

आहार नियोजन

[MEAL PLANNING]

मनुष्य की तीन मूलभूत आवश्यकताएँ होती हैं जिनके बिना उसका जीवन असंभव है—प्रथम हवा (Air) (ऑक्सीजन), द्वितीय-जल (Water) और तृतीय है आहार (Food)। भोजन मानव की प्राथमिक आवश्यकता है जिसके बिना वह जीवित नहीं रह सकता। प्रतिदिन लगभग तीन बार आहार ग्रहण किया जाता है जो मानव की भूख की संतुष्टि हेतु अत्यन्त आवश्यक है। आहार द्वारा व्यक्ति की शारीरिक वृद्धि व विकास होता है, उसे कार्य करने की शक्ति प्राप्त होती है और शारीरिक गतिविधियाँ नियमित रहती हैं, जिससे वह स्वस्थ रह सकता है। आहार में विभिन्न पोषक तत्व उपस्थित होते हैं; जैसे—कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, विटामिन, खनिज लवण और जल। इन सभी पोषक तत्वों का प्रतिदिन आहार में उचित अनुपात में रहना आवश्यक होता है। आयु, लिंग, व्यवसाय तथा शारीरिक स्थिति और क्रियाशीलता के अनुसार प्रत्येक मनुष्य की पोषण सम्बन्धी आवश्यकताएँ भी भिन्न-भिन्न होती हैं। यदि आवश्यकता से कम अथवा अधिक पोषक तत्व आहार द्वारा लिये गये हों अथवा लिये जाएँ तो कुपोषण की स्थिति उत्पन्न हो जाती है और व्यक्ति हीनताजनित रोगों से प्रसित हो जाता है अथवा किसी पोषक तत्व की अधिकता से प्रभावित हो सकता है। व्यक्ति की कार्यक्षमता, उसका स्वास्थ्य आदि सभी ग्रहण किये गये आहार द्वारा प्रभावित होते हैं। अतः संतुलित और पौष्टिक आहार व्यक्ति की प्राथमिक आवश्यकता और उसका अधिकार है।

कम भोजन लेने से व्यक्ति का शरीर दुर्बल हो जाता है उसकी वृद्धि एवं विकास में वाधा उत्पन्न होती है, उसमें रोगों से लड़ने की शक्ति क्षीण हो जाती है उसमें कार्यक्षमता कम हो जाती है और वह बीमार हो जाता है। अतः शरीर को स्वस्थ रखने हेतु पोषक तत्वों का आहार द्वारा उचित मात्रा में ग्रहण करना आवश्यक है।

एक परिवार में स्त्री, पुरुष, बच्चे, प्रौढ़, बूढ़े आदि विभिन्न आयु, स्थिति और क्रियाशीलता के व्यक्ति सम्मिलित होते हैं जिनके स्वाद और रुचियाँ भी अलग-अलग होती हैं। अतः आहार नियोजन करते समय सभी व्यक्तियों की आवश्यकता और रुचियों को दृष्टिगत रखना आवश्यक है।

आवश्यक नियोजन अथवा आहार आयोजन से हमारा तात्पर्य विभिन्न भोज्य समूहों में से उपयुक्त मात्रा एवं अनुपात में विभिन्न भोज्य पदार्थों का इस प्रकार चयन करना है जिससे

आहार नियोजन के उद्देश्य (Objectives of Meal Planning)

आहार नियोजन के विभिन्न उद्देश्य होते हैं उनमें से प्रमुख निम्नलिखित हैं—

(1) परिवार को पौष्टिक एवं संतुलित आहार प्रदान करना—आहार आयोजन करने के प्रमुख उद्देश्य परिवार के सभी सदस्यों को उनकी आयु, शारीरिक स्थिति, रुचि एवं कार्य के अनुसार पौष्टिक एवं संतुलित आहार प्रदान करना है।

(2) परिवार के सभी सदस्यों की आहार से सम्बन्धित रुचियाँ—परिवार के सभी सदस्यों की अपनी आदतें, रुचियाँ होती हैं। अतः गृहिणी को आहार नियोजन करते समय इन सब बातों का ध्यान रखना चाहिये। इसके अतिरिक्त परिवार की संस्कृति, रीति रिवाज और धर्म को अवश्य ध्यान में रखकर आहार आयोजन करना चाहिये।

(3) आर्थिक स्थिति—आहार नियोजन का एक अत्यधिक महत्वपूर्ण उद्देश्य है—अपने आय के अनुसार भोजन पर व्यय किया जाये। आहार का संतुलित और पौष्टिक होना आवश्यक है किन्तु भोजन पर अपने बजट से अधिक व्यय नहीं होना चाहिये।

(4) मितव्ययिता तथा साधनों का सदुपयोग—मनुष्य के साधन सीमित होते हैं। अतः महत्वपूर्ण साधन समय, शक्ति एवं धन के सीमित उपयोग द्वारा आहार का आयोजन करना चाहिये और पितव्ययितापूर्वक इनका उपयोग करके अपने सभी उपलब्ध साधनों का सदुपयोग करना चाहिये।

(5) परिवार का आकार तथा संगठन—परिवार के सभी सदस्यों की आवश्यकता पूर्ण ही आहार नियोजन का प्रमुख उद्देश्य होता है। इसके लिये निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखना आवश्यक है—

- (i) खाद्य सामग्री क्रय करने की सूची तैयार करना।
- (ii) उपयुक्त विधि से आहार तैयार करना जिससे पोषक तत्व नष्ट न हो।
- (iii) आकर्षक ढंग से भोजन परोसना जिससे भूख में वृद्धि हो।
- (iv) समय, शक्ति एवं उपलब्ध साधनों का प्रभावपूर्ण प्रयोग तथा व्यवस्था।

आहार आयोजन एक सप्ताह हेतु किया जाना उचित है जिससे समय, धन, शक्ति की बचत हो और अनावश्यक परेशानी और असुविधा से बचा जा सके।

(6) पोषणिक उपयुक्तता—परिवार की पोषण सम्बन्धी आवश्यकताओं को पूरा किया जाना आवश्यक है। इसके लिये विभिन्न भोज्य समूहों में से भोजन चुनना चाहिये। अतः प्रत्येक आहार में निम्नलिखित भोज्य सामग्री सम्मिलित की जानी चाहिये—

(i) दूध, अण्डा, मौस, मछली, दालें आदि—इनसे प्रोटीन, खनिज तत्व तथा विटामिन 'बी' की प्राप्ति होती है।

(ii) अनाज एवं अनाज द्वारा बने व्यंजन—इनसे ऊर्जा तथा प्रोटीन की पूर्ति संभव है।

(iii) हरी पत्तेदार सब्जियाँ एवं खड्डे फल तथा सब्जियाँ—सभी प्रकार के विटामिन एवं खनिज लवण इससे प्राप्त होते हैं विशेषकर विटामिन 'ए' और 'सी' की प्राप्ति होती है।

(iv) वसा एवं तेल तथा शर्करा एवं गुड़ इत्यादि—ऊर्जा प्राप्ति के लिये इन पदार्थों का लेना आवश्यक है। विटामिन 'ए' 'डी' 'ई' 'के' आदि की पूर्ति भी इनके द्वारा संभव है तथा आवश्यक वसीय अम्ल भी प्रदान होते हैं। भोजन की सुगंध एवं स्वाद में वृद्धि होती है।

यदि प्रस्तावित पोषक मात्राओं को आहार में स्थान दिया जाता है तो प्रोटीन, विटामिन एवं खनिज तत्वों की आवश्यकताओं को पूरा किया जा सकता है।

आहार नियोजन करते समय ध्यान देने योग्य बातें

(1) बजट के अनुसार व्यय और व्यय सम्बन्धी मितव्ययिता—आजकल महँगाई बहुत अधिक है और परिवार के साधन सदैव सीमित होते हैं। अतः महँगे खाद्य पदार्थ प्रत्येक परिवार के लिये खरीदना संभव नहीं होता। अतः गृहिणी के सोच विचार कर ही खाद्य खरीदने चाहिये। मौसम के अनुसार सस्ते एवं संतुलित खाद्य पदार्थ को खरीदना, उन्हें ठीक से पकाना और परोसना भी आवश्यक है जिससे संतुलित और स्वादिष्ट भोजन परिवार को उपलब्ध कराया जा सके। अतः सभी भोज्य समूहों के महत्व एवं गुणों को ज्ञान होना आवश्यक है।

दूध, अण्डा, मौस, मछली आदि महँगे भोज्य पदार्थों के स्थान पर वसा रहित दूध, अण्डा तथा सप्ताह में एक दो दिन मौस, अण्डा आदि भी प्रोटीन पूर्ति हेतु प्रयुक्त किया जा सकता है। इससे प्रोटीन के साथ कार्बोहाइड्रेट एवं विटामिन B की प्राप्ति होती है। गेहूँ में चना, सोयाबीन आदि मिलाकर आटा पिसवाने से भी प्रोटीन, कार्बोज, वसा आदि पोषक तत्वों की वृद्धि होती है। मूँगफली, दालें, चना, सोयाबीन आदि प्रोटीन प्राप्ति के उत्तम स्रोत हैं।

ऊर्जा पूर्ति के अनाज महत्वपूर्ण साधन हैं। ये सस्ते भी होते हैं। सस्ते और महँगे मिले-जुले अनाजों का प्रयोग करने से बजट के अनुसार व्यय संभव होता है और कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और विटामिन B की पूर्ति संभव होती है।

साइट्रस फल, लाल-पीली सब्जियाँ, हरी सब्जियाँ और फल आदि द्वारा भी विटामिन 'सी', 'ए' और विभिन्न खनिज लवण जैसे कैल्शियम, फास्फोरस, आयोडीन, लोहा आदि अनेक तत्व प्राप्त होते हैं। नींबू, आँवला, टमाटर, अमरुद, पपीता, आम आदि गुणकारी फल हैं।

घी आदि से तेल सस्ते होते हैं और वसीय अम्ल की प्राप्ति के अच्छे साधन होते हैं इनका पाचन भी सरल होता है। अतः इन्हें उपयुक्त मात्रा में आहार में सम्मिलित करना चाहिये।

कुछ शर्करा एवं गुड़ भी ऊर्जा प्राप्ति के साधन हैं इन्हें भी आहार में सीमित मात्रा में लेना चाहिये।

(2) परिवार की रुचियाँ और प्रतिबन्ध—प्रत्येक परिवार की भोजन सम्बन्धी परम्पराएँ और विश्वास होते हैं कुछ उनकी व्यक्तिगत आदतें होती हैं तो कुछ धार्मिक प्रतिबन्ध। उनमें कुछ शाकाहारी तो कुछ मांसाहारी भी होते हैं। कुछ टमाटर से तो कुछ प्याज और लहसुन से परहेज करते हैं। अतः प्रत्येक की व्यक्तिगत रुचि, आदत एवं प्रतिबन्धों को भी आहार आयोजन करते समय दृष्टिगत रखना आवश्यक होता है।

(3) उपलब्ध साधनों का सदुपयोग—आज की महिला न केवल घर के कार्य ही करती है बरन् वह आर्थिक कार्यों में भी सहयोग देती है। अतः समय एवं शक्ति की बचत करना अत्यधिक आवश्यक एवं महत्वपूर्ण भी है। यह भी आवश्यक है कि जल्दी में भोजन पकाने में पोषक तत्व भी नष्ट नहीं होने चाहिये। आहार स्वादिष्ट और आकर्षक भी होना चाहिए। कुछ भोजन ऐसे होते हैं जिन्हें पकाने में भी काफी इंजट होता है। अच्छा तो यह होता है कि पौष्टिक और स्वादिष्ट पकवान जो कम समय और शक्ति से तैयार हो सकते हों, चयन करने चाहिये। उड़द, मूँग की पकौड़ी बनाने के लिये यदि इसका आटा पिसाकर रख लिया जाये तो सरलता और शीघ्रता से इसे तैयार किया जा सकता है। इसी प्रकार प्रेशर कुकर का प्रयोग और साधनों एवं साप्तग्री उपकरणों को इस प्रकार व्यवस्थित किया जाये जिससे कम भाग-दौड़ में सरलता से खाना पकाना सम्भव हो।

सीमित खर्चों से संतुलित और स्वादिष्ट आहार तैयार करना कुशल आहार नियोजन द्वारा संभव है। माँगे आहार द्वारा आवश्यक नहीं है कि पौष्टिक और स्वादिष्ट भोजन तैयार होता हो। दूरदर्शिता और सूक्ष्म-वूझ द्वारा बनाई गई व्ययसाध्य आहार सूची में परिवर्तन एवं नवीनता के गुणों के साथ सस्त पोषक पदार्थों पर अधिक निर्भर करती है उदाहरणार्थ मोटे अनाज, तेल, गुड़, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, क्रटु का सस्ता फल, सोयाबीन आदि। जो भोजन सहज उपलब्ध हों उन्हें अन्य पोषक पदार्थों के साथ नये पकवानों में प्रयोग द्वारा उनका सदुपयोग भी एक कला है। यदि घर में कुछ खाली जमीन है तो उसमें फल और सब्जियाँ उगाना भी उसका सदुपयोग है साथ ही धन की बचत भी। उन्हें संरक्षित करके श्रम और धन की बचत की जा सकती है।

(4) पूरे दिन को एक इकाई के रूप में लेना चाहिये—सुबह का नाश्ता, दोपहर एवं रात्रि का भोजन। सभी की एक साथ योजना बनानी चाहिये जिससे प्रत्येक आहार में सभी पौष्टिक तत्व उचित मात्रा एवं अनुपात में सम्मिलित हो सकें। प्रत्येक व्यक्ति की पोषण सम्बन्धी आवश्यकता भिन्न होती है। उदाहरणार्थ कोई बच्चा है तो कोई बूढ़ा, कोई बीमार है तो कोई माता जो बच्चे को अपना दूध पिलाती है, इसी प्रकार कोई बच्चा शिशु है तो कोई किशोर। उनकी रुचियाँ भी भिन्न-भिन्न होती हैं। अतः इसे दृष्टिगत रखते हुये ही आहार नियोजन किया जाना चाहिये। बड़ों के लिये दाल एवं सब्जियाँ पकाते समय मसाले एवं छोंक से पहले रोगी एवं बच्चों हेतु दाल या सब्जी का सूप अथवा दाल एवं सब्जी निकाली जा सकती है।

(5) आहार में तृप्तिदायक भोज्य पदार्थ जैसे रोटी, पराँठा, चावल आदि का भी समावेश होना आवश्यक है अन्यथा आहार रुचिकर नहीं होगा और न ही पेट भरना संभव है।

(6) पोषण विज्ञान के सभी सिद्धान्तों की जानकारी एवं व्यावहारिक ज्ञान भोजन के पोषक तत्वों के उचित चुनाव के लिये होना आवश्यक है। अतः उचित आहार के नियोजन में पोषक