

संतुलित भोजन

स्वास्थ्य का आधार



आलेख

सुश्री ऐश्वर्य डूडी, डॉ. पी. पी. रोहिल्ला व डॉ. बी. एल. जाँगिड

केन्द्रीय शुष्क क्षेत्र अनुसंधान संस्थान

कृषि विज्ञान केन्द्र

पाली-मारवाड़ (राजस्थान) - 306 401



सन्तुलित भोजन

- वह भोजन जिसमें विभिन्न प्रकार के भोज्य पदार्थों की उचित मात्रा तथा गुण विद्यमान होते हैं। इस प्रकार के भोजन में शारीरिक आवश्यकता के अनुरूप सभी पौष्टिक तत्व विद्यमान होते हैं।

सन्तुलित आहार आयोजन के लिए ध्यान में रखने योग्य बातें

- सन्तुलित आहार आयोजन के लिए निम्न बिन्दुओं का ध्यान रखना चाहिए –
- आहार के आवश्यक तत्व प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, विटामिन, वसा, खनिज लवण, जल आदि की उचित मात्रा आहार में सम्मिलित करनी चाहिए। इनकी कम या अधिक मात्रा समान रूप से हानिकारक होती है।
- आहार के पूर्ण लाभ हेतु यह आवश्यक है कि आहार उचित रूप से पकाया गया हो। पकने से आहार सुपाच्य हो जाता है। प्रोटीन शरीर के विकास तथा क्षतिपूर्ति दोनों के लिए आवश्यक होता है। प्राणिज प्रोटीन जल्दी पचते हैं। वनस्पतिज प्रोटीन देर से पचते हैं परन्तु हमारा देश शाकाहारी देश है अतः वनस्पतिज प्रोटीन का ही उपयोग अधिक किया जाता है। इस स्थिति में दूध तथा दूध से बने पदार्थों का ही उपयोग समुचित रूप से किया जाना चाहिए।
- आहार रुचिकर, आकर्षक, सुगन्धित और स्वादिष्ट होना चाहिए।
- यथासम्भव स्थानीय उपज के खाद्य पदार्थों का समावेश हो ताकि सुगमता से प्राप्त हो सके।

भोज्य समूह

- सभी पोषक तत्वों की प्राप्ति हेतु विभिन्न खाद्य पदार्थों को पाँच समूहों में बांटा गया है



क्र.सं. भोज्य समूह

प्रमुख पोषक तत्व

- | | | |
|----|--|--|
| 1. | अनाज—गेहूँ, चावल, बाजरा, मक्का, जौ | कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, विटामिन बी-1 तथा बी-2 |
| 2. | दालें एवं फलियाँ | प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, लौह तत्व, विटामिन बी-1 तथा बी-2 |
| 3. | फल तथा सब्जियाँ | विटामिन एवं खनिज लवण |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● फल – आम, तरबूज, किन्नु, संतरा, बेर, खरबूजा, पपीता ● हरी पत्तेदार सब्जियाँ – पालक, मैथी, बथुआ, सरसों ● अन्य सब्जियाँ – गाजर, बैंगन, भिण्डी, | |
| 4. | दूध तथा दूध से बने पदार्थ, अंडा एवं मांस | प्रोटीन, कैल्शियम, वसा |
| 5. | वसा तथा शक्कर | कार्बोहाइड्रेट, वसा |

स्रोत: गोपालन, शास्त्री एवं बालसुब्रमन्यन (1999). भारतीय भोजन का पोषक मूल्य, राष्ट्रीय पोषण संस्था, आई.सी.एम.आर., हैदराबाद।

- उपरोक्त पांचो समूहों से हमें प्रतिदिन कोई न कोई खाद्य पदार्थ अपने आहार में अवश्य सम्मिलित करना चाहिए एवं 8-9 गिलास जल प्रतिदिन पीना चाहिए।

पोषक तत्वों को बचाने व बढ़ाने के उपाय

भोजन अवयवों का चुनाव करते समय

- आटा, चोकर सहित इस्तेमाल करें। चोकर में भी पोषक तत्व पाए जाते हैं। आटे को मैदे से बहुत अच्छा माना गया है।
- मशीन द्वारा कूटे गए चावल की तुलना में हाथ और ढेंकी के कुटे हुए चावल अधिक पौष्टिक होते हैं क्योंकि इनकी ऊपरी परत नहीं निकलती। इसकी ऊपरी परत में विटामिन व खनिज लवण होते हैं।
- महंगे मेवे जैसे बादाम, काजू के बजाय सस्ते पदार्थ जैसे मूंगफली, तिल, नारियल व महंगे फल जैसे सेब, चेरी आदि को छोड़कर सस्ते मौसमी फल जैसे केला, अमरुद, तरबूज, पपीता, आंवला खाएँ। ये अधिक पौष्टिक होते हैं।
- मिली-जुली दालों का प्रयोग करें। छिलके वाली दालें अधिक पौष्टिक होती हैं।

पकाने के लिये अवयव तैयार करते समय

- चावल व दालें चुनकर साफ करनी चाहिए। इन्हें अधिक नहीं धोना चाहिए। बार-बार पानी में धोने से जल में घुलनशील विटामिन व खनिज लवण जल में बह जाते हैं। इन्हें जिस पानी में भिगोया जाए उसी में पकाना चाहिए।
- सब्जियों को बहुत छोटे-छोटे टुकड़ों में न काटें।
- सब्जियों को पहले धोएँ फिर काटें क्योंकि काटकर धोने से पोषक तत्व पानी में बह जाते हैं व पोषक तत्वों की हानि होती है।
- सब्जियों तथा फलों को ज्यादा देर तक काटकर नहीं रखना चाहिए।
- मूली, गाजर, चुकन्दर आदि के पत्ते न फेंके। इनकी सब्जी बनाएँ। ये बहुत पौष्टिक होते हैं।
- हरे आलू न खाएँ। इनमें विषैला पदार्थ होता है।

भोजन के अवयवों का भण्डारण करते समय

- सब्जियों व फलों को ठण्डे स्थान पर छाया में रखना चाहिए।
- अधिक समय तक ताजा रखने के लिए इन्हें टोकरी में गीले कपड़े से ढक कर रखना चाहिए ताकि उनकी नमी बनी रहे और वे खराब न हों।

भोजन पकाते समय

- चावल का मांड नहीं निकालना चाहिए। मांड में ही सभी पोषक तत्व होते हैं। मांड निकालने से पोषक तत्व निकल जाते हैं व निरस्यार भाग रह जाता है। चावल पर्याप्त पानी, जो कि पकाने के लिए आवश्यक है, में ही पकाना चाहिए।
- सब्जियों को बन्द बर्तन में पकाएँ क्योंकि खुले बर्तन में खाना पकाने से भी पोषक तत्वों की हानि होती है।
- सब्जियों को जहां तक सम्भव हो छिलके सहित ही पकाना चाहिए। यदि छिलका उतारना आवश्यक हो तो पतला छिलका उतारें। छिलके उतारने से पौष्टिक तत्व व्यर्थ हो जाते हैं।
- खाना जरूरत से ज्यादा न पकाएँ। पके भोजन को बार-बार गर्म न करें।
- भोजन पकाते समय मीठा (खाने का) सोडा, बेकिंग पाउडर का प्रयोग न करें। इससे विटामिन नष्ट होते हैं।
- घी या तेल में तले भोजन का प्रयोग कम करें क्योंकि वसा में घुलनशील विटामिन बचे हुए घी, तेल में रह जाते हैं व ग्रहण करने वाले भोजन में इनकी कमी हो जाती है। बार-बार उसी घी या तेल में खाद्य पदार्थों को न तलें।
- पनीर बनाते समय उसके पानी को न फेंके। इससे आटा गूँथे या दाल, सब्जी पकाने के काम में लें।



भोजन ग्रहण करते समय

- अंकुरित दालें जैसे मूंग, मोठ, चना आदि अक्सर अपने भोजन में लें। इन्हें कच्चा ही खाएँ। इनमें अधिक विटामिन पाए जाते हैं।
- गाजर, मूली, चुकन्दर, ककड़ी, खीरा आदि मौसमी सब्जियाँ कच्ची खाएँ। ये पौष्टिक होती हैं।
- भोजन को खूब चबा-चबाकर व ध्यान देकर आराम से ग्रहण करें यानी जल्दी-जल्दी ठीक से चबाये बिना, भागते-दौड़ते भोजन करने से भोजन का पाचन ठीक से नहीं होता है और इसकी पौष्टिकता का फायदा नहीं मिलता है।
- खाना खाने के पश्चात् कम से कम दो घण्टे तक चाय या कॉफी का सेवन नहीं करना चाहिए।



प्रकाशक : निदेशक, केन्द्रीय शुष्क क्षेत्र अनुसंधान संस्थान, जोधपुर