''वर्तमान परिप्रेक्ष्य में आहरीय सन्तुलन का स्वास्थ्य पर प्रभावः एक अध्ययन''

Usha Sharma, Assistant Professor, Shiva College Of Education, Lalgarh Jattan, Sri Ganganagar

आहार का अर्थ है वह पदार्थ जिसे हम अपने शरीर की जरुरतो की पूर्ती के लिए खाते पीते है। इस प्रकार सरल शब्दों में हम भोजन को ही आहार कह सकते है। प्रत्येक जीव के शरीर में अनेकों जैविक क्रियाए हमेशा चलती रहती है और इन कियाओ को सही ढंग से जारी रखने के लिए हमें जरुरी ऊर्जा, भोजन से ही मिलती रहती है। इस प्रकार भोजन या आहार हमारे जीवन की प्राथमिक और आवश्यक शर्त है भोजन के बिना कोई भी जीव जिंदा नहीं रह सकता है। (आहार विज्ञान, डॉ. रेणू त्रिपाठी, डॉ. अपर्णा त्रिपाठी)

भोजन तो जीवन के लिए आवश्यक है ही लेकिन उससे भी ज्यादा जरुरी है संतुलित भोजन यदि भोजन संतुलित न हो अर्थात् ठीक प्रकार का न हो तो ऐसा भोज्य पदार्थ हमारे स्वास्थ्य के लिए हानिकारक भी हो सकता है। इसलिए जरुरत इस बात कि है कि हमेशा संतुलित भोजन ही लें। संतुलित भोजन का अर्थ है एक ऐसा भोजन जिसमें सभी आवश्यक तत्व, एक संतुलित मात्रा में उपस्थित हो। भोजन के प्रत्येक अवयव का एक पौष्टिक मूल्य होता है और भोजन का ये पौष्टिक मूल्य ही निर्धारित करता है कि भोजन किस गुणवत्ता का है। उच्च गुणवत्ता वाले भोजन का पौष्टिक मूल अधिक होता है और कम गुणवत्ता वाले भोजन का पौष्टिक मूल्य भी कम होता है। इस प्रकार हमें अपने भोजन का पौष्टिक मूल्य जानना बेहद आवश्यक है।

संतुलित आहार

वह आहार जिसमें पर्याप्त मात्रा में सभी पौष्टिक तत्व (जैसे– कार्बोज, प्रोटी वसा, खनिज लवण एवं विटामिन) विद्यमान हो जो व्यक्ति की शारीरिक वृद्धि विकास के लिए पर्याप्त हो, संतुलित आहार कहलाता है। संतुलित आहार में पानी रेशे भी पर्याप्त मात्रा में होने चाहिए। इसके अलावा आहार आकर्षक, स्वादिष्ट व्यक्ति की रुचि के अनुकूल होना चाहिए।

किसी एक भोज्य पदार्थ में सभी पोषक तत्व विद्यमान नहीं रहते है। इ संतुलित आहार के लिए एक से अधिक भोज्य पदार्थों को एक साथ सम्मिलित पड़ता है जिससे सभी पौष्टिक तत्वों की प्राप्ति होती है। विभिन्न भोज्य पदा उपस्थित पोषक तत्व भिन्न–भिन्न कार्य करते हैं, जैसे –

1 कार्बोज एवं वसा ऊर्जा प्रदान करते है।

2. प्रोटीन शारीरिक वृद्धि एंव विकास करता है। शरीर के निरन्तर कार्य क प्रतिदिन कोशिकाओं, ऊतको, तन्तुओ आदि की टूट–फूट होती रहती है यह उनका निर्माण एंव मरम्मत करता है।

3 विटामिन विभिन्न प्रकार की जटिल रासायनिक प्रक्रियाओं में भाग लेता है की समस्त क्रिया कलापो, भरण–पोषण एंव वृद्धि के लिए आवश्यक है।

4 खनिज लवण शरीर का निर्माणात्मक कार्य (जैसे–अस्थियों, दांतों, तन्तुओं रक्त आदि का निर्माण) एंव विभिन्न क्रियाओं का नियंत्रण करता है

5 रेशे भोजन के पाचन में सहायता करते है तथा अमाशय में क्रमानुकुंचन ग कार्य करते है, जिससे भोजन आंतों में नहीं चिपकता है तथा सरलता से पाचन हो ।

6 जल शरीर की सभी क्रियाओं जैसे अन्तग्रहण, पाचन, अवशोषण, उपापचय, उत्सर्जन आदि के लिए आवश्यक होता है। यह शरीर के त को नियन्त्रित करता है।

महत्त्व

शारीरिक क्रियाएँ करने के लिए भोजन ठीक उसी प्रकार आवश्यक है जिस प्रकार मोटर कार की गति के लिए पेट्रोल / सतत क्रियाशील रहने के कारण मोटर के विभिन्न पुर्जों की भाँति हमारे शरीर के अवयव भी घिसते छीजते व नष्ट होते रहते हैं, इस क्षति की पूर्ति अनिवार्य है, यह क्षतिपूर्ति भोजन द्वारा ही संभव होती है।

1 भोजन में पोषक तत्वों की पर्याप्त मात्रा मनुष्य प्रदान करती है। को स्वस्थ शरीर प्रदान करती है।

2 संतुलित भोजन से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।

आज भी अधिकांश लोगों का भ्रम है कि सन्तुलित भोजन का अर्थ महँगे भोज्य पदार्थों से है। परन्तु सच यह नहीं है। सस्ते आहारों से भी सन्तुलित भोजन का सेवन प्रतिदिन किया जा सकता है। परन्तु इसके लिए सूझ–बूझ, आहार के प्रति ज्ञान, पाक विधियों की समुचित जानकारी आदि का होना आवश्यक है। अधिकांश भारतीयों के भोजन में कार्बोज की अधिकता होती है एवं अन्य पौष्टिक तत्त्व, जैसे– प्रोटिन, वसा, विटामिन एवं खनिज लवण का सख्त अभाव रहता है। अतः इनका आहार असन्तुलित होता है। असन्तुलित आहार की समस्या न केवल मध्यम वर्ग के लोग मजदूर या किसान की ही नहीं है बल्कि अज्ञानता एवं अशिक्षा के कारण उच्च वर्ग के धनी परिवारों में भी महँगे फल, वसा, दूध लेने के बावजूद भी उनका पोषण असन्तुलित होता है, क्योंकि उनके भोजन में किसी–न– किसी पोषक तत्त्वों की अधिकता या कमी होती है। निम्न आर्थिक वर्ग के लोग जहाँ पोषक न्यूनताजनित रोगों के शिकार होते हैं, जैसे– रक्तअल्पता, बेरी – बेरी, स्कर्वी, रिकेट्स, अंधता, ऑस्टोमलेशिया आदि, वहीं धनी परिवार के लोग पोषक तत्त्वों की अधिकता केआज भी अधिकांश लोगों का भ्रम है कि सन्तुलित भोजन का अर्थ महँगे भोज्य पदार्थों से है। परन्तु सच यह नहीं है। सस्ते आहारों से भी सन्तुलित भोजन का सेवन प्रतिदिन किया जा सकता है। परन्तु इसके लिए सूझ–बूझ, आहार के प्रति ज्ञान, पाक विधियों की समुचित जानकारी आदि का होना आवश्यक है। अधिकांश भारतीयों के भोजन में कार्बोज की अधिकता होती है एवं अन्य पौष्टिक तत्त्व, जैसे– प्रोटिन, वसा, विटामिन एवं खनिज लवण का सख्त अभाव रहता है। अतः इनका आहार असन्तुलित होता है। असन्तुलित आहार की समस्या न केवल मध्यम वर्ग के लोग मजदूर या किसान की ही नहीं है बल्कि अज्ञानता एवं अशिक्षा के कारण उच्च वर्ग के धनी परिवारों में भी महँगे फल, वसा, दूध लेने के बावजूद भी उनका पोषण असन्तुलित होता है, क्योंकि उनके भोजन में किसी–न– किसी पोषक तत्त्वों की अधिकता या कमी होती है। निम्न आर्थिक वर्ग के लोग जहाँ पोषक न्यूनताजनित रोगों के शिकार होते हैं, जैसे– रक्तअल्पता, बेरी – बेरी, स्कर्वी, रिकेट्स, अंधता, ऑस्टोमलेशिया आदि, वहीं धनी परिवार के लोग पोषक तत्त्वों की अधिकता के कारण मोटापा, हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, एथेरोस्कलेरोसिस, वृक्क रोग, यकृत के रोग आदि कुपोषण जनित गम्भीर बीमारियों से ग्रस्त रहते है।

1 उत्म परिकल्पना स्वास्थ्य की प्राप्ति के लिए भोजन में न तो पोषक तत्वों की बहुत कमी अथ्वा बहुत अधिकता होनी चाहिए।

2 भोजन में पोषक तत्व की कमी के कारण मनुष्य के विकास में बाधा का कारण बनती है।

सन्दर्भ ग्रन्थ

1 डॉ0 भारती जैन, प्रोफेसर खाद्य विज्ञान एवं पोषण विभाग महर्षि दयानन्द सरस्वती विश्व विद्यालय, अजमेर

2 डॉ0 विमला डूंकवाल, प्रोफेसर खाद्य एवं पोषण विभाग गृह विज्ञान महाविद्यालय, स्वामी केशवानंद राजकृषि विधि।

3 श्रीमति सुमन गोयल, लेक्चरर खाद्य एवं पोषण राजकीय महिला महाविद्यालय, अजमेर ।