



टिप्पणी

3

भोजन समूह

हम सभी हर दिन विभिन्न प्रकार का भोजन करते हैं। हमारे भोजन में चावल, दाल, सब्जियाँ, दूध, दही तथा फल होते हैं। हम पहले से ही जानते हैं कि हमें अपने शरीर के लिए ऊर्जा, शरीर निर्माण, ऊतकों के पुनर्निर्माण, रोगों से संरक्षण के लिए पोषक तत्व, इन्हीं भोज्य पदार्थों से प्राप्त होते हैं। क्या आप भोजन से प्राप्त होने वाले पोषक तत्वों की सूची बना सकते हैं? जी हाँ, आप जानते हैं कि ये पोषक तत्व हैं प्रोटीन, कार्बोहाईड्रेट, वसा, विटामिन तथा खनिज। पिछले पाठ में हमने पढ़ा है कि कुछ भोज्य पदार्थों में प्रोटीन की मात्रा अधिक होती है तो कुछ में कार्बोहाईड्रेट, वसा, विटामिन या खनिज की अत्यधिक मात्रा होती है।

इस प्रकार हमें विभिन्न प्रकार के भोज्य पदार्थों को अपने आहार में शामिल करना चाहिए ताकि हमें स्वस्थ रहने के लिए आवश्यक सभी पोषक तत्व प्राप्त हो सकें। आप यह सोच रहे होंगे कि एक स्वस्थ आहार क्या होता है? हम अपने आहार में सही भोजन का चयन किस प्रकार कर सकते हैं? इस पाठ में आप सही भोजन के चयन का ज्ञान प्राप्त करेंगे जो आपके आहार को संतुलित बनाएगा और इससे आप स्वस्थ रहेंगे।



उद्देश्य

इस पाठ के अध्ययन के पश्चात आप:

- भोज्य पदार्थों को विभिन्न भोजन समूहों में वर्गीकृत कर पाएँगे।
- प्रमुख पोषक तत्वों तथा समान पोषक तत्वों वाले भोजन समूह का उल्लेख कर पाएँगे।
- संतुलित आहार के चयन के लिए भोजन पिरामिड को समझ पाएँगे।
- आहार नियोजन तथा संबंधित कारकों के महत्व को पहचान पाएँगे, और
- प्रत्येक सदस्य की आवश्यकता के अनुरूप परिवार के लिए संतुलित आहार का नियोजन कर पाएँगे।



टिप्पणी

3.1 भोजन समूह (FOOD GROUPS)

आपने पोषक तत्वों, उनके कार्यों तथा भोजन के स्रोतों के विषय में पहले पढ़ लिया है। अब आप जानना चाहते होंगे कि भोजन समूह क्या होते हैं? विभिन्न प्रकार के उपलब्ध भोजन द्वारा किए जाने वाले कार्यों के आधार पर उन्हें व्यापक रूप से तीन समूहों में वर्गीकृत किया जा सकता है, जिन्हें तालिका 3.1 में दर्शाया गया है।

तालिका 3.1

	कार्य	पोषक तत्व	भोजन
1.	ऊर्जा देने वाले भोजन	कार्बोहाईड्रेट तथा वसा	अनाज, वसा तथा शर्करा
2.	शरीर का निर्माण करने वाले भोजन	प्रोटीन	दालें, दूध, मांस तथा मुर्गी
3.	विनियामक तथा प्रतिरक्षात्मक भोजन	विटामिन और खनिज	फल और सब्जियाँ

हमारे लिए विभिन्न प्रकार के भोजन उपलब्ध हैं और प्रत्येक भोज्य पदार्थ का अध्ययन कर पाना संभव नहीं होगा। इसलिए, इन्हें विभिन्न भोजन समूहों में वर्गीकृत किया गया है। यह समूहन प्रत्येक भोजन के पौष्टिक तत्वों के आधार पर किया गया है। आइए विभिन्न भोजन समूहों का अध्ययन करें-



3.1.1 पाँच भोजन समूह प्रणाली

तालिका 3.2 भोजन समूह

भोजन समूह	भोज्य पदार्थ	प्रमुख पौष्टिक तत्व
अनाज, दालें तथा उनके उत्पाद	चावल, गेहूँ, रागी, बाजरा, मक्का, ज्वार, जौ, चावल की कनी, गेहूँ का आटा आदि	कार्बोहाईड्रेट, प्रोटीन, विटामिन बी, लौह तत्व, रेशा।
दालें और फलियाँ	चने की दाल, काला चना, हरी मूँग, मसूर (साबुत या धुली), मटर, राजमा, सोयाबीन व फलियाँ आदि	कार्बोहाईड्रेट, प्रोटीन, विटामिन बी, लौह तत्व,



माड्यूल 1

दैनिक जीवन में गृह विज्ञान



टिप्पणी

भोजन समूह

<p>दूध, अंडे तथा मांस उत्पाद</p>	<p>दूध, दही, मक्खन, पनीर, छाछ, लस्सी</p> <p>मांस- मुर्गी, लीवर, मछली, अंडा</p>	<p>रेशा।</p> <p>प्रोटीन, वसा, विटामिन बी, कैल्शियम, विटामिन ए</p> <p>प्रोटीन, वसा, विटामिन ए</p>
<p>फल और सब्जियाँ</p>	<p>फल और सब्जियाँ जैसे- आम, अमरूद, टमाटर, संतरा, पपीता, केला, नारंगी, तरबूज, सेब, गाजर तथा सीताफल</p> <p>हरी पत्तेदार सब्जियाँ जैसे बथुआ, पालक, सहजन, सरसों तथा मेथी की पत्तियाँ और फल जैसे आँवला तथा अनार।</p> <p>अन्य सब्जियाँ जैसे बैंगन, भिंसी, शिमला मिर्च, फलियाँ, प्याज, गोभी तथा आलू आदि।</p>	<p>विटामिन ए, विटामिन सी, रेशे</p> <p>विटामिन ए, कैल्शियम, लौह तत्व, रेशे।</p> <p>कार्बोहाइड्रेट तथा रेशे</p>
<p>वसा तथा शर्करा</p>	<p>वसा: मक्खन, घी, हाईड्रोकृत तेल, मूँगफली का तेल, सरसों व नारियल का तेल</p> <p>शर्करा: चीनी, गुड़, शहद</p>	<p>कार्बोहाइड्रेट, वसा</p> <p>कार्बोहाइड्रेट</p>



सभी प्रकार के अनाज जैसे चावल, गेहूँ, रागी, बाजरा, मक्का आदि कुछ पोषक तत्व उपलब्ध कराते हैं जैसे कार्बोहाईड्रेट, प्रोटीन, विटामिन बी, लौह तत्व तथा रेशे जबकि सभी दालों में प्रोटीन कार्बोहाईड्रेट तथा विटामिन बी प्रचुर मात्रा में होते हैं। इसी प्रकार, फल तथा सब्जियाँ, विटामिन तथा खनिज तत्व उपलब्ध कराते हैं जबकि दूध, अंडे और माँस के उत्पादों में पोषक तत्व प्रचुर मात्रा में होते हैं। इसलिए यदि हम एक ही भोजन समूह से एक भोज्य पदार्थ के स्थान पर दूसरे भोज्य पदार्थ का सेवन करते हैं तो हमें लगभग समान पोषक तत्व ही प्राप्त होते हैं। इसलिए प्रत्येक भोजन समूह के विषय में और ज्ञान प्राप्त करना हमारे लिए लाभदायक होगा।

3.2 भोजन समूह की विशेषताएँ

3.2.1 अनाज (Cereals)

अनाज जैसे चावल, गेहूँ तथा मक्का हमारे आहार के मुख्य घटक हैं। चूँकि इनका सेवन हम भारी मात्रा में करते हैं, ये हमारे भोजन में ऊर्जा के मुख्य स्रोत बन जाते हैं। साबुत अनाज व दालों में व्यापक मात्रा में रेशा तत्व होते हैं, जो पोषक तत्व तो नहीं है किन्तु एक स्वस्थ पाचन तंत्र को बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है।



चित्र.3.1 अनाज

इसके अतिरिक्त, रेशा तत्व विभिन्न जीवन शैली संबंधी रोगों के निवारण में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है। आप इनके विषय में आगे पढ़ेंगे। हमें पर्याप्त मात्रा में रेशा तत्व प्राप्त करने के लिए अनाज को अपरिष्कृत रूप में ही लेना चाहिए। अनाज में विटामिन बी कॉम्प्लैक्स भी प्रचुर मात्रा में होता है। जब अनाज को परिष्कृत किया जाता है तो इस तत्व की भी हानि होती है जैसे मैदा या पॉलिश किया गया चावल। इसलिए हमें भी अपने आहार में मैदे के स्थान पर साबुत गेहूँ का आटा तथा पॉलिश किए गए चावलों के स्थान पर घर पर बिना पॉलिश वाले चावलों का प्रयोग करना चाहिए। दलिया तथा ब्राउन चावलों को अपने आहार में शामिल किया जाना चाहिए।

आप यह भी जानते हैं कि हम अनाज के साथ-साथ दालें, दही, दूध, माँस तथा सब्जियाँ भी खाते हैं। उदाहरण के लिए, दाल-चावल, खिचड़ी, सांबर, इडली, डोसा, दाल-बाटी तथा बिरयानी। क्या आप बता सकते हैं कि ऐसा क्यों है? जी हाँ, जब अनाज को दालों और सब्जियों के साथ मिलाया जाता है तो हमारे आहार की पौष्टिक गुणवत्ता बढ़ जाती है।

3.2.2. दालें और फलियाँ (Pulses and legumes)

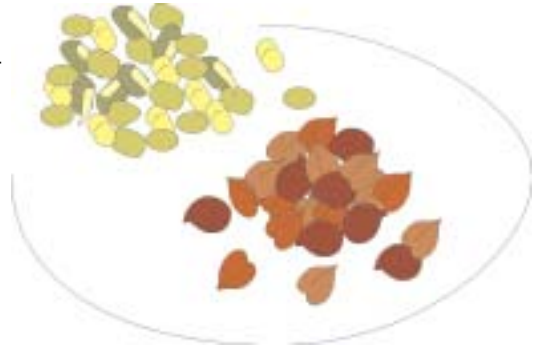
दालें और फलियाँ जैसे अरहर, उड़द, राजमा, चने की दाल, हरी मूँग भारतीय भोजन में प्रोटीन के मुख्य स्रोत हैं विशेष रूप से सब्जियाँ। इनमें विटामिन बी, कैल्शियम तथा लौह तत्व प्रचुर मात्रा में होता है।



टिप्पणी

आपने यह पहले ही जान लिया है कि दालों की प्रोटीन गुणवत्ता को अनाजों के साथ मिला कर बढ़ाया जा सकता है। प्रोटीन की गुणवत्ता तथा मात्रा को बढ़ाने के लिए प्रत्येक आहार में दालों व अनाज के साथ सब्जियों को मिलाते समय सावधानी बरतनी चाहिए।

भोजन में विविधता लाने के लिए उसमें सोयाबीन को मिलाया जा सकता है।



चित्र. 3.2 दालें तथा फलियाँ

3.2.3 दूध, अंडे तथा मांस के उत्पाद

आप सभी जानते हैं कि छोटे बच्चों के लिए दूध को सर्वोत्तम तथा सम्पूर्ण आहार माना जाता है। क्या आप जानते हैं कि ऐसा क्यों है? जी हाँ, क्योंकि दूध में प्रोटीन, वसा, विटामिन ए तथा कैल्शियम प्रचुर मात्रा में होता है। दही और पनीर में भी सभी पौष्टिक तत्व होते हैं किन्तु मक्खन रहित दूध (skimmed milk) में वसा की मात्रा बहुत कम होती है।



चित्र. 3.3 दूध, अंडा तथा मांस के उत्पाद

आपने अपने घर में देखा होगा कि पनीर बनाते

समय उसके अतिरिक्त पानी को निकाल कर फेंक दिया जाता है। इस पानी के साथ जल विलायक पोषक तत्व भी बह जाते हैं। चीज और पनीर में पोषक तत्व के रूप में प्रोटीन प्रचुर मात्रा में होता है। याद रखिए कि इस पानी का प्रयोग दाल बनाने या रोटी बनाने के लिए आटा गूँथने में किया जा सकता है।

अंडे में विटामिन सी को छोड़ कर लगभग सभी पोषक तत्व प्रचुर मात्रा में उपलब्ध होते हैं। अंडे में उत्कृष्ट गुणवत्ता वाले प्रोटीन होते हैं इसलिए बढ़ते हुए बच्चों, गर्भवती महिलाओं तथा दुग्ध पान कराने वाली माताओं के लिए अंडे अत्यंत महत्वपूर्ण होते हैं।

मांसाहारी भोजन में मांस, चिकन तथा मछली शामिल हैं। ये उत्पाद अच्छी किस्म के प्रोटीन, विटामिन ए तथा विटामिन बी के अच्छे स्रोत हैं। जैसा कि आप जानते हैं कि भारत की अधिकांश जनसंख्या शाकाहारी है, इसलिए सलाह दी जाती है कि उन्हें अपने भोजन में अनाज, दालों तथा दूध के उत्पादों के मिश्रित आहार को बड़ी मात्रा में शामिल करना चाहिए। प्रोटीन की गुणवत्ता के आधार पर यह आहार मांसाहारी भोजन के बराबर पौष्टिक है। हमारे भोजन के अनेक परम्परागत संयोजन जैसे दही और छाछ के साथ डोसा-सांभर उच्च प्रोटीन गुणवत्ता के एक उत्कृष्ट उदाहरण है। हमें पोषण से भरपूर इन परम्परागत भोजनों का सेवन जारी रखना चाहिए तथा डिब्बाबंद भोजन से बचना चाहिए।



पाठगत प्रश्न 3.1

1. कॉलम 'क' के भोजन समूह को कॉलम 'ख' के भोजन से मिलाएँ:

	समूह क		समूह ख
1.	अनाज	(i)	राजमा और सोयाबीन
2.	दालें	(ii)	पपीता और अमरुद
3.	दूध के उत्पाद	(iii)	रागी और बाजरा
4.	फल	(iv)	बैंगन तथा गाजर
5.	सब्जियाँ	(v)	पनीर और दही
		(vi)	घी और मक्खन

2. निम्नलिखित वाक्य सही हैं या गलत। अपने उत्तर के पक्ष में तर्क दीजिए:

- (i) अनाज हमारे शरीर के लिए ऊर्जा का प्रमुख स्रोत है। सही/गलत
- (ii) हमें अनाज को परिष्कृत रूप में खाना चाहिए। सही/गलत
- (iii) छोटे बच्चों के लिए दूध को सर्वोत्तम भोजन माना जाता है। सही/गलत
- (iv) हमें अनाज और दालों के संयोजन को नहीं खाना चाहिए। सही/गलत
- (v) शाकाहारी लोगों को ही विशेष रूप से दालों का सेवन करना चाहिए। सही/गलत

3.2.4 फल और सब्जियाँ

फल : रसीले फल जैसे संतरे तथा मौसमी आदि में विटामिन सी प्रचुर मात्रा में होता है। आँवला तथा अमरुद सस्ते फल हैं और इनमें विटामिन भरपूर मात्रा में होते हैं। पीले फल जैसे आम, पपीते में केरोटीन होता है जो शरीर में प्रवेश करने के पश्चात विटामिन ए में परिवर्तित हो जाता है। हम सभी जानते हैं कि विटामिन ए आँखों के लिए बहुत अच्छा होता है।

केला लौह, कैल्शियम तथा कार्बोहाईड्रेट का अच्छा स्रोत है। अनार में लौह तत्व प्रचुर मात्रा में होता है। सभी फलों में रेशा तत्व व्यापक मात्रा में होता है जो आपकी शौच प्रक्रिया को सुचारु बनाने में सहायक होता है। सूखे फल जैसे अंजीर, बादाम, अखरोट, किशमिश में वसा, लौह तत्व, कैल्शियम तथा रेशे प्रचुर मात्रा में होते हैं। स्थानीय रूप से उपलब्ध फलों का सेवन करना चाहिए क्योंकि ये ताजे व किफायती होते हैं।

हरी पत्तेदार सब्जियाँ: हरी पत्तेदार सब्जियाँ जैसे पालक, मेथी, सोया, चोलाई तथा पुदीना में केरोटीन, कैल्शियम, लौह तत्व तथा विटामिन सी प्रचुर मात्रा में होते हैं। ये सब्जियाँ ग्रामीण क्षेत्रों में बड़ी मात्रा में उपलब्ध होती हैं। इन्हें हम अपने किचन गार्डन में भी आसानी से उगा सकते हैं। इन सब्जियों को अपने दैनिक आहार में शामिल करना अत्यंत महत्वपूर्ण है।



टिप्पणी



टिप्पणी

अन्य सब्जियाँ: आलू, शकरकंदी, शलगम, गाजर तथा मूली जड़ सब्जियों के कुछ उदाहरण हैं। ये जड़ सब्जियाँ कार्बोहाईड्रेट के अच्छे स्रोत हैं। हम सब जानते हैं कि आलू को सभी सब्जियों का राजा माना जाता है। क्या आप जानते हैं कि आलू में भी विटामिन सी और कार्बोहाईड्रेट होता है?



चित्र. 3.4 जड़ सब्जियाँ

आइए अब गाजर के विषय में चर्चा करें।

आपने मीठा और स्वादिष्ट गाजर का हलवा अवश्य ही खाया होगा जो कि गाजर से बना एक प्रसिद्ध व्यंजन है। अन्य सब्जियाँ जैसे भिंडी, फलियाँ, बैंगन, घीया, टमाटर, फूलगोभी तथा शिमलामिर्च हमारे दैनिक आहार में विविधता, स्वाद तथा रंग उपलब्ध कराती हैं और इसमें रेशा तत्व भी होते हैं। कुछ सब्जियों में विटामिन सी तथा खनिज जैसे लौह, कैल्शियम, जिंक, सोडियम तथा पोटेशियम भी प्रचुर मात्रा में होते हैं।

3.2.5 वसा और शर्करा (Fats and Sugar)

मक्खन, घी, तेल जैसे सरसों, मूँगफली, नारियल का तेल तथा सोया तेल भारत में उपयोग किए जाने वाला सामान्य वसा है। वसा ऊर्जा का एक सांद्र स्रोत है। वसा की कुछ मात्रा की आवश्यकता हमें रोजाना अपने आहार में होती है क्योंकि ये अनिवार्य वसीय अम्ल की आपूर्ति करते हैं। इसके अतिरिक्त, कुछ विटामिन जैसे ए, डी, ई, और के वसा में घुलनशील होते हैं और हमारे शरीर के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण होते हैं।

चीनी, गुड़ तथा शहद मीठे पदार्थ हैं जो हमारे शरीर को कार्बोहाईड्रेट उपलब्ध कराते हैं। क्या आप जानते हैं कि गुड़ चीनी से बेहतर होता है। ऐसा क्यों? हम जितनी भी अतिरिक्त चीनी खाते हैं, वह वसा में परिवर्तित होकर हमारे शरीर में एकत्र हो जाती है और हमें मोटा बना देती है।



पाठगत प्रश्न 3.2

जेनिता, जसप्रीत तथा विकटर को नीचे दिए गए दो आहारों में से अपने लिए नाश्ते का चयन करने में सहयोग प्रदान करें। इन दोनों में से अधिक पौष्टिक आहार का चयन कीजिए और अपने चयन के पक्ष में तर्क भी प्रस्तुत कीजिए।

नाम	आहार विकल्प I	आहार विकल्प II	कारण
जेनिता,	उबला हुआ अंडा तथा भुनी हुई ब्रैड	भुनी हुई ब्रैड जैम	
जसप्रीत	आलू के परांठे तथा मक्खन और दही	मेथी के परांठे, मक्खन और दूध	

विक्टर	मिश्रित सब्जियों का दलिया और दही	पूरी और आलू की सब्जी	
--------	----------------------------------	----------------------	--



3.3 भोजन विनिमय (FOOD EXCHANGE)

प्रत्येक भोजन समूह के संबंध में विस्तार से अध्ययन करने के पश्चात अब हम यह निष्कर्ष निकाल सकते हैं कि समान प्रकार के भोज्य पदार्थों को एक भोजन समूह में रखा जाता है। इसलिए, जब हम एक भोजन समूह के एक पदार्थ को उसी समूह के दूसरे पदार्थ से प्रतिस्थापित करते हैं तो हमें लगभग समान पोषक तत्व ही प्राप्त होते हैं। उदाहरण के लिए, गुड्डी नाश्ते में एक ग्लास दूध और रोटी लेती है, अतुल नाश्ते में पोहा और एक कटोरी दही पीता है जबकि सुगना एक ताजा पनीर सैंडविच खाती है। उनके भोजन चयन पर टिप्पणी कीजिए। जी हाँ, अब ये सभी दूध या दूध के उत्पाद और अनाज ले रहे हैं और उन्हें लगभग समान पोषक तत्व ही प्राप्त होते हैं। इस प्रकार हम कह सकते हैं कि एक ही भोजन समूह में एक भोज्य पदार्थ को दूसरे भोज्य पदार्थ से प्रतिस्थापित करने पर लगभग समान पौष्टिक तत्व प्राप्त होते हैं और इसे **भोजन प्रतिस्थापन (Food Exchange)** कहा जाता है।

3.4 भोजन समूह का पिरामिड

एक भोजन समूह से भोजन के चयन में सहायता प्राप्त करने के लिए एक भोजन समूह पिरामिड विकसित किया गया है।

भोजन समूह का पिरामिड स्पष्ट रूप से दर्शाता है कि हमें अच्छा स्वास्थ्य प्राप्त करने के लिए प्रत्येक पाँच भोजन समूहों में से भोजन का सेवन करना चाहिए। पिरामिड हमें यह भी बताता है कि हमें भोजन पिरामिड के शीर्ष पर दर्शाए गए भोज्य पदार्थों जैसे वसा तथा शर्करा को पिरामिड के निचले भाग में दर्शाए गए अनाज और दालों की तुलना में कम खाना चाहिए। भोजन पिरामिड का प्रयोग न केवल अच्छे स्वास्थ्य को सुनिश्चित करता है बल्कि संतुलित आहार के नियोजन तथा वैकल्पिक भोजन के चयन में भी सहायक होता है।



चित्र.3.5 भोजन पिरामिड

3.5 संतुलित आहार (BALANCED DIET)

अब आप भोजन समूहों से अवगत हो चुके हैं। आइए अब संतुलित आहार के संबंध में चर्चा करें। यदि हम अपने भोजन में सभी पाँच भोजन समूहों में से भोज्य पदार्थों को शामिल करते हैं तो हमें सभी पोषक तत्व प्राप्त हो जाते हैं। संयुक्त रूप से इसे संतुलित आहार कहते हैं।



टिप्पणी

संतुलित आहार वह है जिसमें शरीर की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए पर्याप्त मात्रा में सभी पोषक तत्व समाहित होते हैं और पोषक तत्वों की कुछ मात्रा शरीर में भंडारित हो जाती है ताकि अल्प अवधि के लिए निम्न आहार की स्थिति में भी शरीर को पोषण मिलता रहे।

भोजन पिरामिड का प्रयोग करते हुए अपने परिवार के आहार का आकलन कीजिए और पता कीजिए कि क्या आप संतुलित आहार ले रहे हैं या नहीं? क्या अब आप महसूस करते हैं कि आपके माता-पिता परिवार को संतुलित आहार उपलब्ध कराने के लिए कितना प्रयास करते हैं? वे सभी भोजन समूहों को आपके आहार में शामिल करने के लिए योजना बनाते हैं, उन्हें खरीदते हैं, तैयार करते हैं और पकाते हैं।



उत्तर भारतीय थाली



दक्षिण भारतीय थाली

चित्र. 3.6

यदि आप चित्र 3.6 में प्रत्येक थाली के भोज्य पदार्थों को देखें तो आप पाएँगे कि परम्परागत भारतीय भोजन में लगभग सभी भोजन समूहों से भोजन शामिल किया गया है। यह हमारे समाज की संयुक्त परम्परा का परिणाम है जिसका अनुसरण हमें करना चाहिए।

3.6 आहार नियोजन का महत्व

हम में से अधिकतर लोग दिन में प्रमुख रूप से तीन आहार लेते हैं। ये आहार हैं - नाश्ता, दोपहर का भोजन तथा रात्रि का भोजन।

इन आहारों के बीच में भी हम जलपान लेते हैं। दिन के इन आहारों से ही हमारे शरीर के लिए अपेक्षित पोषक तत्व प्राप्त होते हैं। इसलिए, यह अत्यंत आवश्यक है कि इन आहारों में सभी पाँच भोजन समूहों से भोज्य पदार्थ शामिल किए जाएँ। इस प्रकार हम कह सकते हैं कि **भोजन नियोजन (Meal planning)** वह प्रक्रिया है जिसमें हम प्रत्येक दिन लिए जाने वाले प्रत्येक आहार के लिए नियोजन करते हैं।

3.6.1 भोजन नियोजन के लिए आवश्यक है:

भोजन प्रबंधन कौशल जैसे -

- पौष्टिक, स्थानीय रूप से उपलब्ध, ताजे तथा मौसमी और किफायती भोजन का प्रयोग करके भोजन में विविधता लाने का कौशल।

- परिवार के सभी सदस्यों की पोषण संबंधी आवश्यकताओं को पूरा करने का ज्ञान।
- उपयोग न होने वाले भोजन जैसे जड़ सब्जियों यथा गाजर, मूली, शकरकंदी तथा शलगम की पत्तियों के प्रयोग की क्षमता।
- रसोई में बचे भोज्य पदार्थों का सृजनात्मक रूप से प्रयोग करने की कुशलता।
- परिवार के सदस्यों की पसंद तथा आवश्यकता के अनुसार भोज्य पदार्थों को शामिल करने की संवेदनशीलता, और
- संतुलित आहार प्राप्त करने के लिए समय, ऊर्जा, धन की बचत करने के लिए लक्ष्य निर्धारण, नियोजन, समस्या समाधान तथा निर्णय लेना।

3.7 भोजन नियोजन को प्रभावित करने वाले कारक

प्रत्येक गृहणी को ऊपर लिखित भोजन नियोजन कौशलों का प्रयोग करने के साथ-साथ अनेक अन्य महत्वपूर्ण कारकों पर भी विचार करना पड़ता है, जैसे:

आयु: आपने देखा होगा कि लोग अपना भोजन अपनी आयु के अनुसार ही खाते हैं। उदाहरण के लिए एक नवजात शिशु लगभग 6 महीने तक केवल दूध ही पीता है, एक छोटा बच्चा कम मात्रा में दलिया या खिचड़ी खाता है। किशोरावस्था में बच्चे शिशुओं की तुलना में विविध प्रकार के भोजन और अधिक मात्रा में खाते हैं। इसी प्रकार, बुजुर्ग लोग नर्म तथा आसानी से पचने योग्य एवं मात्रा में कम भोजन ही खाते हैं। चूँकि आयु के अनुसार पौष्टिकता की आवश्यकता भिन्न होती है, इसलिए भोजन का प्रकार, उसकी गुणवत्ता और मात्रा भी भिन्न होती हैं।

लिंग: आपने देखा होगा कि आपके पिताजी आपकी माताजी की तुलना में अधिक भारी शारीरिक कार्य कर सकते हैं। क्या आप जानते हैं कि ऐसा क्यों है? क्योंकि पुरुष का शरीर महिला के शरीर की तुलना में अधिक पेशीय (muscular) होता है। इसलिए, पुरुष को महिला की तुलना में अधिक प्रोटीन तथा ऊर्जा की आवश्यकता होती है। अतः आहार के लिए योजना बनाते समय परिवार के सदस्यों के लिंग को ध्यान में रखना चाहिए।

मौसमी उपलब्धता: कुछ सब्जियाँ जैसे मूली, मेथी, गाजर तथा मटर सर्दियों के मौसम में उपलब्ध होते हैं जबकि अन्य सब्जियाँ जैसे करेला, घीया तथा भिंडी गर्मियों के मौसम में उपलब्ध होती हैं। जैसा कि आप जानते हैं कि मौसमी भोजन ताजा व पौष्टिक होता है और यह सस्ता और बिना मौसम के भोजन की तुलना में आसानी से उपलब्ध हो जाता है। इसलिए भोजन का नियोजन करते समय मौसमी भोजन को प्राथमिकता दी जानी चाहिए।

मौसम: हम सभी गर्मियों की तुलना में सर्दियों के मौसम में अधिक भोजन खाते हैं। आपको क्या लगता है कि इसका क्या कारण होगा? ऐसा इसलिए होता है कि सर्दियों के मौसम में शरीर के तापमान को बनाए रखने के लिए हमें अधिक ऊर्जा की आवश्यकता होती है। सर्दियों के मौसम





टिप्पणी

में हम मूँगफली, मूँगफली की पट्टी, तिल की पट्टी तथा सूखे मेवों को मजे से खाते हैं। ये ऊर्जा से भरपूर भोज्य पदार्थ हैं जो हमारे शरीर के तापमान को बनाए रखने में सहायक होते हैं।

व्यवसाय : कुछ लोग जैसे श्रमिक, रिक्शा चालक, खिलाड़ी तथा किसान आदि कुछ अन्य लोगों जैसे व्यवसायी, दुकानदार तथा अध्यापकों की तुलना में अधिक शारीरिक श्रम का कार्य करते हैं। इसलिए, उन्हें अधिक कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन की आवश्यकता होती है। हमें भोजन का नियोजन करते समय परिवार के प्रत्येक सदस्य के व्यवसाय को ध्यान में रखना चाहिए।

मनोवैज्ञानिक आवश्यकताएँ: भोजन का नियोजन करते समय परिवार के प्रत्येक सदस्य की आवश्यकताओं को ध्यान में रखना चाहिए जैसे गर्भवती या दुग्ध पान कराने वाली माता की पोषण संबंधी आवश्यकताएँ अधिक होती हैं। एक किशोर को अपने भोजन में अधिक प्रोटीन और ऊर्जा की आवश्यकता होती है। एक बुजुर्ग को हल्के व आसानी से पचने वाले भोजन की आवश्यकता होती है।

आर्थिक कारक: भोजन नियोजन पर परिवार की आय का प्रत्यक्ष प्रभाव पड़ता है। धन की उपलब्धता हमारे भोजन की गुणवत्ता तथा मात्रा को प्रभावित करती है। क्या आप जानते हैं कि अपने बजट में वृद्धि किए बिना संतुलित आहार का कई तरीकों से नियोजन किया जा सकता है? उदाहरण के लिए, काजू तथा बादाम के स्थान पर मूँगफली का प्रयोग करें और इसी प्रकार पनीर के स्थान पर सोया नगेट्स तथा संतरे की जगह अमरूद का प्रयोग करें।



पाठगत प्रश्न 3.3

- निम्नलिखित वाक्यांशों के लिए कारण प्रस्तुत करें
 - नगमा ने अपने आहार में मौसमी फलों व सब्जियों को शामिल किया क्योंकि

 - जैन की दादी को नाश्ते में मिश्रित सब्जियों का उपमा खाना चाहिए क्योंकि

 - विजय एक कृषि श्रमिक है। उसे अरुण की तुलना में अधिक भोजन की आवश्यकता होती है, जो कि एक कार्यालय में काम करता है क्योंकि

 - सीमा दो महीने के शिशु की माँ है। उसे अधिक भोजन की आवश्यकता है क्योंकि

- अधिक स्वस्थ भोजन पद्धतियों को दर्शाते हुए रिक्त स्थानों को भरें:
 - मैरी विटामिन सी प्राप्त करने के लिए संतरे के स्थान पर _____ का सेवन कर सकती है।

2. नगमा आलू के परांठे की जगह _____ से भरे परांठे बना सकती है।
3. काजू के लड्डू के स्थान पर रीटा _____ का प्रयोग करके लड्डू बना सकती है।
4. जसप्रीत चिक्की बनाते समय चीनी की जगह _____ का प्रयोग कर सकती है।
5. मीरा प्रोटीन प्राप्त करने के लिए पनीर करी के स्थान पर _____ करी बना सकती है।

3.8 परिवार का भोजन

भोजन नियोजन को प्रभावित करने वाले कारकों का ज्ञान प्राप्त करने के पश्चात अब आप अपने परिवार के भोजन नियोजन को प्रभावित करने वाले कारकों की सूची अवश्य ही तैयार कर पाएँगे। ये कारक हर परिवार के लिए भिन्न हो सकते हैं। बहरहाल, सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि हर परिवार को संतुलित आहार की आवश्यकता होती है। वह आहार जिसमें हमारे शरीर के लिए आवश्यक सभी अनिवार्य पोषक तत्व विद्यमान होते हैं जैसे प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, विटामिन ए, बी, सी, डी, लौह तत्व, कैल्शियम तथा आयोडीन। इसलिए अपने परिवार के लिए आहार संबंधी नियोजन करते समय यह सुनिश्चित कर लें कि प्रत्येक भोजन में सभी अनिवार्य पोषक तत्व अवश्य हों। अब आप सोच रहे होंगे कि आप ऐसा किस प्रकार करेंगे। आप अपने आहार में पाँच भोजन समूहों में से प्रत्येक से एक-एक भोजन शामिल कर सकते हैं। समान आयु वर्ग की दो लड़कियों अर्थात् सरिता और ललिता के लिए नमूना भोजन तालिका का एक उदाहरण देखिए।

तालिका 3.3

क्रसं	पाँच भोजन समूह	भोजन 1 (सरिता)	भोजन 2 (ललिता)
(i)	अनाज	रोटी	चावल
(ii)	दालें	अरहर की दाल	उड़द दाल
(iii)	दूध, अंडा तथा मांसाहारी भोजन	पनीर करी	चिकन करी
(iv)	फल और सब्जियाँ	<ul style="list-style-type: none"> • आलू और फलियों की सब्जी • टमाटर और खीरे का सलाद • अमरूद 	<ul style="list-style-type: none"> • आलू और फलियों की सब्जी • टमाटर और खीरे का सलाद • संतरा
(v)	तेल, घी तथा शर्करा	पकाने के लिए प्रयोग	पकाने के लिए प्रयोग

अब आप अपने परिवार के लिए इस प्रकार के प्रत्येक आहार की योजना तैयार कर सकते हैं। क्या आप जानते हैं कि इसे ही **परिवार भोजन (family meal)** या **थाली भोजन** कहते हैं?





टिप्पणी



गतिविधि 3.1

आपके परिवार द्वारा कल खाए गए भोजन में शामिल विभिन्न भोज्य पदार्थों की सूची तैयार कीजिए। इन भोज्य पदार्थों को पाँच भोजन समूहों में वर्गीकृत कीजिए। विश्लेषण और चर्चा कीजिए कि क्या आपका परिवार संतुलित भोजन ले रहा है या नहीं।

पिछले दिन का आहार

	भोज्य पदार्थ	भोजन समूह	टिप्पणियाँ
प्रातःकाल			
नाश्ता			
नाश्ते के पश्चात जलपान			
दोपहर का भोजन			
शाम का जलपान			
रात्रि का भोजन			
रात्रि भोजन के पश्चात			

मान लीजिए कि सरिता के परिवार में विभिन्न आयु वर्ग के सदस्य हैं अर्थात उसके माता-पिता, दादा-दादी, आठ वर्षीय बहन, 18 वर्षीय सरिता स्वयं। अब, आप समझ सकते हैं कि परिवार के सभी सदस्यों की पोषण संबंधी आवश्यकताएँ भिन्न हैं। प्रत्येक की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए परिवार के भोजन में कुछ परिवर्तन या समायोजनों को करना बेहतर होगा। ये समायोजन हैं - सरिता और उसकी छोटी बहन को दोपहर तथा रात्रि के भोजन के मध्य पौष्टिक जलपान दिया जाना चाहिए। दोनों ही बहनें तीव्र वृद्धि और विकास की आयु से गुजर रही हैं और उन्हें पोषक तत्वों की अधिक आवश्यकता है। उदाहरण के लिए मिश्रित सब्जियों का पोहा, मिश्रित सब्जियाँ तथा चने की दाल का उपमा या सब्जियों और मूँगफली आदि का दलिया।

सरिता के दादा-दादी बुजुर्ग हैं और इसलिए उन्हें सरिता के माता-पिता की तुलना में कार्बोहाईड्रेट तथा वसा की आवश्यकता कम होती है। हालाँकि प्रोटीन तथा अन्य पोषक तत्वों की आवश्यकता दोनों ही के लिए समान होती है। उन्हें नर्म तथा अच्छी तरह से पका हुआ तथा रेशों से भरपूर भोजन का सेवन करना चाहिए। उसके माता-पिता के लिए रेशों से भरपूर भोजन तथा पर्याप्त मात्रा में पानी का सेवन उपयुक्त है। इस प्रकार, आप सीख गए हैं कि परिवार के विभिन्न सदस्यों की व्यक्तिगत आवश्यकताओं के अनुसार समान भोजन में किस प्रकार परिवर्तन तथा समायोजन करने चाहिए। हमें पूरा विश्वास है कि इस गतिविधि से आपको अपने परिवार के सभी सदस्यों की आवश्यकताओं तथा अपेक्षाओं के अनुसार भोजन में संशोधन की प्रक्रिया को सीखने में मदद मिलेगी।



आपने क्या सीखा

इस पाठ में आपने निम्नलिखित विषयों का ज्ञान प्राप्त किया है:

- भोजन का पाँच भोजन समूहों में वर्गीकरण।
- प्रत्येक भोजन समूह में उपस्थित विशेषताएँ तथा पोषक तत्व।
- समान भोजन समूह में एक भोज्य पदार्थ को दूसरे से प्रतिस्थापित करना।
- संतुलित आहार के नियोजन में भोजन पिरामिड का उपयोग।
- भोजन नियोजन का महत्व।
- भोजन नियोजन को प्रभावित करने वाले कारक - आयु, लिंग, मौसमी उपलब्धता, मौसम, व्यवसाय, परिवार के प्रत्येक सदस्य की शारीरिक आवश्यकता, आर्थिक कारक।
- परिवार में प्रत्येक सदस्य की आवश्यकता के आधार पर संतुलित आहार का नियोजन



पाठांत प्रश्न

1. भोजन के वर्गीकरण के महत्व का उल्लेख कीजिए और पाँच भोजन समूहों की सूची बनाएँ।
2. उदाहरणों की सहायता से "भोजन विनिमय" शब्द का वर्णन करें।
3. "संतुलित आहार" तथा "भोजन नियोजन" को अपने शब्दों में परिभाषित कीजिए।
4. भोजन नियोजन के महत्व का उल्लेख कीजिए।
5. भोजन नियोजन को प्रभावित करने वाले तीन महत्वपूर्ण कारकों का संक्षेप में वर्णन कीजिए।



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

3.1

- 1) 1. (iii)
2. (i)
3. (v)
4. (ii)
5. (iv)



टिप्पणी



टिप्पणी

- 2) (i) सही
क्योंकि ये कार्बोहाईड्रेट से भरपूर होते हैं।
- (ii) गलत
क्योंकि साबुत अनाज में रेशे के तत्व होते हैं और यह हमारे भोजन की मात्रा को बढ़ाता है।
- (iii) सही
क्योंकि यह प्रोटीन, वसा, विटामिन ए तथा कैल्शियम का अच्छा स्रोत है।
- (iv) गलत
क्योंकि जब हम अनाज और दालों को एक साथ मिश्रित करते हैं तो प्रोटीन की गुणवत्ता में सुधार होता है।
- (v) सही
क्योंकि शाकाहारी भोजन में दालें प्रोटीन का मुख्य स्रोत होती हैं।

3.2 जेनिता - भोजन I, क्योंकि इसमें प्रोटीन की मात्रा अधिक है।

जसप्रीत - भोजन II, क्योंकि यह अधिक पौष्टिक है (हरी पत्तेदार सब्जियाँ)

विक्टर - भोजन I, क्योंकि इसमें अधिक आहारिय रेशा (दलिया) होता है।

3.3

1. (i) क्योंकि पुरुषों का शरीर महिलाओं की तुलना में अधिक पेशीय (muscular) होता है।
- (ii) क्योंकि मौसमी फलों तथा सब्जियों में अधिक पौष्टिकता होती है और ये सस्ते भी होते हैं।
- (iii) क्योंकि बुजुर्गों को नर्म और रेशे से भरपूर भोजन का सेवन करना चाहिए।
- (iv) अरुण की तुलना में विजय अधिक शारीरिक कार्य करता है।
- (v) क्योंकि सीमा एक दुग्ध पान कराने वाली माता है और उसे अपने शिशु की देखभाल करनी होती है।
2. 1) अमरूद
2) मूली
3) मूँगफली
4) गुड़
5) सोया नगोट्स