योगिक आहार क्या होता है? जैसा कि आप जानते हैं, वर्तमान समाज में योग एक महत्वपूर्ण रूप में उभर कर सामने आया है। किसी व्यक्ति या समूह के स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में योग का महत्वपूर्ण योगदान है। योग शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक अभ्यास का संयोजन है। यह माना गया है कि हमारा शरीर प्राण, मन, बुद्धि, भावनाओं तथा आध्यात्मिक धारणाओं से बना है। योग करने का प्रमुख लक्ष्य है अपने मन पर नियंत्रण प्राप्त करना। इसलिये, कोई ऐसा अभ्यास या आदत जो मन में असंतुलन पैदा करती है वे योग में आगे बढ़ने के लिये हानिकारक सिद्ध होती हैं। उनमें भोजन एक बहुत महत्वपूर्ण कारक है। योग में आहार भोज्य पदार्थों



में कैलोरी की मात्रा अथवा भोजन से प्राप्त होनेवाले पोषक तत्वों पर आधारित नहीं है। यह भोजन के प्रकार और गुणवत्ता पर केंद्रित है।

योगिक आहार को ऐसे खाद्य पदार्थों के रूप में परिभाषित किया गया है जो योगिक अभ्यास के लिये अनुकूल है और आध्यात्मिक प्रगति करने में सहायक हैं।

समग्र स्वास्थ्य



टिप्पणी

10.4.1 योगिक आहार का वर्गीकरण

योग आहार का वर्गीकरण तीन प्रकार में करता है क्रमशः सात्विक, राजसिक तथा तामसिक आहार।



सात्विक आहार

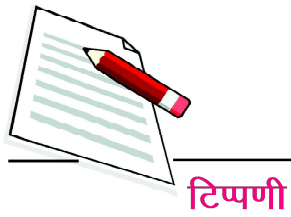
जो खाद्य पदार्थ जिनका पाचन सरल होता है तथा मन को शान्त रखने में मदद करते हैं उन्हें सात्विक आहार माना जाता है। इसके अर्न्तगत ताज़े फल, सब्जियाँ और अन्य पदार्थ



जैसे आम, संतरा, सेब, अंगूर, अमरूद, केले, पपीता, अनार, नाशपाती, अनानास, अंजीर, बंदगोभी, पालक, टमाटर, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, कद्दू, खीरा, फूलगोभी, आड़ू, भिंडी, सूखे मटर, हरी दालें, लाल चावल, बादाम, दलिया, किशमिश, बिना पॉलिश किये चावल, चना दाल, सूखी अदरक, खजूर, मूंग दाल, मूंगफली, शहद, नींबू आदि आते हैं।



समग्र स्वास्थ्य



राजसिक आहार



वे खाद्य पदार्थ जो शरीर को उत्तेजित करते हैं तथा इच्छाओं को बढ़ाते हैं, जिससे मन बेचैन और बेकाबू हो जाता है राजसिक आहार कहलाते हैं। ऐसे खाद्य पदार्थ तंत्रिका तंत्र को उत्तेजित और सक्रिय करते हैं तथा उपापचय कार्य की दर को बढ़ाते हैं। ऐसे भोज्य पदार्थों को लम्बे समय तक पकाना पड़ता है ताकि इनका स्वाद बेहतर हो। इसके अन्तर्गत मिर्चें, खट्टे भोज्य पदार्थ, हींग, प्याज़, लहसुन, इमली, सरसों, चाय, कॉफी, कोको, सफेद चीनी, शलगम, तला हुआ भोजन, नमक, कड़वे भोज्य पदार्थ, मछली, अंडे, बकरी का माँस आदि आते हैं।

तामसिक आहार



ऐसे खाद्य पदार्थ जिनको पचाना कठिन होता है तथा व्यक्ति में आलस्य तथा क्रोध को बढ़ाते हैं उन्हें तामसिक आहार कहा जाता है। इसके अन्तर्गत ऐसे भोज्य पदार्थ आते हैं जिन्हें दुबारा पकाया गया हो, वसा, तेल, किण्वित खाद्य पदार्थ, जिनसे बदबू आ रही हो, मीठे खाद्य पदार्थ तथा ऐसे भोजन जिनमें परिरक्षकों का उपयोग किया गया हो अशुद्ध खाद्य पदार्थ, बासी और सड़ा हुआ भोजन, तम्बाकू, शराब तथा ऐसे भोज्य पदार्थ जो हमारे शरीर या मन को पोषण देने में सहायक नहीं हैं।



पाठगत प्रश्न 10.4

1) निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए—

अ) संतुलित आहार की परिभाषा लिखिए।

.....

ब) तामसिक, राजसिक तथा सात्विक आहारों में मुख्य अन्तर क्या हैं ?

.....





टिप्पणी

2) निम्नलिखित खाद्य पदार्थों को तामसिक, राजसिक तथा सात्विक आहार के अर्न्तगत वर्गीकृत कीजिए— तम्बाकू, केले, अचार, गर्म चीजें, शलगम, मसाले, प्याज, नारियल, बैंगन, खजूर, मिश्री, बकरी का माँस, दो बार पकायी गयी चीजें:

तामसिक

राजसिक

सात्विक

योगिक अवधारणा में सात्विक आहार को उत्तम आहार माना गया है। इसका कारण यह है कि मन की तुलना बन्दर से की जाती है क्योंकि वह अधिकतर बेचैन रहता है और हमेशा घूमता रहता है। योग अभ्यास करने वालों के लिये बेचैन मन को नियंत्रित करने में कुछ समय लगेगा। योग के अभ्यास के दौरान अगर आप ऐसे खाद्य पदार्थों का सेवन करें जो राजसिक या तामसिक हों तो वे अस्थिरता को और बढ़ा सकते हैं। इसके विपरीत ऐसे खाद्य पदार्थ, जो सात्विक हैं मन को शान्त रखने में मदद करते हैं। जीवन में स्थिरता प्राप्त करने और प्रगति की दिशा में एक शान्त मन योग में पहला कदम है।

स्वास्थ्य प्रयोजन के लिये योगिक आहार भोजन से प्राप्त पोषण की उपलब्धता पर केन्द्रित है, इसके स्वाद पर नहीं। योगिक आहार में यह सुझाव दिया गया है कि आप जो भी खाते और पीते हैं वह संतुलन में होना चाहिए। हालाँकि योगिक आहार सिद्धान्त बहुत आसान हैं, फिर भी इसके लिए समर्पण के उच्च स्तर और पालन करने की इच्छा शक्ति की आवश्यकता है।

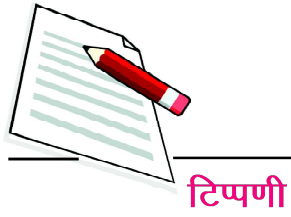
आपने संतुलित आहार की अवधारणा के बारे में पढ़ा है, परन्तु योग में संतुलित आहार कुछ अलग है। योग में यह मीताहार की अवधारणा पर आधारित है जो यह दावा करता है कि आहार के सेवन का अंतिम प्रभाव इसके संवन के दौरान इसकी गुणवत्ता, मात्रा और मन की स्थिति पर निर्भर करता है। इन तीनों कारकों का विवरण निम्नानुसार है:

- अ) **भोजन की गुणवत्ता:** भोजन की गुणवत्ता सात्विक होनी चाहिए और इसे प्राकृतिक रूप में प्राप्त किया जाना चाहिए।
- ब) **भोजन की मात्रा:** अमाशय को तीन भागों में विभाजित किया गया है तथा इसका 50 प्रतिशत भाग भोजन से, 25 प्रतिशत भाग तरल पदार्थ से भरा होना चाहिए तथा बाकी बचा हुआ 25 प्रतिशत वायु (गैस) के मुक्त प्रवाह के लिये खाली होना चाहिए।
- स) **भोजन का सेवन करते समय मन की स्थिति:** जब आप भोजन ग्रहण कर रहे हों तो आपके मन में शान्ति और नियंत्रण की स्थिति होनी चाहिए, अपने भोजन का आनन्द लें और किसी तरह की बहुत अधिक सोच में न उलझें।

योग के अनुसार 'संतुलित आहार' वह आहार है जो संतुलन को सभी स्तरों पर बहाल करता है और जीवन जीने में समग्र रूप से मदद करता है।



समग्र स्वास्थ्य



आपने क्या सीखा

- आहार जीवित रहने के लिये हमारे द्वारा खाये गये भोजन का योग है।
- जिस भोजन का हम सेवन करते हैं वह चार महत्त्वपूर्ण कार्य करता है जैसे—
 - i) वृद्धि और विकास में मदद करता है,
 - ii) टूटे-फूटे ऊतकों की मरम्मत करता है
 - iii) ऊर्जा प्रदान करता है,
 - iv) हमें रोगों से बचाता है।
- पोषण वह विज्ञान है जो हमारे शरीर द्वारा भोजन के सेवन एवं उसके उपयोग की प्रक्रिया का अध्ययन करता है।
- पोषक तत्व वे रसायनिक पदार्थ हैं जो भोजन में होते हैं तथा सभी जीवित प्राणियों के जीवित रहने, उनकी वृद्धि तथा प्रजनन में मदद करते हैं। ये दो प्रकार के होते हैं जैसे— (i) वृहत् पोषक तत्व (ii) सूक्ष्म पोषक तत्व।
- वृहत् पोषक तत्व हमारे लिये ऊर्जा के मुख्य स्रोत हैं और इनके अन्तर्गत कार्बोहाइड्रेट, वसा तथा प्रोटीन आते हैं जबकि विटामिन, खनिज तथा पानी सूक्ष्म पोषक तत्व हैं।
- संतुलित आहार वह खाद्य और पेय पदार्थ हैं जिसमें सभी पोषक तत्वों का उपयुक्त मिश्रण होता है जिसकी आवश्यकता किसी व्यक्ति को सामान्य वृद्धि तथा कार्य करने के लिये होती है।
- 'योगिक आहार को ऐसे खाद्य पदार्थों के रूप में परिभाषित किया गया है जो योगिक अभ्यास के लिये अनुकूल हैं और आध्यात्मिकता में प्रगति करने में सहायक हैं। इसका वर्गीकरण क्रमशः तीन श्रेणियों में किया गया है तामसिक, राजसिक और सात्विक आहार।
- ऐसे खाद्य पदार्थ जिनको पचाना कठिन होता है तथा व्यक्ति में आलस्य, सुस्ती, मंदता तथा क्रोध को बढ़ाते हैं, उन्हें तामसिक आहार कहा जाता है, राजसिक आहार वे खाद्य पदार्थ हैं जो शरीर को उत्तेजित करते हैं तथा इच्छाओं को बढ़ाते हैं, जिससे मन बेचैन हो जाता है। जो खाद्य पदार्थ पाचन के लिए हल्के होते हैं तथा मन को शान्त रखने में मदद करते हैं उन्हें सात्विक आहार कहा जाता है। सात्विक आहार को सबसे उत्तम आहार माना गया है।





पाठांत प्रश्न

- 1) भोजन की परिभाषा लिखिए तथा उसके कार्यों का वर्णन कीजिए।
- 2) पोषण, पोषक तत्व और उसके प्रकार के बारे में लिखिए।
- 3) संतुलित आहार की अवधारणा का वर्णन कीजिए।
- 4) जल के कोई भी तीन कार्य बताइए।
- 5) वृहत् पोषक तत्वों तथा सूक्ष्म पोषक तत्वों में मूलभूत अन्तर क्या है? स्पष्ट कीजिए।
- 6) आपके परिवार के प्रत्येक सदस्य की पोषणिक आवश्यकताएं एक जैसी होंगी या भिन्न? तर्क के द्वारा वर्णन कीजिए।
- 7) आहार की योगिक अवधारणा का वर्णन कीजिए।
- 8) सामान्य संतुलित आहार तथा योगिक संतुलित आहार के बीच अन्तर बताइए।



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

10.1

- 1) आहार हमारे जीवित रहने के लिये हमारे द्वारा खाये गये भोजन का योग है।
- 2) वृद्धि एवं विकास, मरम्मत, ऊर्जा, रोगों से सुरक्षा

10.2

- 1) पोषण वह विज्ञान है जो हमारे शरीर द्वारा भोजन के सेवन एवं उसके उपयोग की प्रक्रिया का अध्ययन करता है।
- 2) पोषक तत्व वे रसायनिक पदार्थ हैं जो भोजन में होते हैं तथा सभी जीवित प्राणियों के जीवित रहने, उनकी वृद्धि तथा प्रजनन में मदद करते हैं।
- 3) क–(ii) और (v) ख–(i) और (iii) ग–(iv) और (vi)

समग्र स्वास्थ्य



टिप्पणी



समग्र स्वास्थ्य



टिप्पणी

10.3

- 1) क) शरीर में घटित विभिन्न रासायनिक प्रक्रियाओं के लिये विटामिन हैं
 ख) खनिज की आवश्यकता हमारे शरीर में हो रही तीव्र प्रक्रियाओं तथा उचित वृद्धि तथा विकास के लिये होती है।
 ग) जल हमारे शरीर के तापमान के नियंत्रण, जोड़ों की चिकनाहट बनाये रखने में मदद करता है तथा महत्वपूर्ण पदार्थों को शरीर विभिन्न हिस्सों में ले जाने के लिये वाहक का कार्य करता है।
 घ) वृहत् पोषक तत्वों की आवश्यकता अधिक मात्रा में होती है जबकि सूक्ष्म पोषक तत्वों की आवश्यकता कम मात्रा में होती है।
- 2) A- वसा में घुलनशील B- पानी में घुलनशील
 C- पानी में घुलनशील D- वसा में घुलनशील
 E- वसा में घुलनशील K- वसा में घुलनशील

10.4

- 1) (अ) संतुलित आहार के अन्तर्गत वे खाद्य तथा पेय पदार्थ आते हैं जिसमें सभी पोषक तत्वों का उपयुक्त मिश्रण है जिनकी आवश्यकता किसी व्यक्ति को सामान्य वृद्धि और विकास तथा कार्य करने के लिए होती है।
 (ब) ऐसे खाद्य पदार्थ किसी व्यक्ति को तथा व्यक्ति में आलस्य, सुस्ती, मंदता तथा क्रोध को बढ़ाते हैं, उन्हें तामसिक आहार कहा जाता है, राजसिक आहार वे खाद्य पदार्थ हैं जो शरीर को उत्तेजित करते हैं तथा इच्छाओं को बढ़ाते हैं, जिससे मन बेचैन हो जाता है। जिन खाद्य पदार्थों का पाचन सरल होता है तथा मन को शान्त रखने में मदद करते हैं उन्हें सात्विक आहार माना जाता है।
- 2) तामसिक: तम्बाकू, गर्म चीजें, मिश्री, दो बार पकायी गई चीजें।
 राजसिक: अचार, शलगम, मसाले, प्याज़, बकरी का माँस।
 सात्विक: केला, नारियल, बैंगन, खजूर, अनार।

