

## पौष्टिक एवं संतुलित आहार और स्वास्थ्य

ए० के० चतुर्वेदी

26, कावेरी एन्कलेव फेज 2, समीप स्वर्ण जयंती नगर  
रामघाट रोड, अलीगढ़-202001, उ०प्र०, भारत

मानव शरीर दो प्रकार का कार्य करता है। एक शरीर में होने वाली जैविक क्रियाएं जैसे नियमित हृदय गति, रक्त संचार, पाचन क्रिया, अन्तःश्रावी ग्रंथियों से श्रावण, उत्सर्जन क्रिया, श्रवण, गन्ध, स्वाद के प्रति संवेदना, विभिन्न मस्तिष्कीय कार्य, उपापचय प्रक्रिया आदि तथा दूसरा शारीरिक श्रम करना। इन सब कार्यों को प्रतिपादित करने के लिए ऊर्जा की आवश्यकता होती है। यह ऊर्जा आहार से प्राप्त होती है। ऊर्जा उचित समय एवं समुचित मात्रा में प्राप्त हो इसके लिए आवश्यक है कि आहार पौष्टिक एवं संतुलित होना चाहिए।

राष्ट्रीय इंस्टीट्यूट ऑफ न्यूट्रीशन, हैदराबाद के अनुसार जिस आहार में संतुलित मात्रा में पोषक तत्व पाये जाते हैं उस आहार को पौष्टिक आहार कहते हैं। पोषक तत्वों की मात्रा भी निश्चित होती है। अतः जिस आहार में निश्चित मात्रा में पोषक तत्व हों, उस आहार को पौष्टिक एवं संतुलित आहार कहते हैं। पोषक तत्वों की आवश्यक मात्रा व्यक्ति की आयु शारीरिक रचना, शारीरिक और मानसिक सक्रियता पर निर्भर करती है। सामान्यतया पौष्टिक आहार में पोषक तत्व कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, लवण, फाइबर, विटामिन्स, जल होते हैं। मात्रा के अनुसार कार्बोहाइड्रेट 40 प्रतिशत, प्रोटीन 30 प्रतिशत, लवण 12 प्रतिशत, वसा 2 प्रतिशत, जल 15 प्रतिशत, विटामिन्स 0.5 प्रतिशत, रेशे 0.5 प्रतिशत होना चाहिए। ऐसा होने पर ही आहार पौष्टिक एवं संतुलित होता है।

आहार का बड़ा भाग कार्बोहाइड्रेट(40 प्रतिशत) होता है। दैनिक कार्यों को करने के लिए ऊर्जा यही प्रदान करता है। यह कार्बन, हाइड्रोजन तथा ऑक्सीजन तत्वों से मिलकर बनने वाला जटिल कार्बनिक यौगिक होता है। यह अनाजों, चावल, आलू, चीनी आदि में पाया जाता है। समुचित मात्रा में सेवन करने से लाभ मिलता है। शरीर में इसकी अधिक मात्रा होने पर मोटापा बढ़ता है तथा कम मात्रा होने पर कमजोरी महसूस होती है। आहार का दूसरा बड़ा भाग प्रोटीन (30 प्रतिशत) है। शरीर का विकास प्रोटीन की सहायता से होता है। साथ ही क्षतिग्रस्त ऊतकों की मरम्मत भी प्रोटीन के द्वारा होती है। यह कार्बन, हाइड्रोजन तथा नाइट्रोजन से मिलकर बनने वाला जटिल कार्बनिक यौगिक होता है। प्रोटीन मुख्यतः दालों, दूध, पनीर, सूखी मेवा, अण्डा, मांस आदि में प्रचुर मात्रा में उपस्थित होता है। प्रोटीन की कमी से शारीरिक विकास रुक जाता है, जो तरह-तरह के रोगों को जन्म देता है। प्रोटीन की मात्रा अधिक होने पर उपापचय क्रियाएं असंतुलित हो जाती हैं। जिससे शरीर का विकास नहीं हो पाता है तथा सामान्य जीवन क्रियाओं में समस्या उत्पन्न होती है। अतः प्रोटीन उचित मात्रा में ही लेना चाहिए। बच्चों के लिए प्रोटीन अत्यन्त ही आवश्यक है।

आहार का तीसरा महत्वपूर्ण भाग लवण (12 प्रतिशत) होता है। लवण शरीर को आकार प्रदान करने में सहायक होता है तथा मांसपेशियों व स्नायु तंत्र को सुचारु रूप से कार्य करने में सहायता करते हैं। लवण शरीर को मजबूती प्रदान करते हैं। रक्त निर्माण में भी लवण महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। कैल्शियम, फास्फोरस हड्डियों के निर्माण में, आकार देने में, दांतों व हड्डियों को मजबूती प्रदान करते हैं। आयरन रक्त निर्माण में सहायक है। कैल्शियम दूध, पनीर, चीकू, मखाने में पाया जाता है। आयरन हरी सब्जियों, पालक, खजूर, सेब आदि में पाया जाता है। सोडियम, पोटेशियम मांसपेशियों व स्नायुतंत्र की कार्यकुशलता को बनाये रखती है। रक्त के दबाव (रक्तचाप) को बनाये रखने में सोडियम, पोटेशियम महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। पौष्टिक तथा संतुलित आहार में जल (15 प्रतिशत) का महत्वपूर्ण स्थान है। जल उष्मा संवहन तथा विषैले पदार्थों को शरीर से बाहर करने में महत्वपूर्ण योगदान प्रदान करता है। पूरे शरीर में एक जैसा तापमान जल ही बनाये रखता है। शरीर में अम्ल की सान्द्रता को भी जल कम करता है। शरीर की कोशिकाओं में भी जल का अपना विशेष महत्व है।

पौष्टिक तथा आहार का महत्वपूर्ण भाग वसा (2 प्रतिशत) है। वसा कार्बन, हाइड्रोजन, ऑक्सीजन से मिलकर बनने वाला जटिल कार्बनिक यौगिक है। वसा चिकना पदार्थ होने के साथ-साथ ऊर्जा का प्रबल स्रोत है। वसा से शरीर को ऊर्जा धीरे-धीरे प्राप्त होती है तथा शरीर को आपातकाल में आवश्यकता पड़ने पर ऊर्जा की प्राप्ति इसी के द्वारा होती है। कुछ विटामिन वसा में घुलनशील होते हैं जो शरीर के लिए आवश्यक है। इनमें विटामिन "ए" तथा "ई" प्रमुख हैं। विटामिन "ए" आँखों के लिए तथा विटामिन "ई" त्वचा के लिए आवश्यक है। वसा का सेवन करना भी आवश्यक है परन्तु यह ध्यान रहे कि शरीर में इसकी मात्रा अधिक न होने पाये। इसके

अधिक सेवन से मोटापा बढ़ता है तथा हृदय रोग की संभावना भी बढ़ जाती है। अतः वसा का सेवन समुचित मात्रा में ही करना चाहिए। वसा घी, तेल, तिल, अलसी, मूंगफली में प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। पौष्टिक एवं संतुलित आहार में रेशों (0.5 प्रतिशत) का होना भी आवश्यक है। रेशे पाचन क्रिया को सही रूप में चलाते हैं, जिससे पेट साफ रहता है तथा आँतों की सोखने की क्रिया बढ़ जाती है। रेशा फलियों, भिन्डी, पत्तेदार सब्जियों, छिलकेदार फलों में पाया जाता है। रेशे से शरीर में पाचन क्रिया सामान्य रूप से चलती है तथा अन्य क्रियाओं को भी इससे मदद मिलती है। जिसके चलते पोषक तत्व शरीर को बराबर मिलते रहते हैं। पौष्टिक एवं संतुलित आहार में विटामिन्स का उल्लेखनीय योगदान है। विटामिन्स (0.5 प्रतिशत) कार्बन, हाइड्रोजन, ऑक्सीजन, नाइट्रोजन से मिलकर जटिल कार्बनिक यौगिक होते हैं जो कि अल्प मात्रा में ही लाभकारी होते हैं। यह शरीर में उत्प्रेरकों की तरह कार्य करते हैं। इनकी उपस्थिति से क्रियाएं सुचारु रूप से सम्पन्न होती हैं, जिससे स्वास्थ्य निरंतर अच्छा बना रहता है। विटामिन्स प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में सहायक होते हैं तथा शरीर को रोगों से बचाकर स्वस्थ रखने में प्रमुख भूमिका निभाते हैं। शरीर के लिए विटामिन "ए", बी कॉम्प्लेक्स, विटामिन "सी", विटामिन "डी" तथा विटामिन "ई" अत्यन्त आवश्यक हैं। विटामिन्स हरी सब्जियों, फलों, सूखी मेवा में अत्यधिक रूप से पाये जाते हैं।

विभिन्न आयुवर्ग, कार्यप्रणाली तथा लिंग के अनुसार एक शाकाहारी भारतीय का संतुलित आहार निम्नानुसार बताया गया है—

| क्र.सं. | खाद्य पदार्थ<br>(ग्राम में) | वयस्क पुरुष   |            |            | वयस्क स्त्री  |            |            | बालक       | बालिका     |
|---------|-----------------------------|---------------|------------|------------|---------------|------------|------------|------------|------------|
|         |                             | सामान्य कार्य | अल्प कार्य | अधिक कार्य | सामान्य कार्य | अल्प कार्य | अधिक कार्य | 10-12 वर्ष | 10-12 वर्ष |
| 1.      | अनाज                        | 460           | 520        | 670        | 410           | 440        | 475        | 420        | 410        |
| 2.      | दालें                       | 70            | 80         | 90         | 60            | 70         | 80         | 45         | 40         |
| 3.      | सब्जियां                    | 300           | 350        | 400        | 250           | 275        | 300        | 200        | 200        |
| 4.      | फल                          | 30            | 40         | 50         | 30            | 40         | 50         | 30         | 30         |
| 5.      | दूध                         | 200           | 225        | 250        | 200           | 225        | 250        | 250        | 200        |
| 6.      | वसीय पदार्थ                 | 35            | 45         | 55         | 30            | 40         | 50         | 25         | 25         |
| 7.      | शर्करा                      | 30            | 40         | 50         | 25            | 35         | 45         | 25         | 25         |

सामान्यतया यह धारणा कि महंगे खाद्य पदार्थ ही पौष्टिक होते हैं, सत्य नहीं है। यदि ऐसा होता तो धनवान ही स्वस्थ होते। वास्तविकता ऐसी नहीं है। गरीब व्यक्ति भी स्वस्थ होते हैं। मौसम के फल व सब्जी पौष्टिकता से परिपूर्ण होते हैं। अतः इनका सेवन अवश्य ही करना चाहिए। अंकुरित अनाजों का सेवन करना भी स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होता है। भोजन में पौष्टिकता से परिपूर्ण सलाद पर अधिक ध्यान देना चाहिए और इसे आहार का नियमित भाग बना लेना चाहिए। समुचित मात्रा में पोषक तत्वों के न मिलने से शरीर के अंगों की कार्यप्रणाली पर प्रतिकूल असर पड़ता है तथा कई रोग उत्पन्न हो जाते हैं। बच्चों में पोषकता की कमी से सूखा रोग, पेट का बड़ा होना, हाथ पैरों का पतले होना रोग के लक्षण है। आयरन की कमी से रक्त अल्पकता, विटामिन "ए" की कमी से रतौंधी, विटामिन "सी" की कमी से बेरी-बेरी रोग हो जाते हैं। कैल्शियम की कमी से हड्डियाँ कमजोर होकर भुरभुरी हो जाती हैं। ऑस्टियोपोरोसिस नामक रोग भी कैल्शियम की कमी से ही शरीर में होता है। पोषक तत्वों के अभाव में गर्भवती महिलाओं के गर्भस्थ शिशु के स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। गर्भ का विकास भी सही रूप में नहीं हो पाता और इसके चलते गर्भवती महिला का स्वास्थ्य गिर जाता है। पौष्टिक तत्वों के अभाव में स्नायु तंत्र एवं प्रतिरोधक तंत्र कमजोर हो जाते हैं। जिससे हाथ पैरों में कम्पन होने लगता है मानसिक क्षमता भी क्षीण हो जाती है। प्रतिरोधक क्षमता कम होने पर शरीर अनेक प्रकार के संक्रमण रोगों से प्रभावित हो जाता है और स्वास्थ्य धीरे-धीरे गिर जाता है।

यह कहा जाता है कि "पहला सुख निरोगी काया"। इसे चरितार्थ करने के लिए अच्छे स्वास्थ्य का होना आवश्यक है। अच्छा स्वास्थ्य पौष्टिक एवं संतुलित आहार से प्राप्त होता है। अतः मानव आहार पौष्टिक एवं संतुलित होना आवश्यक है। अच्छा स्वास्थ्य ही जीवन में उमंग, उत्साह, उल्लास, स्फूर्ति प्रदान करता है। जिससे जीवन में कुछ करने की लालसा बनी रहती है। स्वास्थ्य गिर जाने पर जीवन में नीरसता आ जाती है, जीवन का सौन्दर्य समाप्त हो जाता है और जीवन अभिशाप बन जाता है।