



321hi05

5

आहार नियोजन

इसके पूर्व पाठ में आपने पोषण और स्वास्थ्य के अर्थ तथा दोनों के मध्य अंतरसंबंध के बारे में सीखा। आप इस बात से परिचित भी हो चुके हैं कि भोजन में कौन-कौन से पोषक तत्व होते हैं, उन पोषक तत्वों में से प्रत्येक के क्या कार्य होते हैं, शरीर को उनकी क्यों आवश्यकता होती है तथा कौन-कौन से कारक उन्हें प्रभावित करते हैं।

इस पाठ में आपको भोजन के समूहों को उनके पोषक तत्वों के आधार पर वर्गीकृत करना बताया जायेगा। इसको पढ़ने से आपको प्रतिदिन सही खाद्य समूह चुनकर, संतुलित भोजन लेने में मदद मिलेगी। यह ज्ञान आवश्यक है क्योंकि इससे यह सुनिश्चित हो सकेगा कि आप सही भोजन सही मात्रा में खा रहे हैं। इस पाठ में आप सीख सकते हैं कि भोजन के पोषक तत्वों की मात्रा कैसे सुनिश्चित की जाये जो प्रतिदिन आप खा रहे हैं और इसे कैसे आयोजित करें।



उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के पश्चात आप निम्नलिखित कर सकेंगे:

- पोषक तत्वों के आधार पर भोजन को विभिन्न समूहों में बाँटना;
- "संतुलित आहार" का अर्थ समझाना;
- आहार नियोजन का अर्थ व महत्त्व समझाना;
- आहार नियोजन को प्रभावित करने वाले कारक बताना;
- परिवार के सदस्यों की पोषण की आवश्यकता का विश्लेषण कर आहार में आवश्यक संशोधन करना;
- उपचारात्मक आहार को परिभाषित कर, उसकी आवश्यकता बताना;
- एक सामान्य आहार में संशोधन के प्रकार बताना;
- साधारण रोग के लिये एक सामान्य आहार में परिवर्तन के सुझाव देना।



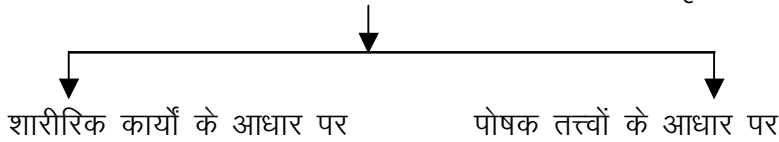
टिप्पणी

5.1 खाद्य समूह

उचित आहार के चयन के लिये भोजन में समाहित तत्वों और उनकी उचित मात्रा के अनुपात का ज्ञान होना आवश्यक है। परंतु यह कार्य कठिन है। अतः यह आवश्यक हो जाता है कि पोषक तत्वों की आवश्यकता को हम भोजन के प्रकार और मात्रा में बदल लें। ऐसा करने से हमें प्रतिदिन के भोजन को पोषक तत्वों के अनुरूप नियोजित करने में सहायता मिलेगी। यह हम तभी कर सकते हैं जब हम सभी खाद्य सामग्रियों को विभिन्न वर्गों में विभाजित कर लें। इसी वर्गीकरण से **खाद्य समूह** बनते हैं। आइये अब देखें कि खाद्य समूह क्या है?

साधारणतया एक प्रकार के खाद्य समूह में वे सभी खाद्य पदार्थ समाहित होते हैं जिनमें एक सी विशिष्टताएँ होती हैं।

आइये अब वे दो तरीके देखें जिनके आधार पर खाद्यों को वर्गीकृत करते हैं।



A. शारीरिक कार्यों के आधार पर वर्गीकरण

इससे पूर्व के पाठ में आपने पढ़ा था कि भोजन तीन प्रकार के शारीरिक कार्य संपन्न करता है। क्या आप वे कार्य याद कर सकते हैं? जी हाँ, ऊर्जा प्रदान करना, मरम्मत और वृद्धि, रोगों से सुरक्षा तथा नियंत्रण।

भोजन को उनके इन्हीं कार्यों के अनुरूप भी वर्गीकृत किया जाता है। यह खाद्य समूहों के वर्गीकरण का एक तरीका है।

B. पोषक तत्वों के आधार पर वर्गीकरण

अब हम भोजन को पोषक तत्वों के आधार पर वर्गीकृत कर, अध्ययन करेंगे। सामान्य रूप से हम भोजन में पाँच खाद्य समूह को प्रधानता देते हैं जिनको ICMR द्वारा निर्धारित किया गया है।

तालिका 5.1 पाँच खाद्य समूह प्रणाली





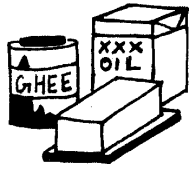

खाद्य समूह	मुख्य पोषक तत्व
1. अनाज व उसके उत्पाद चावल, गेहूँ, रागी, बाजरा, मक्का, ज्वार जौ, पोहा, गेहूँ का आटा आदि।	ऊर्जा, प्रोटीन, वसा, विटामिन B ₁ , B ₂ , फॉलिक एसिड, लौह तत्व, रेशे



चित्र 5.1



टिप्पणी

खाद्य समूह	मुख्य पोषक तत्व
<p>2. दालें और फलियाँ चनादाल, काले चने, हरी मूँग, अरहर, मसूर (साबुत दालें) लोबिया, मटर, राजमा, सोयाबीन, फलियाँ आदि।</p>	<p>ऊर्जा, प्रोटीन, वसा, विटामिन B₁, B₂, फॉलिक एसिड, कैल्शियम, लौह तत्त्व, रेशे</p>  <p>चित्र 5.2</p>
<p>3. दूध और मांसाहार दूध: दूध, दही, मलाईरहित दूध, पनीर आदि मांस: मुर्गी, यकृत, मछली, अंडे, मांस</p>	<p>प्रोटीन, वसा, विटामिन B₂, विटामिन A, कैल्शियम</p>  <p>चित्र 5.3</p> <p>प्रोटीन, वसा, विटामिन B₂, विटामिन A, विटामिन B₁₂</p>
<p>4. फल और सब्जियाँ फल: आम, अमरूद, टमाटर (पका) पपीता, संतरा, मौसमी, तरबूज आदि सब्जियाँ: (हरी पत्तेदार): चौलाई, पालक, सहजन के पत्ते, हरा धनिया, सरसों का साग, मेथी का साग अन्य सब्जियाँ - गाजर, बैंगन, भिंडी, शिमला मिर्च, सेम, प्याज, फूल गोभी, सहजन की फली</p>	<p>कैरोटीनाइड्स, रेशे विटामिन C, कार्बोहाइड्रेट</p>  <p>चित्र 5.4</p> <p>वसा, कैरोटीनाइड्स, विटामिन B₂, फॉलिक एसिड</p>  <p>चित्र 5.5</p> <p>कैल्शियम, लौह तत्त्व, रेशे कैरोटीनाइड्स, फॉलिक एसिड</p>
<p>5. वसा और शक्कर वसा - मक्खन, घी, तेल जैसे मूँगफली, सरसों, नारियल आदि का तेल शक्कर - चीनी, गुड़</p>	<p>ऊर्जा, वसा</p>  <p>चित्र 5.6</p> <p>ऊर्जा</p>  <p>चित्र 5.7</p>

नोट - कैरोटीनाइड्स, विटामिन A का एक रूप है जो कि वनस्पति स्रोत से प्राप्त होता है।

इस प्रणाली में एक समान भोज्य पदार्थों को एक साथ रखा गया है। उदाहरण के लिये सभी अनाज एक से ही पोषक तत्व रखते हैं और सभी दालें भी एक से पोषक तत्व रखती हैं। इसी प्रकार, दूध, अंडे और मांस एक से होते हैं और घी, मक्खन, तेल में एक सा पोषक तत्व होता है। अतः यदि हम एक समूह में किसी खाद्य सामग्री के स्थान पर दूसरी बदल देते हैं तो भी हम वही पोषक तत्व प्राप्त कर लेते हैं। उदाहरण के लिये गेहूँ, चावल, बाजरा, किसी का भी आटा प्रयोग में लायें, हमें लगभग एक से पोषक तत्व मिलते रहेंगे।

एक खाद्य पदार्थ के स्थान पर यदि हम दूसरा ऐसा खाद्य पदार्थ लें जिसमें पोषक तत्व भी समान हों तो वह खाद्य विनिमय कहलाता है। **खाद्य विनिमय आहार योजना को आसान बनाता है।**

5.2 संतुलित आहार

इस अध्याय में हमें पोषक तत्वों, उनके स्रोत और महत्त्व के साथ ही उनकी आवश्यक मात्रा के विषय में भी पढ़ चुके हैं। कुछ समय पहले हमने एक प्रश्न उठाया था कि हमें क्या खाना चाहिये जिससे हमारी पोषण की आवश्यकता पूरी हो? क्या आप सोचते हैं कि अब आप इसका उत्तर दे सकते हैं? जी हाँ आप बिल्कुल ठीक समझ रहे हैं – आपको ऐसा आहार लेना चाहिये जो आपको शरीर की आवश्यकता के अनुसार सभी पौष्टिक तत्व दे सके। ऐसे आहार को ही संतुलित आहार कहा जाता है। संतुलित आहार हमारे शरीर को आवश्यक तत्व प्रदान करके हमें स्वस्थ रखने में सहायक होता है। संतुलित आहार लेने से शरीर में कुछ आवश्यक पोषक तत्वों का भंडारण भी संभव होता है। इस प्रकार कभी जब किन्हीं कारणों से हमारा आहार संपूर्ण नहीं हो पाता तो यह भण्डारण हमारी मदद करता है।



चित्र 5.8 खाद्य पिरामिड





टिप्पणी

संतुलित आहार वह है जिसमें विभिन्न प्रकार के भोज्य पदार्थ उचित मात्रा में रहते हैं जिनसे शरीर को सभी आवश्यक पोषक तत्व मिल सकें और साथ ही कुछ पोषक तत्वों का शरीर में भण्डारण भी हो सके जिससे कभी-कभी अल्पाहार के समय उनका उपयोग शरीर में हो सके।

संतुलित आहार की विशेषताएँ

संतुलित आहार में शाकाहारी और मांसाहारी दोनों ही खाद्य पदार्थों का समावेश रहता है और निम्नलिखित ज़रूरतें संतुलित आहार द्वारा ही पूर्ण हो पाती हैं।

- व्यक्ति की व्यक्तिगत पोषण आवश्यकता की पूर्ति।
- सभी आहार समूहों में से खाद्य पदार्थों का समावेश।
- भोजन के विभिन्न प्रकारों का समावेश।
- मौसमी भोज्य पदार्थों का समावेश।
- मितव्ययिता।
- व्यक्तिगत रुचि और स्वाद के अनुकूल।



पाठगत प्रश्न 5.1

1. भोजन को किस प्रकार से वर्गीकृत किया जा सकता है?
2. पाँच खाद्य समूह बताइये।
3. खाद्य विनिमय क्या है? कोई एक उदाहरण दें।
4. सर्वाधिक सही उत्तर पर (✓) सही का निशान लगायें।
 - (i) संतुलित आहार में
 - (a) शाकाहारी तथा मांसाहारी दोनों ही आहार होने चाहिये
 - (b) केवल शाकाहारी भोजन होना चाहिये
 - (c) केवल मांसाहारी भोजन होना चाहिये
 - (d) केवल अनाज व दालें होनी चाहिए
 - (ii) संतुलित आहार वह है जिसमें
 - (a) आवश्यक मात्रा के अनुरूप पोषक तत्व हों
 - (b) एक आहार समूह में से उचित मात्रा में खाद्य सामग्री हो
 - (c) उचित मात्रा में सभी पोषक तत्व हों
 - (d) उचित मात्रा में वह सभी भोज्य सामग्री हो जो एक व्यक्ति खाना चाहता है



टिप्पणी

5.3 आहार योजना क्या है?

आहार योजना का अर्थ है उपलब्ध संसाधनों से संतुलित आहार नियोजित करना जिससे परिवार के प्रत्येक सदस्य को उपयुक्त पोषण मिल सके। उपलब्ध संसाधनों से तात्पर्य है परिवार के पास उपलब्ध समय, ऊर्जा और धन।

आहार योजना की महत्ता

आहार योजना परिवार के सदस्यों की पोषण संबंधी आवश्यकताओं को पूर्ण करने के लिये बहुत ही महत्वपूर्ण है। इससे हमें प्रतिदिन भोजन निर्धारण में सहायता मिलती है। इसे हम दैनिक आहार निर्देशिका भी कह सकते हैं।

आहार योजना से हमें निम्नलिखित बातों में सहायता मिलती है-

- परिवार के सदस्यों की पोषण संबंधी आवश्यकताओं की पूर्ति करने में
- भोजन में मितव्ययिता का ध्यान रखने में
- विभिन्न सदस्यों की भोजन संबंधी प्राथमिकताओं का ध्यान रखने में
- ऊर्जा, समय तथा ईंधन की बचत करने में
- बचे हुये भोजन का पुनः प्रयोग करने में

आगे का पाठ उपर्युक्त बिन्दुओं को समझने में मदद करेगा।

आहार योजना को प्रभावित करने वाले कारक—

आहार योजना बनाते समय आप कौन-से दिशा निर्देशों को ध्यान में रखते हैं? आहार योजना को प्रभावी बनाने के लिये आप क्या-क्या करते हैं? हाँ, इनके बहुत से कारक हैं जैसे—

- पोषक संबंधी उपयुक्तता** —यह सब से महत्वपूर्ण कारक है जिसका ध्यान आहार योजना के समय रखना होता है। इसका अर्थ है परिवार के सभी सदस्यों की पोषण संबंधी आवश्यकता को पूर्ण करना। उदाहरण के लिये आप जानते हैं कि एक बढ़ते बच्चे को ज़्यादा प्रोटीन, एक गर्भवती व स्तनपान कराने वाली महिला को अधिक प्रोटीन व कैल्शियम की आवश्यकता होती है।

आहार योजना बनाते समय आप विभिन्न आहार समूहों में से भोजन का चयन करके उनको आहार में सम्मिलित करते हैं। उदाहरण के लिये ऊर्जा प्रदान करने वाले भोजन, शरीर निर्मित करने वाले भोजन, तथा सुरक्षा प्रदान करने वाले और शरीर की क्रियाओं को नियंत्रण करने वाले भोजन।

- आयु** — लोग आमतौर पर भोजन आयु के अनुसार करते हैं। आपने अपने परिवार में देखा होगा कि आयु के अनुसार सदस्यों का भोजन भिन्न-भिन्न मात्रा में होता है। नवजात शिशु केवल दूध पीता है। छोटे बच्चे का भोजन कम मात्रा में होता है। किशोर को उससे ज़्यादा तथा विविध प्रकार के भोजन की



टिप्पणी

आवश्यकता होती है। इसी प्रकार आपने दादाजी को कम मात्रा में तथा नर्म व सुपाच्य भोजन करते देखा होगा।

3. **लिंग** – लिंग एक अन्य कारक है जो भोजन को निर्धारित करता है। युवा तथा वयस्क पुरुषों को महिलाओं की अपेक्षा अधिक आहार की आवश्यकता होती है।
4. **शारीरिक गतिविधि** – किसी व्यक्ति द्वारा किये जाने वाला कार्य का प्रकार, उसके भोजन की मात्रा व प्रकार को प्रभावित करता है। क्या आपको याद है कि भिन्न-भिन्न गतिविधियों में लगे व्यक्तियों को आहार की भिन्न-भिन्न मात्रा की आवश्यकता होती है? एक मजदूर न केवल अधिक मात्रा में खाता है बल्कि उसे अधिक मात्रा में ऊर्जा की भी आवश्यकता पड़ती है क्योंकि उसे कड़ी मेहनत करनी होती है। कड़ी मेहनत करते समय उसके शरीर को ज्यादा ऊर्जा चाहिए। इसलिए, आप ऐसे व्यक्ति की आहार योजना बनाते समय अधिक ऊर्जा देने वाले खाद्य पदार्थों को सम्मिलित करते हैं।
5. **मितव्ययिता** – आहार योजना में एक अन्य महत्वपूर्ण कारक है परिवार द्वारा भोजन पर किया जाने वाला व्यय। दूध, पनीर, मांस, फल, नारियल आदि जैसे भोजन हमारे आहार को संतुलित बनाते हैं लेकिन ये महंगे होते हैं। वैकल्पिक स्रोत जैसे टॉड मिल्क, मौसमी फल तथा सब्जियाँ सस्ती होती हैं और आहार को समान रूप से संतुलित करती हैं। इसलिये आप अपने बजट के अनुसार संतुलित आहार की योजना बना सकते हैं।

मितव्ययिता के सुझाव

- भोजन एक बार में अधिक मात्रा में खरीदें, अगर आपके पास उन्हें रखने की उपयुक्त जगह हो।
- खरीदारी उचित मूल्य की दुकानों जैसे राशन की दुकान, सुपर बाज़ार, कोऑपरेटिव स्टोर आदि से करें।
- खरीदारी करते समय विभिन्न विकल्पों के मूल्य व गुणवत्ता की तुलना करें।
- बची हुई सामग्री का उचित प्रयोग करें।

6. **समय, ऊर्जा तथा कौशल** – आहार योजना बनाते समय आप, परिवार के उपलब्ध संसाधनों जैसे समय, ऊर्जा व कौशल का ध्यान रखें। विविध व्यंजन होने पर भोजन विस्तृत हो जायेगा किन्तु साधारण और पौष्टिक भोजन बनाकर आप सरलीकरण कर सकते हैं। उदाहरण के लिये एक कामकाजी माँ 3-4 व्यंजनों की अपेक्षा एक पौष्टिक पुलाव बना सकती है।
7. **मौसम के अनुसार उपलब्धता** – कुछ खाद्य पदार्थ गर्मियों में व कुछ सर्दियों में उपलब्ध होते हैं। गैर मौसमी खाद्य पदार्थ महँगे व कम पौष्टिक होते हैं, जबकि मौसमी खाद्य पदार्थ ताज़े, स्वादिष्ट व पौष्टिक और सस्ते होते हैं। इसलिए आहार योजना बनाते समय जहाँ तक संभव हो, मौसमी खाद्य पदार्थों को भोजन में सम्मिलित किया जाना चाहिये।



टिप्पणी

8. **धर्म, क्षेत्र, सांस्कृतिक प्रथाएँ तथा परंपरायें**—सांस्कृतिक कारक आहार योजना को प्रभावित करते हैं। उदाहरण के लिये यदि आप उत्तर भारतीय हैं तो आप ज़्यादा गेहूँ प्रयोग में लायेंगे जबकि तटीय क्षेत्र के निवासी ज़्यादा नारियल, मछली, चावल आदि खायेंगे। इसी प्रकार यदि आप दक्षिण भारतीय हैं तो आपका मुख्य आहार चावल ही होगा।

आप परिवार में प्रचलित धार्मिक विचारों से भी प्रभावित होते हैं। उदाहरण के लिये यदि आप शाकाहारी हैं तो आपके आहार में मांस नहीं होगा। कुछ लोग जो माँसाहारी होते हैं, मंगलवार के दिन शाकाहारी भोजन लेना पसन्द करते हैं।

9. **रंग व रचना में विविधता** – निम्नलिखित आहार योजनाओं का परीक्षण करें। किसकी रचना में विविधता व ज़्यादा रंग है?

आहार योजना I	आहार योजना II
चपाती	चपाती
चावल	चावल
अरहर दाल	राजमा, तली भिंडी
कद्दू की सब्जी	गाजर का रायता
दही	सलाद (पत्तागोभी, खीरा, चुकन्दर
सलाद (मूली व प्याज)	आदि) पापड़



दूसरी आहार योजना बेहतर है क्योंकि इसमें रंग, रचना, स्वाद तथा बनाने की विधि में विविधता है। ये कारक भोजन को अधिक आकर्षक व अधिक सम्मोहक बनाते हैं और इसमें भोजन अधिक ग्राह्य बनता है।

10. **व्यक्तिगत पसंद-नापसंद:** आपके द्वारा परोसा गया भोजन अलग-अलग व्यक्तियों की पसंद और नापसंद को ध्यान में रखते हुए होना चाहिये। किसी भी पौष्टिक भोज्य पदार्थ को पूरी तरह हटाने के बजाय उसके रूप को बदलना बेहतर होता है। उदाहरण के लिये अगर परिवार के किसी सदस्य को दूध नापसंद है तो आप उसे दही, मिल्कशेक, पनीर, कस्टर्ड, खीर आदि के रूप में दूध दें। इसी तरह यदि कोई हरी सब्जियाँ नहीं खाना चाहता है, तो आप क्या विकल्प सुझायेंगे, जिसमें यह उपयुक्त मात्रा में लिया जा सके? हाँ इसका विविध तरीकों में प्रयोग किया जा सकता है—आटे में मिलाकर पराँठे या पूरियाँ बनाई जा सकती हैं, कटलेट या पकौड़े बनाये जा सकते हैं। इन्हें कोफ़ता, इडली, बड़ा आदि रूपों में भी दिया जा सकता है।

11. **संतृप्ति मूल्य**—आहार योजना बनाते समय आप इस प्रकार से भोजन का चयन करें जो कि आपको उपयुक्त तृप्ति प्रदान कर सके। अन्यथा जल्दी ही भूख लगने लगती है जिसके कारण व्यक्ति के कार्य करने की क्षमता और कुशलता प्रभावित होती है।



टिप्पणी



पाठगत प्रश्न 5.2

1. निम्नलिखित प्रश्नों का उत्तर दीजिये—
 - (a) एक सुनियोजित आहार में क्या-क्या गुण होते हैं?
 - (b) मौसमी तथा बेमौसम के खाद्य पदार्थों में अंतर बताइये।
 - (c) एक आकर्षक व स्वादिष्ट भोजन के लिये कोई दो बिन्दु लिखिये।
 - (d) कार्य के प्रकार बताइये। किस प्रकार के कार्य को सर्वाधिक ऊर्जा की आवश्यकता होती है?
 - (e) आपके भाई को लौकी नापसंद है लेकिन बहन को अत्यधिक पसंद है। आप इस समस्या का समाधान कैसे करेंगे?
2. कौन-कौन से कारक आहार योजना को प्रभावित करते हैं?

5.4 विविध आयु वर्गों के लिए परिवार के आहार का संशोधन

आहार की योजना बनाना अपने आप में एक कला और विज्ञान है। प्रत्येक गृहिणी उपलब्ध खाद्यों में से चुनकर आहार बनना तय करती है। फिर भी आहार योजना को कुछ कारक जैसे पोषण आवश्यकता, बजट, मौसम आदि जिसके बारे में पहले अध्ययन कर चुके हैं, प्रभावित करते हैं।

ये कारक भिन्न-भिन्न परिवार में भिन्न-भिन्न होते हैं। क्या आपको याद है कि आपने दोपहर के खाने में क्या खाया था? साधारणतया इसमें दाल, चपाती, चावल, सब्जी, सलाद, दही व कभी-कभी फल या कुछ मिष्ठान शामिल होते हैं। इस प्रकार का आहार करीब-करीब संतुलित आहार होता है। क्या आप बता सकते हैं कैसे? जी हाँ, इसमें प्रत्येक आहार समूह को शामिल किया जाता है जैसे अनाज में से रोटी या चावल, दाल, दूध से दही, शक्कर, सब्जियाँ, फल आदि शामिल होते हैं। इस प्रकार से आपको अपने आहार से सभी महत्वपूर्ण पोषक तत्व मिल जाते हैं जैसे ऊर्जा, प्रोटीन, वसा और विटामिन व खनिज-लवण। आप सभी खाद्य समूहों को एक संतुलित आहार में शामिल करने के महत्त्व को समझ चुके होंगे।

भोजन को संतुलित बनाने के लिये सभी खाद्य समूहों को शामिल करें।

यदि एक परिवार में माता-पिता, दादा-दादी, किशोरी तथा स्कूल जाने वाला बच्चा है, तो आप जानते हैं कि प्रत्येक सदस्य की भिन्न आवश्यकताएं होंगी। अगर आप को इस परिवार के लिए आहार तैयार करना हो तो आप क्या करेंगे? क्या आप प्रत्येक सदस्य के लिए, उसकी आवश्यकतानुसार अलग-अलग आहार बनायेंगे या एक ही आहार तैयार करेंगे और अलग-अलग आवश्यकतानुसार उसमें परिवर्तन करते हुए परोसेंगे?



टिप्पणी

निश्चित तौर पर दूसरा विकल्प अच्छा होगा। यहाँ आप क्या कर रहे हैं? आप एक ही भोजन में प्रत्येक सदस्य की आवश्यकतानुसार संशोधन कर रहे हैं। इसे ही आहार संशोधन कहा जाता है और ये विभिन्न प्रकार से किया जा सकता है।

(A) **आहार में संशोधन** – परिवार के लिये बनाये गये भोजन को उसकी आवश्यकतानुसार मात्रा, गुणवत्ता और बारंबारता के हिसाब से परोसा जाये।

1. **आहार में परिमाणात्मक संशोधन** - इसका अर्थ है भोजन की मात्रा में वृद्धि या कटौती। उदाहरण के लिए गर्भवती महिलाओं, रोगी या वृद्ध लोगों को एक बार में कम आहार की, पर दिन में चार बार की अपेक्षा 6-8 बार खाने की आवश्यकता हो सकती है। इसी प्रकार, किशोरों को एक बार में अधिक मात्रा की (जैसे ज्यादा चावल/रोटी, ज्यादा दाल/दही, आदि) और दिन में ज्यादा बार खाने की आवश्यकता होती है जिससे उनकी पोषण आवश्यकताएं पूरी हो सकें। वजन घटाने के लिए लोगों को एक बार में कम भोजन खाने की हिदायत दी जाती है, जिससे शरीर भण्डारित कैलारी का प्रयोग करेगा और वजन कम होगा।
2. **आहार में गुणात्मक संशोधन** – इसका अर्थ है भोजन में पोषक तत्व, तरलता, स्वाद, मसाले की मात्रा, और रेशों की मात्रा में आवश्यकतानुसार परिवर्तन किया जाना। उदाहरण के लिए एक गर्भवती महिला की अधिक प्रोटीन की आवश्यकता की पूर्ति हेतु भोजन में अधिक प्रोटीन को सम्मिलित कर लिया जाता है। आपने देखा होगा कि माँ किस प्रकार एक अलग कटोरे में थोड़ी ऊबली दाल लेती है, उसे मसलकर छः माह से एक वर्ष की उम्र के बच्चों को खिलाती है। दाल में नमक व हल्दी के सिवाय कोई मसाला नहीं होता। थोड़े बड़े बच्चों को घुटी हुई खिचड़ी खिलाई जाती है, वृद्ध व्यक्तियों को मुलायम व बिना मसाले के भोजन की आवश्यकता होती है। यह आहार में गुणात्मक संशोधन है।
3. **भोजन की बारंबारता में संशोधन** – आप उस व्यक्ति को क्या सलाह देंगे जिसकी आहार की आवश्यकताएँ बढ़ गई हैं लेकिन वह अपने भोजन की मात्रा बढ़ाने में असमर्थ है। हाँ, आप उसे यह सलाह देंगे कि वह अपने भोजन की बारंबारता बढ़ा दे। उदाहरण के लिये सुबह 11 बजे व मध्यान्ह 3 बजे नाश्ता तथा सोने से पहले दूध लेना।

(B) **भोजन प्रतिस्थापन द्वारा** – अगर आप एक ही आहार को परिवार के अलग-अलग सदस्यों के लिये संशोधित कर रहे हों तब आप यह कैसे निर्धारित करेंगे कि किसी एक खाद्य पदार्थ की कितनी मात्रा दूसरे खाद्य के समतुल्य है। अगर आप इसके बारे में निश्चित नहीं हैं कि किस प्रकार से एक खाद्य पदार्थ को दूसरे खाद्य पदार्थ के साथ सही अनुपात में प्रतिस्थापित किया जाए तब आप प्रत्येक सदस्य की आवश्यकताओं को पूरा करने में समर्थ भी नहीं हो सकते हैं। उदाहरण के लिये अगर आप दूध को अंडे से प्रतिस्थापित कर रहे हैं तब आपके लिये यह जानना आवश्यक है कि एक अंडे के समतुल्य कितना दूध होगा, या कोई अगर अण्डा खाना नहीं चाहता, तो उस स्थिति में उसे दाल की कितनी मात्रा देनी चाहिये।



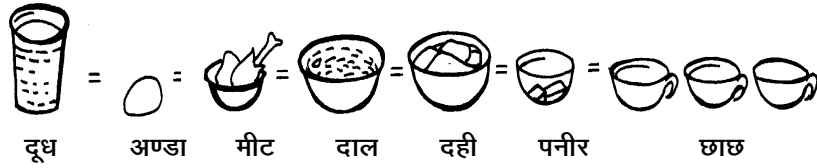
टिप्पणी

भोजन का प्रतिस्थापन, आपको एक व्यक्ति के आहार में उसकी आवश्यकता, पसंद-नापसंद और आदतों के अनुसार संशोधन करने में मदद करता है और आहार को अधिक आकर्षक और रोचक बनाने में आपकी मदद करता है।

निम्नलिखित भोजन प्रतिस्थापन तालिका, आपको यह स्पष्ट करेगी कि विभिन्न भोजनों के मध्य किस प्रकार प्रतिस्थापन किया जाना चाहिये ताकि इन भोजन से प्राप्त पोषण समान बना रहे।

प्रोटीन में समृद्ध भोजन

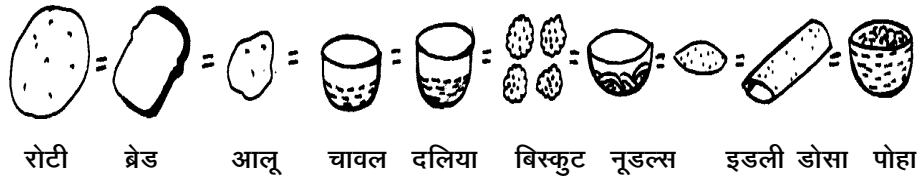
एक गिलास दूध → एक अण्डा → एक मध्यम कटोरी मीट → एक बड़ी कटोरी दाल → एक बड़ी कटोरी दही → 1/4 कप पनीर → 3 कप छाछ



चित्र 5.9

अनाज

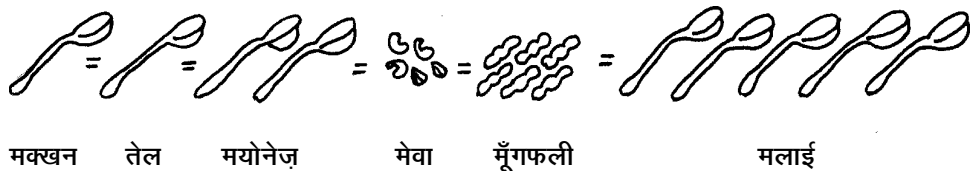
एक रोटी → 1 ब्रेड स्लाईस → एक आलू → 1/2 कप चावल → 1/2 कप दलिया → 4 नमकीन बिस्किट → 1/2 कप नूडल्स → एक इडली → 1/2 एक सादा डोसा → 1/2 कप उपमा या पोहा



चित्र 5.10

वसा

एक चम्मच मक्खन → एक चम्मच तेल → दो चम्मच मेयोनेज़ → 4-5 मेवे → 10-12 मूँगफली → पाँच चम्मच मलाई



चित्र 5.11



टिप्पणी

सामान्य आहार का नमूना योजना

परिवार के अलग-अलग सदस्यों के लिये योजना बनाते समय भोजन के पोषक तत्वों का ध्यान रखें। आप यह चाहते हैं कि एक ही भोजन प्रत्येक सदस्य को परोसा जाये। लेकिन यह संभव नहीं हो पाता है क्योंकि विभिन्न सदस्यों की आवश्यकताएँ भिन्न-भिन्न होती हैं।

एक आसान तरीका यह है कि सामान्य गतिविधियों में लगे एक स्वस्थ वयस्क व्यक्ति का नमूना मेनू लेकर चला जाये। आप एक व्यक्ति के लिये योजना बनाते हैं, यह निर्धारित करते हैं कि विभिन्न आहारों में आवश्यकतानुसार कितना उपलब्ध कराया जाये। यह आपके लिये **एक संदर्भ मेनू** हो जाएगा और आप इस **संदर्भ मेनू** को विभिन्न सदस्यों के लिये, उनकी आवश्यकतानुसार संशोधित कर सकते हैं।

1. एक वयस्क पुरुष/स्त्री हेतु संशोधन

यहाँ एक सामान्य कार्य करने वाले वयस्क पुरुष व स्त्री के लिये एक सैंपल मेनू प्रस्तुत कर रहे हैं। हम इस संदर्भ मेनू का प्रयोग करेंगे तथा बतायेंगे कि किस प्रकार इसे परिवार के अन्य सदस्यों की आवश्यकतानुसार अपनाया जा सकता है।

तालिका 5.2

एक सामान्य कार्य करने वाले वयस्क व्यक्ति के लिये सैंपल मेनू

आहार	मेनू	पुरुष के लिए मात्रा	स्त्री के लिए मात्रा
सुबह की चाय	चाय	एक कप	एक कप
नाश्ता	आलू का परांठा, अंकुरित	2,	1,
	दाल का रायता	1 मध्यम कटोरी	1 बड़ी कटोरी
	उबला अंडा	1	1
दिन का भोजन	चपाती	4	4
	मेथी आलू की सब्जी	1 छोटी कटोरी	1 मध्यम कटोरी
	उड़द दाल	1 बड़ी कटोरी	1 मध्यम कटोरी
	सलाद	½ प्लेट	½ प्लेट
	फल	एक संतरा	एक संतरा
शाम का नाश्ता	सूजी का उपमा	एक बड़ी कटोरी	एक बड़ी कटोरी
	चाय	1 कप	1 कप
रात्रि का भोजन	चपाती	2	2
	चावल	1/2 प्लेट	1/4 प्लेट
	राजमा/कढ़ी	1 बड़ी कटोरी	1 बड़ी कटोरी
	गोभी की सब्जी	1 छोटी कटोरी	1 छोटी कटोरी
	फल कस्टर्ड	1 मध्यम कटोरी	1 मध्यम कटोरी



टिप्पणी

एक वयस्क स्त्री को ऊर्जा की आवश्यकता एक वयस्क पुरुष की आवश्यकता का 2/3 भाग होती है और प्रोटीन भी थोड़ी कम मात्रा में आवश्यक होता है। लेकिन उसका भोजन लौह तत्व और विटामिन सी में थोड़ा समृद्ध होना चाहिये। वयस्क पुरुष की तुलना में उसे आहार में कम ऊर्जा व कम प्रोटीन दिया गया है इसलिये अनाज व दाल की मात्रा आहार में कम कर दी गई है। लेकिन विटामिन और लौह की आवश्यकता पूर्ति के लिये अंकुरित दाल रायता तथा मेथी आलू की सब्जी ज़्यादा दी गई है।

2. गर्भवती स्त्री के लिये संशोधन

आपने पिछले अध्याय में यह सीख कि गर्भावस्था के दौरान कैलोरी, प्रोटीन, कैल्शियम, लौह, विटामिन A और विटामिन C की आवश्यकता बढ़ जाती है ताकि भ्रूण की स्वस्थ वृद्धि तथा विकास हो सके। आप को उसे जल और रेशों की अधिक मात्रा देनी होगी क्योंकि उसे कब्ज की शिकायत हो सकती है पर क्योंकि वह एक बार में ज्यादा नहीं खा सकती है, अतः आपको भोजन थोड़े-थोड़े अंतराल पर थोड़ी-थोड़ी मात्रा में देना चाहिये। इन सभी बातों को ध्यान में रखते हुए मेनू में परिवर्तन किया जाना चाहिये।

एक गर्भवती स्त्री की कैलोरी संबंधी आवश्यकता एक वयस्क पुरुष की अपेक्षा 13% कम होती है। इसकी व्यवस्था सैम्पल मेनू से अनाज की मात्रा घटा कर की जा सकती है। उसे प्रोटीन की आवश्यकता कुछ अधिक होती है। इसकी पूर्ति उसे प्रोटीन समृद्ध भोजन देकर की जा सकती है। सैम्पल मेनू की तुलना में भोजन की बारंबारता भी बढ़ा दी जानी चाहिये।



क्रियाकलाप 5.1 एक गर्भवती स्त्री के यहाँ जाकर निम्नलिखित प्रश्न पूछिए।

नाम

आयु

बच्चों की संख्या

गर्भ के संदर्भ में मुख्य जानकारी

खाया गया भोजन	उपस्थित पौष्टिक तत्व	सुधार के सुझाव



टिप्पणी

3. दुग्धस्रावी माँ के लिए संशोधन

आप पहले ही इस तथ्य के प्रति जागरूक हैं कि दुग्धस्रावी माँ का भोजन बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि नवजात शिशु पोषण संबंधी आवश्यकताओं के लिये पूर्णतः अपनी माँ पर निर्भर करता है। अपर्याप्त भोजन की मात्रा दुग्ध स्राव को कम कर देती है। उसकी आवश्यकता गर्भवती स्त्री से कुछ अधिक होती है। इसलिये उसके भोजन में संशोधन के समय आप ध्यान रखेंगे कि उसका आहार प्रोटीन, कैल्शियम, विटामिन-A तथा C से परिपूर्ण हो।

दुग्धस्रावी मां को दूध, दही, दाल, आदि अधिक मात्रा में देना चाहिये जिसमें प्रोटीन, कैल्शियम तथा विटामिन ज्यादा मात्रा में पाया जाता है। साथ ही, उनकी अतिरिक्त आवश्यकता की पूर्ति के लिए अण्डा व विटामिन A युक्त भोजन जैसे आम दिया जा सकता है। अतिरिक्त आवश्यकता की पूर्ति के लिये आहार की बारंबारता भी बढ़ाना चाहिये।

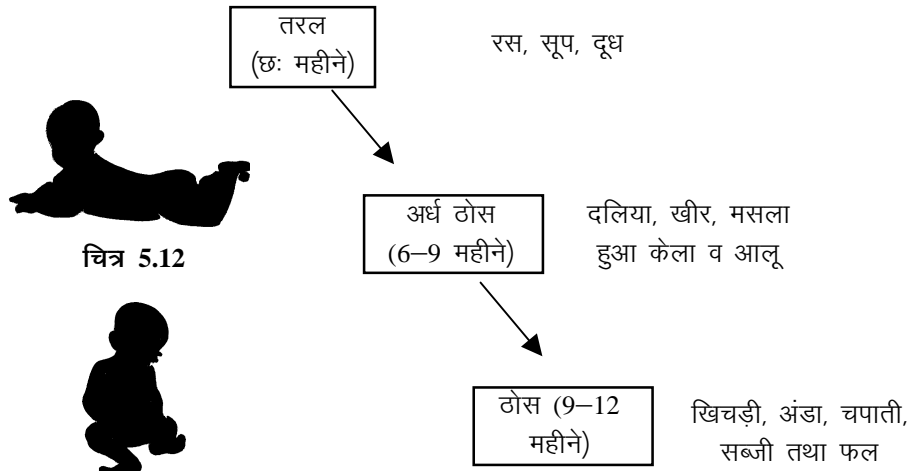


क्रियाकलाप 5.2 दुग्धस्रावी माँ के एक दिन के आहार की तालिका बनाएं। आहार से निम्न नोट करें:

ग्रहण किया गया आहार	उपस्थित पौष्टिक तत्त्व	सुधार के लिए सुझाव

4. एक शिशु के लिये संशोधन

एक छः माह के बच्चे की पोषक आवश्यकता के लिये माँ का दूध पर्याप्त रहता है।



चित्र 5.12



चित्र 5.13

शिशु के लिए स्तन्यमोचन आहार



टिप्पणी

आप जानते हैं कि छः महीने की आयु होने तक शिशु को स्तन्यमोचन आहार दिया जाता है ताकि उसकी वृद्धि और विकास उचित प्रकार से हो सके। शिशु अवस्था में अच्छा आहार बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि यह भविष्य के अच्छे स्वास्थ्य की आधारशिला होती है। उन्हें ऐसे भोजन की आवश्यकता होती है जो प्रोटीन, विटामिन A, और विशेषकर कैल्शियम में समृद्ध हो। एक शिशु की कैलोरी संबंधी आवश्यकता वयस्क की तुलना में 1/4 होती है और प्रोटीन संबंधी आवश्यकता तकरीबन 1/3 होती है। पर शिशु की कैल्शियम संबंधी आवश्यकता वयस्क से अधिक होती है अतः उन्हें दूध, अंडे, हरी पत्तेदार सब्जियाँ इत्यादि अधिक मात्रा में दी जानी चाहिये। इन सभी कारकों को ध्यान में रखते हुये सैम्पल मेनू को मात्रा, गुणवत्ता तथा बारंबारता के आधार पर संशोधित किया जा सकता है।

5. बच्चों तथा किशोरों के लिए संशोधन

सभी आयु वर्ग के लिये संतुलित स्वस्थ भोजन आवश्यक है। विभिन्न आयु वर्ग के लिये आहार में संशोधन निम्न प्रकार से हैं:-

तालिका 5.3 बच्चों के लिए संशोधन

स्कूल पूर्व बच्चों के लिये	स्कूली बच्चों के लिये	किशोरों के लिये
अधिक कैलोरी व अधिक प्रोटीन युक्त आहार जो कैल्शियम तथा विटामिन 'A' से परिपूर्ण हो।	अधिक कैलोरी तथा अधिक प्रोटीन युक्त आहार जिसमें काफी मात्रा में विटामिन व खनिज लवण हों।	अधिक कैलोरी व अधिक प्रोटीन युक्त आहार जो लौह व कैल्शियम से भरपूर हो।
कम मसालेदार व हल्के स्वाद का खाना। खास तौर से हल्का भोजन।	ऊर्जा युक्त खाने की जरूरत होती है ताकि स्कूल तथा घर दोनों में क्रियाकलाप कर सकें।	खाने की मात्रा अधिक हो जो कि शरीर की बढ़ती आवश्यकताओं को पूरा कर सके।
उदाहरण के लिये, आलू के चिप्स सैंडविच, वेजिटेबल रोल, भरवाँ पराँठा।	पैक किया गया टिफिन महत्वपूर्ण होता है क्योंकि सुबह का नाश्ता नहीं कर पाते हैं। टिफिन स्वादिष्ट व पौष्टिक होना चाहिए।	पौष्टिक नाश्ता आयोजित करना चाहिए।
बच्चों के लिए खाना अधिक गर्म या ठंडा नहीं देना चाहिए।	बहुत ज़्यादा मसालेदार भोजन नहीं देना चाहिये।	योजना बनाते समय ध्यान रखें कि हमउम्र बच्चों का दबाव भी पड़ता है। भूखे रहना, अनियमित आदतों को बढ़ावा नहीं देना चाहिये।

6. वृद्धों के लिए संशोधन – आप यह जानते हैं कि बुढ़ापे में अनेक शारीरिक परिवर्तन पोषण की आवश्यकता को प्रभावित करते हैं। बुजुर्गों को व्यस्क की अपेक्षा कम ऊर्जा और वसा की आवश्यकता होती है पर प्रोटीन और अन्य पोषक तत्व समान बने रहते हैं। लेकिन हाँ, उन्हें पर्याप्त मात्रा में जल और रेशे उपलब्ध कराने होंगे जिससे कब्ज की समस्या को दूर रखा जा सके। इसके साथ ही आप यह भी जानते हैं कि उन्हें चबाने में दिक्कत हो सकती है इसलिये आप इन्हें मुलायम और भलीभाँति पकाया हुआ भोजन दें।



अब तक आपने यह सीखा एक ही मेनू को परिवार के विभिन्न सदस्यों के लिये उनकी आवश्यकता के अनुसार कैसे अपनाया जाये। यह समय और ऊर्जा की बचत कर योजना को सरल बनाता है।



पाठगत प्रश्न 5.3

1. निम्न पर टिप्पणी लिखें—
 1. परिमाणात्मक संशोधन
 2. आहार प्रतिस्थापन
 3. गुणात्मक संशोधन
2. स्कूली बच्चों का टिफ़िन बनाते समय आप क्या-क्या बातें ध्यान में रखेंगे?

5.5 विशिष्ट आहार की आवश्यकता

आप जान चुके हैं कि एक सामान्य आहार किसी भी स्वस्थ व्यक्ति की सभी पोषण आवश्यकताओं को संतुष्ट करता है। लेकिन जब कोई व्यक्ति बीमार हो जाता है तब शरीर का कोई भाग प्रभावित होता है और ऐसे व्यक्ति की पोषण आवश्यकता में परिवर्तन आ जाता है। उदाहरण के लिये मधुमेह की बीमारी में पैन्क्रियास उपयुक्त मात्रा में इन्सुलिन उत्पन्न नहीं कर पाता जो कि शक्कर का पाचन करने में सहायक होता है। ऐसी दशा में यदि आहार में सामान्य मात्रा में शक्कर होगी तो वह हानिकारक सिद्ध होगी। पीलिया में जिगर प्रभावित होता है जिससे वसा के पाचन पर प्रभाव पड़ता है। अतः ऐसे व्यक्ति के आहार में यदि वसा सामान्य मात्रा में ही होगी तो वह हानिकारक होगी। दस्त में शरीर के प्रमुख खनिज लवण तथा जल की कमी हो जाती है तथा पाचनतंत्र ठोस खाद्य पदार्थ को भी सहन नहीं कर पाता। ऐसी परिस्थितियों में यदि सामान्य भोजन लिया जाये तो तंत्र पर बोझ पड़ेगा और तंत्र को नुकसान होगा। हमें ऐसी परिस्थिति में भोजन को संशोधित करने की आवश्यकता होती है। बीमारी में आहार के परिवर्तन के कुछ अन्य कारण निम्न हैं—

- पोषण का अच्छा स्तर बनाये रखना
- पोषण की अपर्याप्त मात्रा को सही करना
- आहार की तरलता में संशोधन करना—तरल या अर्धठोस
- शारीरिक वज़न में, यदि आवश्यक हो तो, कमी करना

उपचारात्मक आहार (Therapeutic Diet)

‘उपचारात्मक’ आहार का क्या अर्थ है?

उपचारात्मक आहार ऐसा विशिष्ट आहार है जो कि रूग्णावस्था में किसी व्यक्ति को दिया जाता है ताकि वह जल्दी सामान्य हो सके। यह सामान्य भोजन का संशोधित रूप है।



टिप्पणी

क्या आहार में किया गया परिवर्तन रोगी को जल्दी ठीक होने में मदद करता है? जी हाँ, अवश्य। जब आहार में से शक्कर अलग कर दी जाती है तब उसके पाचन के लिये इन्सुलिन की आवश्यकता नहीं रहती, जब आहार वसाविहीन हो जाता है तब जिगर पर कम जोर पड़ता है और रोगी जल्दी ठीक होता है। ठीक इसी प्रकार जब शरीर में खनिज-लवण व जल कम होता है तो तरल पदार्थों का सेवन मदद करता है।

ध्यान रखने योग्य बातें

किसी भी रोगी के आहार में संशोधन के समय निम्नलिखित बातें ध्यान में रखें-

1. पूर्ण रूप में आहार को संशोधित न करें क्योंकि
 - (i) व्यक्ति के दैनिक आहार के आधार पर किया गया संशोधन अधिक ग्राह्य होगा।
 - (ii) रोगी को ऐसा महसूस नहीं होता कि उसे परिवार के अन्य सदस्यों से एकदम भिन्न आहार दिया जा रहा है।
 - (iii) उसे बनाना कठिन होता है।
2. रोगी की पसंद के अनुसार भोजन शामिल करें अन्यथा भोजन खाया ही नहीं जायेगा।
3. आहार को आकर्षक ढंग से परोसा जाये ताकि रोगी को खाने की इच्छा हो।

सामान्य आहार में संशोधन के प्रकार

भोजन में संशोधन के प्रकार निम्न हैं-

1. आहार की तरलता में
 2. पोषक तत्वों में
 3. भोजन की बारंबारता में
1. **आहार की तरलता में संशोधन** - कुछ रोगों में भोजन की तरलता में संशोधन करना पड़ता है। दूसरे शब्दों में, आहार को दो प्रकार से परोसा जा सकता है।
 1. तरल रूप में
 2. अर्ध ठोस रूप में

कभी-कभी सामान्य भोजन ले पाना मुश्किल हो जाता है। उदाहरण के लिये दस्त व ज्वर की दशा में तरल आहार दिया जाता है। यह तरल आहार दूध, फलों के रस, नारियल पानी, नींबू पानी, चाय, लस्सी, सूप, कोल्ड ड्रिंक, इत्यादि हैं। जब रोगी की हालत में थोड़ा सुधार हो जाये तब उसे खिचड़ी, दही, कस्टर्ड, फल, ब्रेड, पकी हुई सब्जियाँ इत्यादि दे सकते हैं।



टिप्पणी

2. **पोषक तत्वों में परिवर्तन** – रोग के हिसाब से आहार के एक या अधिक पोषक तत्वों में परिवर्तन कर कम या ज्यादा किया जा सकता है। उदाहरण के लिये उच्च रक्त चाप में नमक में कमी, मधुमेह में शक्कर में कमी, दस्त में तरल पदार्थों की मात्रा में बढ़ोत्तरी की जाती है।
3. **भोजन की बारंबारता में परिवर्तन**- साधारणतया आप एक दिन में 3-4 बार आहार लेते हैं— सुबह का नाश्ता, दोपहर का खाना, चाय तथा रात्रि का भोजन। बीमारी की अवस्था में आप एक बार में ज्यादा मात्रा में भोजन नहीं ले सकते और आपको सही मात्रा में सभी पोषक तत्व मिलना आवश्यक होता है। इसका इलाज यह है कि 2-3 घंटे में थोड़ा-थोड़ा आहार लिया जाये। भोजन की बारंबारता का अर्थ यह है कि दिन में 3-4 बार आहार के बजाय थोड़ी मात्रा में 8-10 बार आहार दिया जाये।



पाठगत प्रश्न 5.4

1. निम्नलिखित में अंतर समझायें—
 - (i) सामान्य तथा उपचारात्मक आहार
 - (ii) आहार की तरलता तथा बारंबारता में संशोधन
2. नीचे दिये गये वाक्यों पर 'सही' अथवा 'गलत' का चिह्न लगायें तथा अपने उत्तर का कारण समझायें:—
 - (i) बीमार व्यक्ति के स्वास्थ्य वृद्धि के लिये केवल दवाइयाँ आवश्यक हैं।
 - (ii) रोगी के इलाज में आहार की कोई भूमिका नहीं है।
 - (iii) तरल आहार में नींबू पानी, फलों का रस, नारियल पानी इत्यादि शामिल होता है।
 - (iv) एक सामान्य आहार किसी भी रोगी की पोषण आवश्यकताओं को पूर्ण कर सकता है।
 - (v) संशोधित आहार जहाँ तक संभव हो सामान्य आहार से मिलता जुलता होना चाहिये।
3. सामान्य आहार में उपचारात्मक संशोधन करने के लिये निम्न बातें आवश्यक हैं—
 - (i)
 - (ii)
 - (iii)



टिप्पणी

4. निम्नलिखित में से तरल तथा अर्ध ठोस खाद्य पदार्थों को अलग-अलग लिखें—
साबूदाने की खीर, सूप, कस्टर्ड, खिचड़ी, लस्सी, फलों का रस
तरल आहार.....
अर्धठोस आहार.....



क्रियाकलाप : जब आप तीव्र ज्वर से पीड़ित रोगी को देखें तो यह करें—

- (i) थर्मामीटर की सहायता से उसका तापमान देखें तथा तालिका बनायें।
- (ii) पता लगायें कि रोगी ने पूरे दिन में क्या खाया है।
- (iii) पूछें कि क्या रोगी ने ज्वर के दौरान अपने सामान्य आहार में परिवर्तन किया है।
- (iv) ज्वर के दौरान उसे उचित भोजन लेने का परामर्श दें।

विशिष्ट रोगों के लिये आहार

अब हम देखेंगे कि विभिन्न रोगों से पीड़ित व्यक्तियों को किस प्रकार का आहार दिया जाना चाहिये। ये रोग किसी भी कारण हो सकते हैं जैसे संक्रमण द्वारा पीलिया, दस्त, या शरीर के किसी भाग में खराबी जैसे उच्च रक्तचाप, मधुमेह या कब्ज।



क्रियाकलाप

निम्नलिखित में से प्रयोग करते हुए, दस्त तथा कब्ज के लिए उपयुक्त चार-चार व्यंजन बनाने का सुझाव दें।

नींबू, गाजर, पालक, गेहूँ का आटा, अंकुरित मूँगदाल, केला, सूजी, जूस, दही, दूध, मक्खन, आलू, नमक तथा चीनी

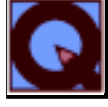
दस्त	कब्ज
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.

तालिका 5.4 विशिष्ट रोगों में आहार

बिमारियाँ	आहार में संशोधन			भोज्य पदार्थ
	आहार की तरलता में	पोषक तत्वों में	भोजन की बारंबारता में	लिये जा सकते हैं
दस्त	तरल/अर्द्ध ठोस	कम रेशे युक्त	दिन में कई बार आहार की आवश्यकता जिसमें 1-2 घंटे का अंतराल	सूप, केला, बिस्कुट, साबुदाने की खिचड़ी, आलू, उबला अंडा, दही, धुली दालें, इत्यादि
ज्वर	अर्द्ध ठोस आहार	अधिक कैलोरी अधिक प्रोटीन	दिन में कई बार आहार की आवश्यकता जिसमें 2-3 घंटे का अंतराल	दूध अण्डा, मुर्गी, मछली जूस, फल, सूप, लस्सी दलिया, इत्यादि
मधुमेह	कोई परिवर्तन नहीं	बिना शक्कर का सामान्य आहार	निश्चित समय पर आहार लेना/एक दिन में 6 बार, थोड़ा आहार लेना।	सब्जियाँ, रोटी, दाल, दूध दही, फल, अण्डा
उच्च रक्तचाप	कोई परिवर्तन नहीं	कम कैलोरी कम कोलेस्ट्रॉल कम नमक	कोई परिवर्तन नहीं	रोटी, दाल, सब्जियाँ, दूध, फल
पीलिया	तरल आहार से शुरू करके सामान्य आहार पर लाना	कम वसा युक्त	1-2 घंटे के अंतराल पर थोड़ा-थोड़ा आहार	रोटी, सब्जियाँ, दाल, मलाई रहित दूध, फल, शक्कर इत्यादि।
कब्ज	कोई परिवर्तन नहीं	अधिक रेशे युक्त आहार, तरल पदार्थ जिसमें जल की मात्रा अधिक हो	कोई परिवर्तन नहीं	चोकर सहित आटे की रोटी, साबुत दालें, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, अमरूद इत्यादि



टिप्पणी



पाठगत प्रश्न 5.5

1. कॉलम A में दिये गये रोगों को कॉलम B में दिए गए उपचारात्मक आहार से मिलान करें—

कॉलम A	कॉलम B
(i) दस्त	(a) कम शक्कर का आहार
(ii) ज्वर	(b) कम रेशे का आहार
(iii) मधुमेह	(c) कम वसा का आहार
(iv) उच्च रक्तचाप	(d) अधिक प्रोटीन व ऊर्जा युक्त आहार
(v) पीलिया	(e) अधिक रेशेदार आहार
(vi) कब्ज	(f) अधिक कार्बोज व कम वसा का आहार

2. पाँच खाद्य पदार्थ, जो कि निम्न लिखित पोषक तत्वों से युक्त हों लिखें:—

- (a) कार्बोज (कार्बोहाइड्रेट).....
 (b) प्रोटीन.....
 (c) रेशे.....

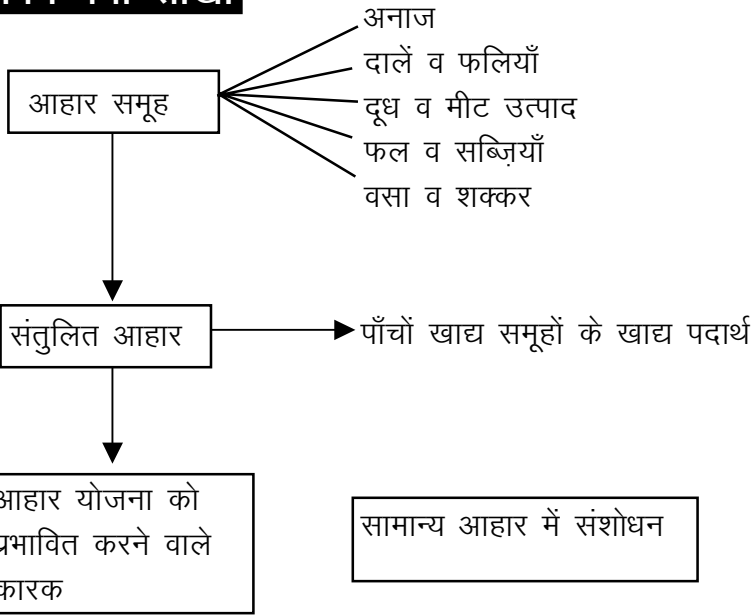
आहार से जुड़ी कुछ गलत अवधारणाएँ

लोगों में आहार संबंधी कुछ गलत अवधारणाएँ हैं। यहाँ पर हम कुछ तथ्य व कुछ मिथक बातें दे रहे हैं:—

- मिथक** :- मधुमेह के रोगी को चावल या आलू नहीं खाना चाहिए
तथ्य — थोड़ी मात्रा में दोनों खाए जा सकते हैं।
- मिथक** — पीलिया के मरीजों को आहार में हल्दी और वसा नहीं देना चाहिये।
तथ्य — वसा कुछ समय तक नहीं देना चाहिये लेकिन हल्दी से कोई नुकसान नहीं पहुँचता।
- मिथक** — एकदम से खाने की मात्रा कम करना या बहुत कम खाने से वजन घटता है।
तथ्य — भूखे रह कर वजन कम करने से शरीर को नुकसान पहुँचता है। एक नियंत्रित, अधिक रेशेदार पर कम कैलोरी युक्त आहार इसके लिए उपयुक्त है।
- मिथक** — दस्त में खाना खाना बंद कर दें।
तथ्य — शरीर को भोजन की आवश्यकता होती है। भोजन बंद कर देने से और अधिक समस्या उत्पन्न हो जाती है।
- मिथक** — ज्वर में गर्म भोजन न लें।
तथ्य — भोजन को ठंडा या गर्म मानना गलत है।

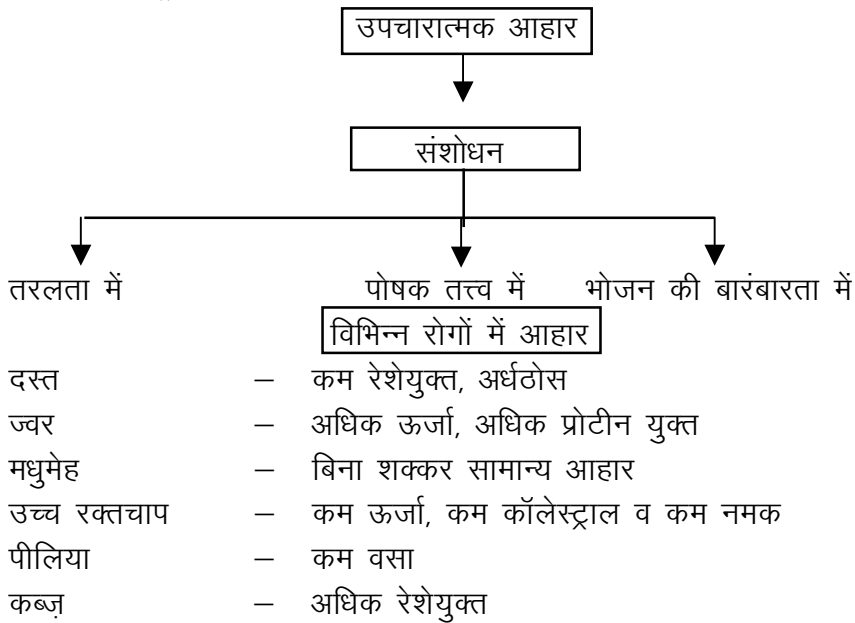


आपने क्या सीखा



- पोषण की पर्याप्तता
- आयु
- लिंग
- कार्य
- मितव्ययिता
- समय, ऊर्जा तथा कौशल
- मौसमी उपलब्धता
- धर्म, संस्कृति व क्षेत्र
- रंग व प्रकृति में विविधता
- पसंद-नापसंद
- संत पति मूल्य

- वयस्क महिला
- गर्भवती स्त्री
- दुग्धस्रावी माँ
- शिशु
- स्कूलपूर्व बच्चे
- स्कूली बच्चे
- किशोर
- वृद्ध





टिप्पणी



पाठान्त प्रश्न

1. रमा दिन में तीन बार आहार लेना पसंद करती है। वह ज्वर से पीड़ित है। उसके आहार में संशोधन सुझायें।
2. अशोक एक फैक्ट्री में काम करता है। वह हर शाम अपने दोस्त के साथ फुटबॉल खेलता है। उसका पैर फ्रैक्चर हो गया है। ऐसा आहार सुझायें कि उसका वजन न बढ़े।
3. संतुलित आहार से आप क्या समझते हैं?
4. संदर्भ मेनू से आप क्या समझते हैं? इसकी योजना किस प्रकार बनाते हैं?



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

- 5.1
1. दो (a) शारीरिक कार्य के आधार पर
(b) पोषक तत्वों के आधार पर
 2. (a) अनाज
(b) दालें व फलियाँ
(c) दूध व मीट के उत्पाद
(d) फल एवं सब्जियाँ
(e) वसा व शक्कर
 3. एक खाद्य पदार्थ के स्थान पर दूसरे का इस प्रकार प्रयोग करना कि उनके द्वारा प्राप्त पोषक तत्व एक समान हों। इसे खाद्य प्रतिस्थापन कहा जाता है। उदाहरण गेहूँ और चावल
 4. (i) (a) (ii) (c)
 5. पौष्टिक रोटी/पराँठा, पौष्टिक पोहा, सब्जियों का पुलाव, उपमा, वेजिटेबल सैंडविच
- 5.2
1. (a) पोषक तथा सभी खाद्य समूह शामिल
(b) मौसमी खाद्य पदार्थ सस्ते, पोषक व ज़्यादा मात्रा में उपलब्ध होते हैं। बेमौसमी खाद्य पदार्थ मंहगे व कम मात्रा में उपलब्ध होते हैं।
(c) रंग व अनावट
(d) भारी, मध्यम और हल्के। भारी कार्य करने वाले को सबसे ज़्यादा ऊर्जा की आवश्यकता होती है।



टिप्पणी

(e) घिया की सब्जी के बजाय घिया कोफ़ता बनाकर। यह परिवार के सदस्यों की पसंद व नापसंद को ध्यान में रखकर आहार योजना बनाई जाती है।

2. पौष्टिक नाशते – (i), (iv), (v), (vi)

5.3 (i) पाठ देखें (ii) पाठ देखें

5.4 1. (i) पाठ देखें (ii) पाठ देखें

2. (i) असत्य – पौष्टिक आहार शरीर में रोग के प्रति लड़ने की क्षमता पैदा करता है।

(ii) असत्य – भोजन से जल्दी ठीक होता है।

(iii) सत्य – क्योंकि इनमें पानी अधिक होता है।

(iv) असत्य – आहार को बीमारी के हिसाब से संशोधित किया जाता है।

(v) सत्य – क्योंकि यह सामान्य से मिलता जुलता है।

3. (i) तरलता

(ii) पोषक तत्व

(iii) आहार की बारंबारता

4. तरल – सूप, लस्सी, फलों का रस

अर्धठोस – साबूदाने की खीर, कस्टर्ड, खिचड़ी

5.5 दस्त – (a) कम रेशे युक्त आहार

ज्वर – (b) ज़्यादा प्रोटीन व ऊर्जा युक्त आहार

मधुमेह – (c) कम शक्कर युक्त आहार

उच्च रक्तचाप – (d) कम नमक युक्त

पीलिया – (e) अधिक शक्कर व कम वसायुक्त आहार

कब्ज़ – (f) अधिक रेशे युक्त आहार

2. (a) कार्बोहाइड्रेट – चपाती, चावल, ब्रेड, दलिया, सूजी

(b) प्रोटीन – दूध, पनीर, दही, अण्डा, दालें

(c) रेशे – सलाद, अमरूद, गेहूँ का चोकर, पूरे अनाज, छिलके वाली दालें

अतिरिक्त जानकारी के लिए देखें

<http://www.llu/nutrition/vegguide/html#food>