

Feelings) से है।

## भोजन व स्वास्थ्य का सम्बन्ध

### (Relation between Food and Health)

स्वास्थ्य बहुत कुछ पोषण पर निर्भर करता है व पोषण भोजन पर। स्वास्थ्य को बनाये देने में भोजन एक महत्वपूर्ण कारक है। हम जो भोजन ग्रहण करते हैं उसी के द्वारा हमारा शरीर बनता है। अतः भोजन व स्वास्थ्य के सम्बन्ध को स्पष्ट करने के लिए यह कथन सत्य है। स्वास्थ्य व भोजन एक ही सिक्के के दो पहलू हैं। स्वास्थ्य, पोषण पर निर्भर है व पोषण

भोजन पर निर्भर है। जब व्यक्ति की सभी पौष्टिक आवश्यकताएँ भोजन के द्वारा पूर्ण होंगी तभी व्यक्ति स्वस्थ हो सकता है। इसलिए कहा गया है कि उचित पोषण, उत्तम स्वास्थ्य का निर्माता है। स्वस्थ शरीर ही पोषक तत्वों को उचित मात्रा में ग्रहण करने व उनका शरीर में उचित उपयोग करने में समर्थ होता है। इसमें स्पष्ट है कि पोषण भी स्वास्थ्य पर निर्भर है।

स्वास्थ्य भोजन पर निर्भर है, इस कथन को स्पष्ट करने के लिए स्वास्थ्य के भिन्न-भिन्न आयामों पर भोजन के प्रभाव को जानना आवश्यक है, जो निम्नलिखित हैं—

(1) **शारीरिक स्वास्थ्य**—जब शिशु जन्म लेता है उस समय उसका वजन 6 से 10 पौण्ड के लगभग होता है यही शिशु धीरे-धीरे वृद्धि करके एक प्रौढ़ व्यक्ति का आकार ग्रहण करता है, ये सब वृद्धि व विकास के कारण हैं। शरीर की वृद्धि व शारीरिक रूप से स्वस्थ व क्रियाशील रखने के लिए पौष्टिक तत्व शरीर में कुछ निश्चित कार्य करते हैं जो निम्नलिखित हैं—

(a) **शरीर का निर्माण करना**—शरीर का निर्माण छोटी-छोटी कोशिकाओं से होता है तथा प्रत्येक कोशिका का निर्माण प्रोटीन, खनिज लवण, जल तथा अन्य पदार्थों से होता है। यही तत्व शरीर का निर्माण व वृद्धि करते हैं। शिशु अवस्था से किशोरावस्था तक भोज्य पदार्थ अधिक मात्रा में आवश्यक होते हैं क्योंकि इस अवस्था में शरीर में निर्माणान्मक कार्यों की अधिकता होती है। पूर्ण विकसित शरीर ही स्वस्थ कहलाता है। अतः हम कह सकते हैं कि भोजन से शरीर का पोषण होता है व पोषण ही उत्तम स्वास्थ्य बनाये रखने में सहायक है।

(b) **ऊर्जा प्रदान करना**—शरीर में भोजन के द्वारा ही ऊर्जा का उत्पादन होता है तथा यही ऊर्जा शारीरिक क्रिया-कलापों को सम्पन्न करती है। परिश्रम के द्वारा शरीर से ऊर्जा का व्यय होता है। अत्यधिक परिश्रम करने वाले व्यक्ति के लिए सर्वाधिक ऊर्जा आवश्यक होती है। कम व मध्यम परिश्रमी व्यक्ति को कम ऊर्जा की आवश्यकता होती है।

(c) **शरीर के क्रियाशील अंगों को सुचारु रूप से क्रियाशील रखना**—शरीर के अंगों का निर्माण व टूट-फूट की मरम्मत तो पौष्टिक तत्वों के द्वारा होती है साथ ही क्रियाशील अंगों की क्रियाशीलता भी पौष्टिक तत्वों के द्वारा बनी रहती है जैसे—

- (i) हृदय के विसपन्दन (heart beat) का नियन्त्रण।
- (ii) माँसपेशियों के संकुचन व फैलाव में सहायता करना।
- (iii) शारीरिक तापक्रम का नियन्त्रण।
- (iv) शारीरिक विषैले पदार्थों का निष्कासन पर नियन्त्रण।
- (v) जल के सन्तुलन पर नियन्त्रण।
- (vi) शारीरिक पी. एच. (pH) का सन्तुलन।
- (vii) रक्त के संगठन व जमाव (coagulation) पर नियन्त्रण।

इस तरह से पौष्टिक तत्व उपरोक्त कार्य सम्पन्न करके व्यक्ति को स्वस्थ रखने में सहायक हैं।

(2) **मानसिक स्वास्थ्य**—व्यक्ति को 'सन्तुष्टि' के द्वारा ही मानसिक रूप से स्वस्थ रखा जा सकता है। भोजन ग्रहण करने पर व्यक्ति को अगर संतोष की प्राप्ति होती है उसी अवस्था

में वह भोजन व्यक्ति को मानसिक रूप से पोषित करने में समर्थ होता है। सन्तुलित भोजन शारीरिक आवश्यकताओं की पूर्ति करता है, इस भोजन द्वारा भी कभी-कभी पूर्ण संवेगात्मक संतोष नहीं मिल पाता है। जब व्यक्ति नये वातावरण में भोजन ग्रहण करता है तो नये माहौल, स्वाद परिवर्तन आदि के कारण पूर्ण संतोष महसूस नहीं करता है। ये भोजन व्यक्ति का शारीरिक पोषण तो करता है परन्तु मानसिक नहीं करता है। जब तक व्यक्ति सन्तुष्ट व प्रसन्न नहीं होता तब तक वह मानसिक रूप से स्वस्थता के लक्षण प्रकट नहीं कर पायेगा। कई बार निराश व्यक्ति अपनी निराशा को छिपाने के लिए व मानसिक रूप से सन्तुष्ट होने के लिए अत्यधिक भोजन करता है ऐसी स्थिति में भोजन द्वारा व्यक्ति को काफी संतोष मिलता है।

(3) सामाजिक स्वास्थ्य—मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है तथा वह समाज में अच्छा सामंजस्य बनाये रखे इसके लिए आवश्यक है कि वह अपनी इच्छाओं का आदान-प्रदान समाज में व्यक्तियों से करे। इच्छाओं, भावनाओं, प्रेम, सहयोग, मित्रता आदि को प्रकट करने का माध्यम भोजन भी है। व्यक्ति अपने मित्रों को भोजन कराके अपनी मित्रता व प्रेम को प्रदर्शित करता है। इसी प्रकार कुछ सामाजिक त्यौहारों जैसे विवाह, जन्मदिन आदि के अवसर पर व्यक्ति खुशी, प्रेम, सहयोग आदि भावनाओं का प्रदर्शन भोजन के माध्यम से करता है। इन सामाजिक क्रियाकलापों द्वारा समाज में व्यक्ति को एक विशेष स्थान प्राप्त होता है जिससे व्यक्ति सामाजिक रूप से स्वस्थ रहता है। इस स्वास्थ्य को बनाये रखने में भोजन का एक महत्वपूर्ण योगदान है।

उपरोक्त वर्णन से यह स्पष्ट है कि भोजन मनुष्य को शारीरिक, मानसिक व सामाजिक रूप से स्वस्थ बनाने में महत्वपूर्ण है परन्तु इस बात को भी ध्यान में रखना आवश्यक है कि स्वास्थ्य भी पोषणीय स्तर पर महत्वपूर्ण प्रभाव डालता है। उदाहरण के लिए, अगर व्यक्ति मानसिक रूप से परेशान है, चिन्ताग्रस्त है तो वह भोजन ठीक तरह से ग्रहण नहीं कर सकेगा तथा जितना भोजन ग्रहण किया भी है शरीर में उसका उचित रूप से उपयोग नहीं हो सकेगा। इसी तरह से अगर व्यक्ति के सामाजिक सम्बन्धों में कोई तनाव आता है तब उस अवस्था में भी व्यक्ति के पोषणीय स्तर पर उसका प्रत्यक्ष प्रभाव देखा जा सकता है। इस तरह से स्पष्ट है कि स्वास्थ्य का पोषण से व पोषण का भोजन से बहुत ही घनिष्ठ सम्बन्ध है।