

सन्तुलित आहार और उसको प्रभावित करने वाले कारक

[BALANCED DIET AND FACTORS EFFECTING BALANCED DIET]

वह आहार जिसमें एक व्यक्ति के प्रतिदिन की शारीरिक आवश्यकताएँ पूरी करने की सामर्थ्य हो, सन्तुलित आहार कहलाता है। भोजन केवल भूख शान्ति के लिए नहीं किया जाता है, बल्कि क्रियाशीलता को सुचारू रूप से चलाने, नियन्त्रित करने, बीमारियों से शरीर की रक्षा करने के लिए भी लिया जाता है। वस्तुतः सन्तुलित आहार वह आहार है जिसमें सभी पौष्टिक तत्व (प्रोटीन, कार्बोज, वसा, विटामिन, खनिज लवण) उस अनुपात में उपस्थित हों जितना कि व्यक्ति को अपनी आवश्यकता हेतु एवं स्वास्थ्य रक्षा हेतु प्रतिदिन चाहिये।

स्वास्थ्य तथा आहार का परस्पर अत्यन्त घनिष्ठ सम्बन्ध है। सन्तुलित तथा पौष्टिक आहार ही हमें स्वस्थ रखता है एवं दीर्घायु प्रदान करता है। शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त करने के लिए सन्तुलित एवं पौष्टिक आहार लेने की सलाह दी जाती है, जो हमारी सामाजिक तथा धार्मिक मान्यताओं के अनुरूप हमारी आर्थिक सीमाओं में सरलता से उपलब्ध होने वाले ऐसे खाद्य पदार्थों का बना हो जो विभिन्न आयु-वर्ग के लोगों को उनके कार्य आदि के अनुरूप अपेक्षित ऊर्जा प्रदान करने वाले कैलोरिक शक्ति देने के साथ-साथ सभी आवश्यक पौष्टिक तत्व उचित परिमाण में देने वाला हो जो अपने रूप-रंग, सुगन्ध आदि के कारण खाने के लिए रुचि उत्पन्न करता हो, जो सरलता से पच सकता हो।

सन्तुलित आहार का तात्पर्य महँगी वस्तुओं से नहीं है। सस्ती वस्तुओं को भी इस श्रेणी में रखा जा सकता है। केवल धन से ही स्वास्थ्य नहीं बन सकता है।

सन्तुलित आहार से तात्पर्य ऐसे आहार से है जो शरीर को उसकी आवश्यकतानुसार सभी पोषक तत्व प्रदान करता हो। शरीर को आहार की आवश्यकता निम्न कारणों से होती है—

- (i) ऊर्जा हेतु,
- (ii) शरीर निर्माण हेतु,
- (iii) शारीरिक क्रियाओं के सफल तथा सुरक्षात्मक संचालन हेतु।

अतः सन्तुलित आहार को इस प्रकार परिभाषित किया जा सकता है—

“वह आहार जो शरीर की ऊर्जा की पूर्ति-शरीर की निर्धारणक तत्वों की पूर्ति तथा नियामक व सुरक्षात्मक तत्वों की पूर्ति कर सकता हो, सन्तुलित आहार कहलाता है।”

सी. गोपालन के अनुसार, “सन्तुलित आहार वह है, जिसमें कि पोषक तत्व उत्तरी मात्रा तथा अनुपात में हों जिससे ऊर्जा, खनिज लवण, विटामिन्स तथा अन्य पोषक तत्वों की आवश्यकता शरीर की जैविक क्रियाओं तथा स्वास्थ्य को सन्तुलित बनाये रखने के लिए सही अनुपात में मिल जायें तथा साथ ही पोषक तत्वों का बहुत थोड़ा सा भाग शरीर में एकत्रित हो सके जिससे कि भूख रहने पर शरीर को कुछ समय तक चलाया जा सके।”

“A balanced diet is one which contains different types of foods in such quantities and proportion that the need of calories, minerals, vitamins and other nutrients is adequately met and a small provision is made for extra nutrients to withstand short duration of leanness.”

सन्तुलित आहार की विशेषताएँ—

सन्तुलित आहार की विशेषताएँ निम्नलिखित हैं—

- (1) सन्तुलित आहार में व्यक्तिगत आवश्यकताओं के अनुसार पोषक तत्व की मात्राएँ शामिल होनी चाहिए।
- (2) उसमें सभी पोषक तत्वों को स्थान मिलना चाहिये।
- (3) सन्तुलित आहार ऐसा होना चाहिये कि विशेष पोषक तत्व साथ-साथ हो; जैसे—प्रोटीन और वसा, प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट इत्यादि।
- (4) उस आहार में सभी पोषक तत्व उचित अनुपात में होने चाहिए।
- (5) आहार उचित मात्रा में ऊर्जा प्रदान करने वाला होना चाहिए।
- (6) शरीर में एकत्रित होने वाले पोषक तत्वों की मात्रा आहार में अधिक होनी चाहिये।
- (7) सन्तुलित आहार में सभी भोज्य समूहों (food groups) से भोज्य पदार्थ (foodstuffs) शामिल होने चाहिये।
- (8) आहार आकर्षक, सुगन्धित, स्वादिष्ट एवं रुचिकर होना।

सन्तुलित आहार को प्रभावित करने वाले कारक

(Factors Effecting Balanced Diet)

आहार का शरीर से सन्तुलन व्यक्ति से व्यक्ति भिन्न-भिन्न होता है। एक आहार एक व्यक्ति के लिए आदर्श आहार हो सकता है किन्तु वही आहार दूसरे व्यक्ति की आवश्यकता से कम अथवा अधिक हो सकता है। विभिन्न आयु, लिंग तथा शारीरिक आकार वाले व्यक्तियों की आहार की आवश्यकता भिन्न-भिन्न होती हैं। सामान्यतः सन्तुलित आहार निम्नलिखित कारकों द्वारा प्रभावित होता है—

- (1) आयु—व्यक्ति की आयु व्यक्ति के सन्तुलित आहार के स्वरूप को सर्वाधिक प्रभावित करती है। आहार द्वारा सम्पन्न किये जाने वाले कार्यों के दृष्टिकोण से सर्वाधिक पौष्टिक तत्वों की मांग शरीर के अनुपात में बाल्यकाल में होती है। निरन्तर वृद्धिशील अवस्था में भी पोषण

की माँग अधिक होती है। शरीर के शिथिल होना आरम्भ होने के साथ ही भोज्य तत्वों की माँग भी कम होने लगती है। बच्चों में वृद्धि एवं विकास के लिए निर्माणकारी तत्व, शक्ति व क्रियाशीलता के लिए ऊर्जायुक्त भोज्य तत्वों की माँग तथा वृद्धि के नियन्त्रण के लिए नियामक तत्वों की माँग बढ़ जाती है जबकि प्रौढ़ावस्था, वृद्धावस्था में निर्माण कार्य धीमा होने से लगभग सभी पौष्टिक तत्वों की माँग तुलनात्मक रूप से कम हो जाती है।

(2) लिंग—पुरुष एवं महिलाओं के शरीर के गठन, क्रियाशीलता एवं आंकार भार में अन्तर होने के कारण उनके सन्तुलित आहार के स्वरूप में भी अन्तर पाया जाता है। पुरुषों को स्त्रियों की अपेक्षा अधिक पोषक तत्व चाहिए। स्त्रियों को कुछ विशेषावस्था जैसे गर्भावस्था, दुग्धपान कराने की अवस्था आदि में अधिक पौष्टिक तत्वों की आवश्यकता होती है। सामान्यतः सभी पौष्टिक तत्व पुरुषों को महिलाओं की अपेक्षा अधिक चाहिए किन्तु प्रतिमास होने वाले रक्त स्राव के कारण महिलाओं को पुरुषों की अपेक्षा अधिक लोहे की मात्रा की आवश्यकता होती है।

(3) व्यवसाय—सामान्यतः व्यक्ति तीन प्रकार के कार्य करते हैं—1. हल्का शारीरिक कार्य अथवा मानसिक कार्य। 2. मध्यम शारीरिक एवं मध्यम मानसिक कार्य। 3. कठोर शारीरिक कार्य। तीनों प्रकारों के कार्य करने वाले व्यक्तियों की शारीरिक माँग भिन्न-भिन्न होती है। कठोर शारीरिक कार्य करने वाले व्यक्ति के शरीर से प्रति घण्टा 150 से 300 कैलोरी व्यय होती है जबकि मध्यम शारीरिक काम करने वाले व्यक्ति के शरीर से प्रति घण्टा 75 से 100 कैलोरी ऊर्जा व्यय होती है। अतः उसी व्यय के अनुपात में उन्हें प्रतिदिन कैलोरी युक्त भोजन की आवश्यकता होती है। व्यक्ति की क्रियाशीलता उसकी आयु द्वारा भी प्रभावित होती है। रोगी स्थिति में जब क्रियाशीलता कम होती है ऊर्जा की माँग भी कम हो जाती है। मानसिक कार्य करने वाले व्यक्ति को कैलोरी की अपेक्षा अधिक प्रोटीन एवं विटामिन, खनिज लवण की आवश्यकता होती है।

(4) जलवायु एवं मौसम—भोजन का एक महत्वपूर्ण कार्य शरीर के ताप को नियन्त्रित करना भी है। अतः ठण्डे देशों में शारीरिक ताप को नियन्त्रित करने के लिए अधिक ऊर्जा युक्त भोजन की आवश्यकता होती है जबकि गर्म देशों में तुलनात्मक रूप से कम ऊर्जा युक्त आहार की आवश्यकता होती है।

(5) विशिष्ट स्थितियों में—रोगी स्थिति में, रोगोपरान्त, शल्यचिकित्सा के बाद, गर्भावस्था तथा स्तनपान कराने की अवस्था में सन्तुलित आहार का स्वरूप सामान्य से एकदम भिन्न हो जाता है क्योंकि इन अवस्थाओं में शरीर की पोषण सम्बन्धी माँग बदल जाती है। गर्भावस्था में श्रूण के निर्माण के लिये तथा स्तनपान कराने की अवस्था में दुग्ध निर्माण चक्र के लिए अधिक पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है।

सन्तुलित आहार तालिका बनाते समय ध्यान रखने योग्य बातें

(1) अपेक्षित ऊर्जा देने में समर्थ—सन्तुलित आहार के लिए ऐसे खाद्य पदार्थों का चयन जरूरी है जो शरीर को अपेक्षित ऊर्जा या कैलोरिक शक्ति देने वाला हो। यह बात सभी जानते हैं कि सभी व्यक्तियों को एक समान ऊर्जा की आवश्यकता नहीं होती। आयु, लिंग, डील-डौल, जलवायु तथा कार्य का कैलोरिक शक्ति सम्बन्धी आवश्यकताओं पर पर्याप्त प्रभाव पड़ता है। छोटे आयु-वर्ग के बच्चों की तुलना में किशोरावस्था के बालकों को अधिक ऊर्जा की जरूरत

होती है, क्योंकि किशोरों में वृद्धि की गति बहुत तेज होती है। इसी प्रकार से अपने छोटे डील-डौल के फलस्वरूप स्त्रियों को पुरुषों की अपेक्षा कम कैलोरिक शक्ति की आवश्यकता होती है लेकिन जिन स्त्रियों को पुरुषों के ही समान कठोर श्रम करना पड़ता है जैसे ईट ढोना, उन्हें औसत श्रमिक पुरुष के समान ही कैलोरिक शक्ति की आवश्यकता होती है। इसी प्रकार से गर्भवती स्त्रियों तथा बच्चे को दूध पिलाने वाली माताओं को अधिक कैलोरियों की जरूरत होती है। ठण्डे देशों में रहने वाले लोगों को अथवा शीत ऋतु में अपने शरीर को गर्म बनाए रखने के लिए हमें अधिक ऊर्जा अर्थात् अधिक कैलोरिक शक्ति की आवश्यकता होती है। इसी प्रकार से मजदूरों को दफ्तर में मेज पर बैठकर काम करने वाले व्यक्ति की अपेक्षा अधिक कैलोरिक शक्ति की जरूरत होती है।

(2) विभिन्न पौष्टिक तत्वों का उचित अनुपात में होना—हमें अपेक्षित कैलोरिक शक्ति ऐसे आहार से प्राप्त होनी चाहिए, जिसमें सभी अपेक्षित तत्व उचित अनुपात में हों। इसका कारण यह है कि किसी एक प्रकार का आहार ग्रहण करने से हमें इतनी कैलोरिक शक्ति तो प्राप्त हो सकती है कि हम जीवित रह सकें, किन्तु शरीर के समुचित विकास के लिए जरूरी सभी आवश्यक पौष्टिक तत्वों के न मिलने के कारण हमारा स्वास्थ्य धीरे-धीरे खराब होता चला जायेगा। उदाहरण के लिए, यदि कोई व्यक्ति केवल वसा के प्रयोग से अपेक्षित कैलोरिक शक्ति प्राप्त कर लेगा तो न केवल उसका पित्त बढ़ जायेगा, बदहजमी एवं मोटापे की शिकायत हो जायेगी अपितु प्रोटीन, खनिज लवण व विटामिन आदि न मिलने के कारण उसका स्वास्थ्य भी धीरे-धीरे गिरता चला जायेगा।

(3) विभिन्न आय वर्ग की आवश्यकताओं के अनुरूप—एक वर्ग के लिए उपयुक्त सन्तुलित आहार दूसरे वर्ग के लिए उपयुक्त नहीं होता। इसका कारण अत्यन्त स्पष्ट है जब विभिन्न आयु-वर्गों तथा अलग-अलग तरह का काम करने वाले लोगों की कैलोरिक आवश्यकताएँ अलग-अलग होती हैं तब उनके आहार में सम्मिलित किए जाने वाले पौष्टिक तत्वों की मात्रा अलग-अलग होना स्वाभाविक है।

(4) सामाजिक तथा धार्मिक मान्यताओं के अनुरूप—सन्तुलित आहार तैयार करते समय केवल ऐसे खाद्य-पदार्थों का चयन करना चाहिए जो हमारी सामाजिक तथा धार्मिक मान्यताओं के अनुरूप हों। उदाहरण के लिए बहुत से व्यक्ति अण्डा, प्याज, लहसुन आदि खाना पसन्द नहीं करते।

(5) आकर्षक, रुचिपूर्ण एवं स्वादिष्ट होना—सन्तुलित आहार तैयार करते समय इस बात का ध्यान रखना भी जरूरी है कि वह आकर्षक, रुचिपूर्ण एवं स्वादिष्ट हो।

(6) आर्थिक स्थिति के अनुरूप होना—सन्तुलित आहार की व्यवस्था करते समय इस बात का ध्यान रखना भी जरूरी है कि वह आर्थिक स्थिति के अनुरूप हो। कुछ लोगों को इस बात का भ्रम होता है कि महँगे खाद्य पदार्थ ही पौष्टिक होते हैं। वे यह भूल जाते हैं कि विधाता ने इस संसार में सभी लोगों की आवश्यकताओं के अनुरूप खाद्य पदार्थों की व्यवस्था की है।