



## 7

## रसोई का संसार

हम में से अधिकांश लोग जानते हैं कि रसोई वह स्थान है, जहां भोजन पकाया जाता है। हम जो भोजन खाते हैं वह हमारी भूख को शांत करता है, काम करने की ताकत देता है और हमारे स्वास्थ्य एवं खुशियों को बनाए रखता है। मां प्रतिदिन और त्योहारों पर विभिन्न प्रकार के पकवान बनाती है जिसे हम खाकर खुश होते हैं। वह मेहमानों के लिए विभिन्न भोजन बनाती है। अगर कोई बीमार है तब भी वह उनके लिए विभिन्न भोजन बनाती है। जब भी बुखार होता है या मेरा पेट दर्द करता है तो वह दादी से बात करके रसोई में जाकर कुछ करती है। फिर वह मुझे कुछ खाने या पीने को देती है और फिर मैं जल्दी ही अच्छा महसूस करते लगता हूँ। अपने भोजन से हमें स्वस्थ व खुश रखने के लिए मैं उनको नमन करता हूँ। इसलिए मैं जानने को उत्सुक हूँ कि वह भोजन में क्या मिलाती थी। इसके लिए मुझे या तो मां से या फिर अपने शिक्षक से ही पूछना होगा।

एक दिन इसी विषय पर मेरे स्कूल में एक व्याख्यान था। विषय विशेषज्ञ ने दैनिक रूप से हमारे द्वारा खाए जाने वाले खाद्य पदार्थों के कई स्वास्थ्य लाभों के बारे में बताया गया। साथ ही उन्होंने हमें जंक फूड, प्रसंस्कृत और डिब्बाबंद खाद्य पदार्थ न खाने के बारे में भी चेतावनी दी। उन्होंने मौसमी, ताजे तथा स्थानीय रूप से मिलने वाले खाद्य पदार्थों को खाने पर जोर दिया। उन्होंने दादी के घर की अपने बचपन की यादों को भी हमसे बांटा कि कैसे वह पत्थर की सिल पर इडली के घोल को पीसा और पत्थर के बर्तन में धीमी आंच पर सांभर पकाया। यह सुनकर



टिप्पणी

मैं अपनी दादी के गांव की रसोई और भोजन तथा मेरी मां की शहर की रसोई व भोजन के बीच अंतर याद करने की कोशिश कर रहा था।

आहार विशेषज्ञ ने कहा कि हम नदियों, पहाड़ों, ऐतिहासिक स्थलों के नामों, वैज्ञानिक सिद्धांतों, गणितीय सूत्रों आदि को याद कर सकते हैं तो क्या तुम्हें नहीं लगता तुम्हें अपने आहार के घटकों और उनके लाभों के बारे में अवश्य जानना चाहिए।

इस पाठ का निर्माण विभिन्न प्रकार की रसोइयों और कुछ सामाजिक रूप से प्रयोग किये जाने वाले खाद्य पदार्थों के पोषक व स्वास्थ्य संबंधी लाभों को सीखने के लिए किया गया है।



### उद्देश्य

इस पाठ का अध्ययन करने के पश्चात् आप-

- भोजन और हमारे जीवन में इसके महत्व की व्याख्या कर सकेंगे;
- पारंपरिक एवं आधुनिक भोजन एवं रसोई के बीच अंतर स्पष्ट कर सकेंगे;
- रसोई में उपयोग किए जाने वाले 20 पदार्थों की सूची बना सकेंगे; और
- प्रत्येक पदार्थ के कम से कम एक स्वास्थ्य संबंधी लाभ की पहचान कर सकेंगे।

## 7.1 भोजन और इसका महत्व

भोजन शब्द से तात्पर्य किसी भी उस पदार्थ से है जिसे हम खाते या पीते हैं और जो हमारे शरीर को पोषण देता है। इसमें ठोस, अर्द्ध ठोस और तरल भोजन शामिल है। पौधों, पशुओं और समुद्री स्रोतों से भोजन प्राप्त किया जा सकता है। इसलिए शाकाहारी भोजन, मांसाहारी भोजन और समुद्री भोजन होता है। प्रत्येक प्रकार के भोजन में विभिन्न पोषक तत्वों की अलग-अलग मात्रा होती है। साथ ही इनमें रंग, स्वाद और स्वरूप की भी भिन्नता होती है। भोजन में प्रमुख रूप

## रसोई का संसार

से छः पोषक तत्व होते हैं—कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, विटामिन, खनिज और जल। बहुत से भोज्य पदार्थों जिनमें मसाले और जड़ी-बूटियां शामिल हैं, में स्वास्थ्य की रक्षा करने वाले तत्व होते हैं। पोषक तत्वों तथा स्वास्थ्य रक्षक तत्वों की उपस्थिति के कारण भोजन निम्नलिखित कार्य करते हैं:



चित्र 7.1 पोषक भोजन

- i. काम, चलने, कूदने, खेलने आदि के लिए ऊर्जा आदि
- ii. शरीरिक एवं मानसिक रूप से वृद्धि एवं विकास।
- iii. आराम एवं निद्रा के दौरान शरीर का रख-रखाव एवं पुनर्उत्थान।
- iv. संक्रमण एवं बीमारियों से शरीर की रक्षा
- v. शरीर की आंतरिक क्रियाओं में सुधार।



### पाठगत प्रश्न 7.1

2. भोजन ग्रहण करने के किन्हीं चार उद्देश्यों की सूची बनाइए।

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





टिप्पणी

## 7.2 रसोई में प्रयोग किए जाने वाले विभिन्न कच्चे खाद्य पदार्थ

जब मैं रसोई और भोजन के बारे में जानने के लिए रसोई में गया तो मैंने भोजन पकाने और खाने के लिए प्रयोग होने वाले विभिन्न बर्तनों को पाया। माँ ने बताया कि चपाती तवा में, दाल प्रेशर कुकर में और सब्जियाँ प्रेशर कुकर या कडाही



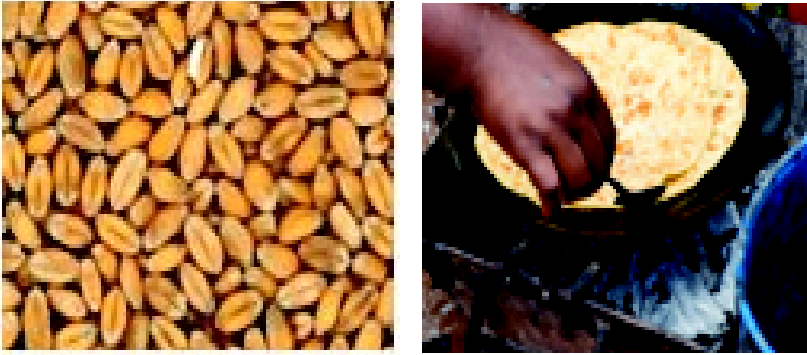
चित्र 7.2 रसोई

में बनाई जाती है। सूखे खाद्य पदार्थ जैसे दाल, नमक, शक्कर, चायपत्ती आदि उपयुक्त आकार के डिब्बों में अल्मारी में रखे जाते हैं। नमक और शक्कर का प्रयोग भोजन को क्रमशः नमकीन और मीठा बनाने के लिए किया जाता है। फलों, सब्जियों और मक्खन को रेफ्रिजरेटर में रखा जाता है ताकि उन्हें ज्यादा लंबे समय तक ताजा रखा जा सके। इनमें ज्यादा मात्रा में पानी होने के कारण ये जल्दी खराब हो सकते हैं। दूध को भी कम तापमान में रखा जाता है और दिन में 2-3 बार उबाला जाता है ताकि खराब न हो या फिर इसे भी रेफ्रिजरेटर में रखा जाता है। इसलिए हम प्रतिदिन दूध खरीदते हैं।

माँ ने विभिन्न प्रकार के भोज्य पदार्थों के बारे में भी बताया, जिनका प्रयोग कई प्रकार के पकवानों जैसे गेहूँ से हलवा और दाल से ढोकला, आदि को बनाने के लिए किया जाता है। विभिन्न पकवानों के निर्माण में प्रमुख रूप से उपयोग किये जाने वाले कच्चे पदार्थ हैं—अनाज, दालें, दूध, मांस, अंडा, मछली, फल, सब्जियाँ, शक्कर, वसा और तेल।



गेहूँ, ज्वार, बाजरा, रागी, जौ और चावल जैसे अनाज का प्रयोग चपाती, नान, ब्रेड, चावल, पुलाव आदि बनाने में किया जाता है। इसका प्रयोग बड़ी मात्रा में किया जाता है, जिसे हमें पर्याप्त मात्रा में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, विटामिन और खजिन प्राप्त होते हैं। साबुत छिलका युक्त अनाज से हमें पोषक तत्वों के साथ रेशे प्राप्त होते हैं जबकि इनके प्रसंस्करण (छिलका निकालने से) विटामिन और रेशों की मात्रा कम हो जाती है। इसलिए संशोधित आटा जैसे मैदा में कम पोषक तत्व होते हैं।



चित्र 7.3 गेहूँ

दालें कई प्रकार की हैं जैसे-चना, काबुली चना, राजमा, अरहर, मूंग, उड़द, मसूर आदि। इनका प्रयोग छिलका सहित तथा छिलका रहित दोनों प्रकार से किया जाता है। इनमें से कुछ को पूरी रात भिगो कर रखा जाता है ताकि जल्दी पकाया जा सके। इन्हें उबाला या प्रेशर कुकर में बनाया जाता है। यह प्रोटीन का प्रमुख स्रोत हैं। अंकुरित दालों का भी उपयोग किया जाता है जिनसे अतिरिक्त विटामिन-सी मिलता है।



चित्र 7.4 दालें



दूध और दूध से बने उत्पादों जैसे-दही, छाछ, पनीर, खोआ आदि का सभी आयु वर्ग के लोगों द्वारा मिठाई और नमकीन पकवानों में प्रयोग किया जाता है। बर्फी, रसगुल्ला, रबड़ी, मिल्क केक, कुल्फी जैसी भारतीय मिठाइयां बहुत पुरानी हैं और आज भी विश्व स्तर पर इन्हें पसंद किया जाता है। यह प्रोटीन और कैल्शियम से भरपूर है, लेकिन इनमें लोहा और विटामिन-सी की कमी पाई जाती है।



चित्र 7.5 दुग्ध पदार्थ

पशुओं से प्राप्त भोजन जैसे अंडा, मांस और मछलियां वसा, प्रोटीन, विटामिन और खनिजों से संपन्न हैं। लेकिन इनमें रेशों और कार्बोहाइड्रेट्स की कमी पाई जाती है। इन भोजनों को खाने वालों को मांसाहारी कहा जाता है।

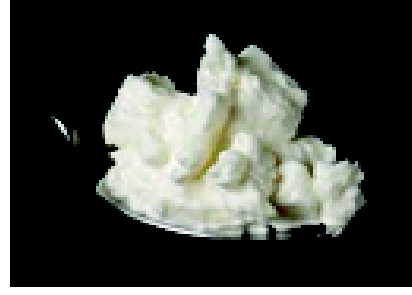
फल और सब्जियाँ विभिन्न प्रकार की पाई जाती हैं। यह रंग बिरंगी और रसदार होते हैं। फलों जैसे-सेब, आम, केला, तरबूज आदि को सामान्यतः कच्चा ही खाया जाता है। सब्जियों को पकाकर खाया जाता है। आलू, शकरकंद, गाजर मिट्टी के अंदर उगते हैं और इनमें स्टार्च की प्रचुर मात्रा होती है इसलिए इन्हें स्टार्ची भोजन कहा जाता है। पालक, मेथी जैसी पत्तेदार सब्जियाँ विटामिन और कुछ खनिजों की अच्छी स्रोत हैं। पानी की अधिक मात्रा होने के कारण से जल्दी खराब हो सकती हैं। गोभी, पत्ता गोभी, बींस, लौकी, परवल जैसी अन्य सब्जियाँ स्वास्थ्यवर्धक तत्वों से भरी हैं और ये भोजन में रंग और विविधता लाती हैं।



चित्र 7.6 फल



वसा और तेल का सामान्यतः प्रयोग भोजन को पकाने व खाने में होता है। मक्खन का प्रयोग बिना पकाए स्वाद बढ़ाने के लिए किया जाता है, जैसे-ब्रेड के टुकड़ों में लगाना। देसी घी का प्रयोग दाल या सब्जी में तडका लगाने में होता है। ऊर्जा के अलावा इसमें कुछ स्वास्थ्यवर्धक तत्व होते हैं। वनस्पति तेल, सोयाबीन, सरसों, मूंगफली आदि से प्राप्त होता है। इन्हें भोजन पकाने और तलने में प्रयोग करते हैं। वनस्पति तेल का संशोधन उसके स्वास्थ्यवर्धक तत्वों को कम कर देता है। कठोर वसा हृदय व शरीर के अन्य अंगों के लिए खतरनाक है।



चित्र 7.7 घी

कई लोग भोजन के बाद, किसी खुशी के अवसर या त्योहार के समय मीठा खाते हैं। चाय, काफी व अन्य पेय पदार्थों में शक्कर डाली जाती है। सफेद शक्कर प्रयोग की जाती है, जो कार्बोहाइड्रेट का एक रूप है। इसका प्रयोग कम-से-कम करना चाहिए। गुड़ और शक्कर भी मीठे होते हैं लेकिन इनमें कुछ महत्वपूर्ण विटामिन और खनिज हैं।



### क्रियाकलाप 7.1

दैनिक भोजन में प्रयोग किए जाने वाले किन्हीं पांच पदार्थों की सूची बनाइए और प्रत्येक का एक पोषक तत्व या प्रयोग लिखिए-

क्र.सं.	भोज्य पदार्थ	पकवान का नाम	पोषक तत्व
1.	गेहूँ	चपाती	कार्बोहाइड्रेट
2.			
3.			
4.			
5.			



टिप्पणी



### पाठगत प्रश्न 1.1

1. दो दुग्ध उत्पादों की सूची बनाइए।  
 .....  
 .....
2. दो प्रकार की दालों व उनमें पाए जाने वाले दो पोषक तत्वों का नाम लिखिए।  
 .....  
 .....
3. निम्न भोजनों का एक-एक उदाहरण दीजिए-
  - i. वसा .....
  - ii. स्टार्ची भोजन .....
  - iii. मोटा अनाज .....
  - iv. पशुओं से प्राप्त भोजन .....

### 7.3 मेवों, मसालों और औषधियों से स्वास्थ्य संबंधी काम

कुछ भोज्य पदार्थ जैसे सूखे मेवे पोषक तत्वों से भरपूर हैं और स्वास्थ्य संवर्द्धन और स्वास्थ्य की रक्षा के लिए खाए जाते हैं। चूंकि इनमें उच्च मात्रा में वसा व अन्य तत्व पाए जाते हैं, इनका प्रयोग कम मात्रा में किया जाता है। मसालों और जड़ी-बूटियों का प्रयोग हमारे दैनिक भोजन को ज्यादा सुन्दर और स्वादिष्ट बनाने के लिए किया जाता है, लेकिन इनमें कई प्रकार के स्वास्थ्यवर्द्धक तत्व पाए जाते हैं, जिनके विभिन्न स्वास्थ्य लाभ हैं। तालिका 7.1 देखिए।



तालिका 7.1 सामान्यतः प्रयोग किए जाने वाले मेवों, मसालों, औषधियों के स्वास्थ्य संबंधी लाभ



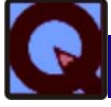
टिप्पणी

क्र.सं.	तत्व	स्वास्थ्य संबंधी लाभ
	<b>मेवे</b>	
1.	बादाम	उच्च गुणवत्ता के वसा व विटामिन से समृद्ध व मस्तिष्क, आंख व त्वचा के लिए अच्छा
2.	अखरोट	उच्च गुण वसा से भरपूर मस्तिष्क व हृदय के लिए अच्छा
3.	तिल	कैल्शियम समृद्ध, हड्डी व हृदय के लिए अच्छा
4.	मूंगफली	वसा व विटामिन का अच्छा स्रोत भूख को कम करने में उपयुक्त और हृदय के लिए स्वास्थ्यकर
5.	रेजिन	शक्कर व लोह तत्व से समृद्ध। ऊर्जा का त्वरित स्रोत, निम्न रक्तचाप को सही करने में सहायक
	<b>मसाले</b>	
6.	अजवायन	बैक्टीरिया से लड़ने के कारण खांसी, सर्दी और पेटदर्द के इलाज में सहायक
7.	हींग	पाचन संबंधी समस्याओं में सहायक



टिप्पणी

8.	छोटी इलायची	अच्छी महक, स्मरण बढ़ाने में सहायक और अवसाद में लाभदायक
9.	काली मिर्च	बुखार कम करने और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में सहायक
10.	बडी सौंफ	पाचन में सहायक, भोजन के बाद-प्रयोग लाभकारी, दुग्धपान कराने वाली महिलाओं के लिए उपयोगी।
11.	सोंठ (सूखी अदरक)	रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने और शरीर दर्द कम करने में सहायक। (ताजी अदरक यात्रा के दौरान बीमारी में सहायक)
12.	हल्दी	मांसपेशियों की चोट में तुरंत आराम, शरीर दर्द कम करना
<b>औषधियां</b>		
13.	तुलसी पत्ती	रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने और मानसिक ध्यान में सहायक। मानसिक तनाव कम करने में सहायक।
14.	धनिया पत्ती	जिगर की कार्य प्रणाली के लिए सहायक। शरीर से व्यर्थ पदार्थों के निकास में सहायक।
15.	पुदीना की पत्तियाँ	रक्ताल्पता की रोकथाम, अपच में सहायक



पाठगत प्रश्न 7.3



टिप्पणी

1. रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाले दो मसालों का नाम लिखिए।  
 .....  
 .....
2. बादाम के रोजाना प्रयोग के कोई दो लाभ सुझाइए।  
 .....  
 .....
3. बुखार में और चोट में कौन सी औषधियाँ प्रयोग की जा सकती हैं?  
 .....  
 .....
4. कोई औषधि सुझाइए जो आपके मानसिक ध्यान में सुधार कर सकती है?  
 .....  
 .....



क्रियाकलाप 7.2

आप अपने घर की रसोई में जाकर मसालदानी देखिए और उनमें पाए गए मसालों के नाम लिखकर प्रत्येक का एक स्वास्थ्य संबंधी लाभ लिखिए।

क्र.सं.	मसाले	स्वास्थ्य लाभ



टिप्पणी



### आपने क्या सीखा

- भोजन की परिभाषा-भोजन वह पदार्थ है जिसे हम खाते या पीते हैं और जो हमारे शरीर को पोषण देता है?
- भोजन के कार्य-
  - i. काम, चलने, कूदने, खेलने आदि के लिए ऊर्जा आदि
  - ii. शारीरिक एवं मानसिक रूप से वृद्धि एवं विकास।
  - iii. आराम एवं निद्रा के दौरान शरीर का रख-रखाव एवं पुनर्उत्थान।
  - iv. संक्रमण एवं बीमारियों से शरीर की रक्षा।
  - v. शरीर की आंतरिक क्रियाओं में सुधार।
- भोजन के कुछ महत्वपूर्ण उपयोगों के साथ-साथ विभिन्न कच्चे पदार्थों जैसे-अनाज, दालों, दूध, मांस, अंडा, मछली, फल, सब्जी, शक्कर, वसा और तेल के पोषक लाभों का विवरण।
- सामान्य रूप से प्रयोग किए जाने वाले छः भोज्य पदार्थों के एक या दो स्वास्थ्य संबंधी लाभों का विवरण-मेवे, मसाले और औषधियां-बादाम, अखरोट, तिल, मूंगफली, रेसिन, अजवाइन, हींग, हरी इलायची, काली मिर्च, बडी सौंफ, सोठ (सूखी अदरक), हल्दी, तुलसी पत्ती, धनिया पत्ती और पुदीना पत्ती।



### पाठांत प्रश्न

1. हम भोजन क्यों करते हैं? समझाइए।
2. भोजन में पाए जाने वाले 6 पोषक तत्वों की सूची बनाइए।



3. दाल को पकाने के लिए प्राचीन समय व वर्तमान समय रसोई में प्रयोग किए जाने वाले एक-एक बर्तन का नाम लिखिए।
4. आपके दैनिक भोजन में उपयोग किए जाने वाले किन्हीं दो अनाजों और उसमें पाए जाने वाले किन्हीं दो पोषक तत्वों का नाम लिखिए।
5. पशुओं से प्राप्त भोजन के स्थान पर फल और सब्जियां खाने के क्या लाभ हैं?
6. अच्छे वसा और खराब वसा के एक-एक स्रोतों का नाम लिखिए।
7. पांच मसालों और उनके एक-एक स्वास्थ्य संबंधी कामों की सूची बनाइए।
8. आपके मस्तिष्क के लिए आवश्यक किन्हीं दो पदार्थों के नाम लिखिए।



### उत्तरमाला

#### 7.1

1. भोजन से तात्पर्य किसी भी उस पदार्थ से है जो हम खाते या पीते हैं और जो हमारे शरीर को पोषण देता है।
2. चलने, कूदने, खेलने आदि के लिए ऊर्जा
  - शारीरिक या मानसिक रूप से वृद्धि एवं विकास
  - आराम व नींद के समय शरीर का रख-रखाव
  - संक्रमण व बीमारियों से शरीर की रक्षा

#### 7.2

1. पनीर और घी
2. मूंग, राजमा और प्रोटीन व खनिज



3. i. मक्खन और वनस्पति तेल
- ii. आलू, गाजर
- iii. गेहूँ व चावल
- iv. मांस व मछली

### 7.3

1. काली मिर्च व सौंफ
2. मस्तिष्क के कार्यकलाप व आंखों की रोशनी में वृद्धि
3. काली मिर्च व हल्दी
4. तुलसी

