

सन्तुलित आहार (Balanced Diet)

6

सन्तुलित आहार वह आहार है जिसमें विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ इतने परिमाण और अनुपात में होते हैं कि स्वास्थ्य, जीवन-शक्ति तथा सामान्य कुशलता को बनाये रखने के लिए प्रोटीनों, वसाओं, कार्बोहाइड्रेटों, विटामिनों और खनिजों एवम् अन्य पोषकों की आवश्यकताएँ उपयुक्त मात्रा में होती हैं। एक सन्तुलित आहार पौषणिक न्यूनता से ग्रस्त लोगों के लिए एक रक्षक है। भोजन की आवश्यक मात्रा आयु, लिंग, जलवायु तथा शारीरिक क्रियाशीलता के अनुसार घटती-बढ़ती है। नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ न्यूट्रीशन, भारत द्वारा प्रस्तावित निम्नलिखित अनुपात में ऊर्जा-उत्पादक बृहत्पोषकों (प्रोटीन, वसा तथा कार्बोहाइड्रेट) की आहार में आपूर्ति होनी चाहिए। कुल ऊर्जा (कैलोरियाँ) का 60-70% कार्बोहाइड्रेटों से, 15 से 20% प्रोटीनों से तथा 20 से 25% वसाओं से उपलब्ध होना चाहिए।

इण्डियन कौंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च (ICMR) की अनुशंसा के अनुसार भारत के प्रसंग पुरुष के शरीर का भार 60 किग्रा. तथा भारत की प्रसंग स्त्री के शरीर का भार 50 किग्रा. होना चाहिए। ऐसे पुरुष के लिए अनुशंसित कैलोरियाँ 2425 किलोकैलोरियाँ (बैठे रहने का या श्रम रहित कार्य), 2875 किलोकैलोरियाँ (मामूली श्रम का कार्य) तथा 3800 किलोकैलोरियाँ (कठोर श्रम का कार्य) हैं। ऐसी स्त्री के लिए अनुशंसित कैलोरियाँ 1875 किलोकैलोरियाँ (बैठे रहने का या श्रम रहित कार्य), 2275 किलोकैलोरियाँ (मामूली श्रम का कार्य) तथा 2925 किलोकैलोरियाँ (कठोर श्रम का कार्य) हैं। बैठे रहने का (श्रम रहित) कार्य करने तथा मामूली श्रम का कार्य करने वाले स्वस्थ वयस्क (पुरुष तथा स्त्री) को आयु तथा लिंग के अनुसार प्रतिदिन प्रति किग्रा. आदर्श शरीर के भार पर औसतन 40 किलोकैलोरियों की आवश्यकता होती है।

तालिका 52 : सामान्य शाकाहारी व्यस्क के लिए संतुलित आहार

खाद्य पदार्थ के वर्ग	प्रतिदिन आवश्यकता	खाद्य पदार्थ के वर्ग	प्रतिदिन आवश्यकता
अनाज	400 ग्राम	सब्जियाँ	125 ग्राम
दालें	85 ग्राम	(हरी पत्तियों वाली)	

खाद्य पदार्थ के वर्ग	प्रतिदिन आवश्यकता	खाद्य पदार्थ के वर्ग	प्रतिदिन आवश्यकता
सब्जियाँ	85 ग्राम	शुगर तथा जागरी	60 ग्राम
मूले एवं कन्द	85 ग्राम	तेल, घी, मक्खन	
दूध	300 ग्राम	व अन्य वसा युक्त	
फल	85 ग्राम	पदार्थ	60 ग्राम

तालिका 53 : व्यवसाय पर आधारित क्रियाकलापों का वर्गीकरण

	पुरुष	स्त्री
बैठे रहने का श्रम रहित (Sedentary Work)	अध्यापक, दर्जी, नाई, प्रशासक, चपरासी, सेवानिवृत्त, कार्यकर्ता, भूस्वामी, कम्प्यूटर ऑपरेटर, पुजारी आदि।	प्रशासक, अध्यापक, दर्जी, गृहणी, नर्स, कम्प्यूटर ऑपरेटर।
मामूली शारीरिक श्रम का कार्य (Moderate Work)	ड्राइवर, बुनकर, टेकरी बनाने वाला, मोची, मछुआरा, द्वारपाल (दरबान), मिस्त्री, बढ़ई, सुनार, रिक्शा चालक, नौकर, हल्की खेती करने वाला, मजदूर आदि।	नौकरानी, दरबान, टोकरी बनाने वाली, बीड़ी बनाने वाली आदि।
कठोर शारीरिक श्रम का कार्य (Heavy Work)	पत्थर तोड़ने वाला, लुहार, खान में काम करने वाला, लकड़हारा, औद्योगिक श्रमिक तथा कुली आदि।	पत्थर तोड़ने वाली आदि।

स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिए कुछ आवश्यकताएँ

- सन्तुलित आहार होना चाहिए।
- ऊर्जा उपलब्ध कराने हेतु भोजन में प्रोटीन, वसाएँ तथा कार्बोहाइड्रेट उपयुक्त अनुपात में होने चाहिए।
- अनाज और दाल के मिश्रित भोजन का उपयोग करें।
- ताजी सब्जियों एवं फलों का चयन करें।
- सलाद के रूप में कच्ची सब्जियों को खायें।
- सूखे हुए भोजन का परिहार करें।

- मांसाहारियों के लिए दालें 50% (20-30 ग्राम) कम हो जानी चाहिए तथा एक अण्डा या 30 ग्राम मछली अथवा मांस उन्हें देना चाहिए। यदि भोजन में दालें बिल्कुल नहीं हैं तो उन्हें 2 अण्डे या 50 ग्राम मछली अथवा मांस देना चाहिए।
- एक व्यक्ति को प्रतिदिन 6 से 8 गिलास (1200-1600 मिली.) पानी पीना चाहिए।
- गर्भावस्था के दौरान प्रोटीन, कैल्सियम, लोहे, फोलिक एसिड, विटामिन D तथा अन्य विटामिनों की मांग बढ़ जायेगी।
- दुग्धस्रवण काल में पोषकों की मांग अधिक होगी।
- भोजन तैयार होने में सुविधाजनक होना चाहिए।
- भोजन स्वादिष्ट एवम् भूख बढ़ाने वाला होना चाहिए।
- इसे महंगा नहीं होना चाहिए।
- यह आसानी से उपलब्ध होना चाहिए।
- अच्छे स्वास्थ्य को कायम रखने के लिए व्यायाम करने की आवश्यकता होती है। प्रत्येक व्यक्ति को विशेष रूप से आरामतलबी का जीवन व्यतीत करने वाले वयस्कों तथा वृद्ध लोगों को प्रतिदिन उचित व्यायाम करना चाहिए। प्रतिदिन कम से कम 30 से 45 मिनट तक टहलने, तैरने, दौड़ने तथा साइकिल चलाने आदि के द्वारा व्यायाम किया जा सकता है।

औसत शरीर के भार वाले वयस्क के लिए प्रोटीनों, वसाओं, कार्बोहाइड्रेटों, विटामिनों तथा खनिजों की दैनिक आवश्यकताओं को प्रदर्शित करने वाला चार्ट।

प्रोटीन—प्रति किग्रा. शरीर के भार पर 1 ग्राम या कुल 65 ग्राम।

वसाएँ/तेल—20 ग्राम प्रतिदिन

कार्बोहाइड्रेट—प्रतिदिन 400 ग्राम या प्रतिदिन आवश्यक कुल कैलोरियों का 60%

तन्तु या रेशे—10-12 ग्राम प्रतिदिन

विटामिन

विटामिन A—60 माइक्रोग्राम रेटीनॉल या 2400 माइक्रोग्राम बीटा-कैरोटीन

- विटामिन D-100 अन्तर्राष्ट्रीय इकाई (IU) या 2.5 माग्रा.
- विटामिन E-प्रति ग्राम आवश्यक वसीय अम्लों पर .8 मिग्रा. या 10 मिग्रा. प्रतिदिन।
- विटामिन K-2 से 3 मिग्रा. या प्रति किग्रा. शरीर के भार पर 0.03 मिग्रा.
- विटामिन B₁ (थायामीन हाइड्रोक्लोराइड)-1.5 मिग्रा./दिन
- विटामिन B₂ (रिबोफ्लेविन)-1.6 मिग्रा./दिन
- विटामिन B₆ (पाइरीडॉक्सीन हाइड्रोक्लोराइड)-2 मिग्रा. प्रतिदिन
- नियासिन या निकोटिनिक एसिड-18 मिग्रा. प्रतिदिन
- विटामिन B₁₂ (सियानोकोबालामिन)-1 माइक्रोग्राम प्रतिदिन
- फोलिक एसिड-100 माइक्रोग्राम प्रतिदिन
- पैन्थोथेनिक एसिड-10 मिग्रा. प्रतिदिन
- कोलीन-10 मिग्रा./दिन
- इनोसीटॉल-10 मिग्रा./दिन
- बायोटिन-50-60 माग्रा./दिन
- विटामिन C-50 मिग्रा./दिन

खनिज

- कैल्सियम-400 मिग्रा./दिन
- पोटेशियम-2-5 ग्राम/दिन
- मैग्नीशियम-200-300 मिग्रा./दिन
- लोहा-पुरुषों के लिए 28 मिग्रा./दिन और स्त्रियों के लिए 30 मिग्रा./दिन
- आयोडीन-150-200 मिग्रा./दिन या 0.15 से 0.2 मिग्रा./दिन
- ताँबा-2.2 मिग्रा./दिन
- फ्लुयोरीन-प्रति लीटर पीने के पानी में 0.5 मिग्रा. से 0.8 मिग्रा.
- मैंगेनीज-3.7 मिग्रा./दिन
- जिंक-15 से 20 मिग्रा./दिन
- कोबाल्ट-एक वयस्क के लिए 0.3 मिग्रा./दिन

तालिका 54 : वयस्क के लिए ICMR द्वारा अनुशंसित आहार, भारतीय पुरुष (60 किग्रा.)

खाद्य पदार्थ के वर्ग	श्रम रहित कार्य 2425 किलो- कैलोरियाँ	मामूली श्रम का कार्य 2875 किलो- कैलोरियाँ	कठोर श्रम का कार्य 3800 किलो- कैलोरियाँ
अनाज	460 ग्राम	520 ग्राम	700 ग्राम
दालें	60 ग्राम	90 ग्राम	90 ग्राम
दूध	150 मिली.	200 मिली.	300 मिली.
वसा/तेल	20 ग्राम	35 ग्राम	55 ग्राम
हरी पत्तियों वाली सब्जियाँ	100 ग्राम	100 ग्राम	100 ग्राम
मूलें एवं कन्द	50 ग्राम	60 ग्राम	80 ग्राम
अन्य सब्जियाँ	60 ग्राम	70 ग्राम	80 ग्राम
फल	60 ग्राम	60 ग्राम	60 ग्राम
शुगर तथा जागरी	30 ग्राम	35 ग्राम	55 ग्राम

मांसाहारियों के लिए 30 ग्राम दालों के प्रतिस्थापन में एक अण्डे या 30 ग्राम मछली अथवा मांस की आवश्यकता होती है।

तालिका 55 : वयस्क के लिए ICMR द्वारा अनुशंसित आहार, भारतीय स्त्रियाँ (50 किग्रा.)

खाद्य पदार्थ के वर्ग	श्रम रहित कार्य 1875 किलो- कैलोरियाँ	मामूली श्रम का कार्य 2225 किलो- कैलोरियाँ	कठोर श्रम का कार्य 2900 किलो- कैलोरियाँ
अनाज	410 ग्राम	440 ग्राम	480 ग्राम
दालें	60 ग्राम	75 ग्राम	90 ग्राम
दूध	100 मिली.	150 मिली.	200 मिली.
वसा/तेल	20 ग्राम	25 ग्राम	35 ग्राम
हरी पत्तियों वाली सब्जियाँ	100 ग्राम	100 ग्राम	100 ग्राम
मूलें एवं कन्द	50 ग्राम	50 ग्राम	60 ग्राम

अन्य सब्जियाँ	40 ग्राम	40 ग्राम	40 ग्राम
फल	60 ग्राम	60 ग्राम	60 ग्राम
शुगर तथा जागरी	20 ग्राम	25 ग्राम	45 ग्राम

गर्भावस्था के दौरान द्वितीय तथा तृतीय त्रिमास में प्रतिदिन औसतन 300 किलोकैलोरियाँ अतिरिक्त ऊर्जा उपलब्ध करानी होती है। लघुपोषकों जैसे लोहे, फोलिक एसिड, कैल्सियम, विटामिन D, विटामिन B₆, विटामिन B₁₂ तथा मैग्नीशियम को भी दिया जाता है। शरीर के प्रति किलोग्राम भार पर कम से कम 1.5 ग्राम प्रोटीन के हों को सुनिश्चित करने के लिए प्रोटीन अन्तर्ग्रहण को भी बढ़ाना चाहिए।

गर्भावस्था के दौरान आवश्यकताएँ

- प्रोटीन—1.5 ग्राम प्रति किलोग्राम शरीर के भार पर
- वसा/तेल—अतिरिक्त 10 ग्राम
- हरी पत्तियों वाली सब्जियाँ—अतिरिक्त 50 ग्राम
- फल—अतिरिक्त 100 ग्राम

लघुपोषक (Micronutrients)

- लोहा—38 मिग्रा./दिन
- फोलिक एसिड—400 माग्रा./दिन
- कैल्सियम—1 से 1.5 ग्राम/दिन
- विटामिन D—400 IU या 10 माग्रा./दिन
- विटामिन B₆—2.5 मिग्रा./दिन
- विटामिन B₁₂—1.5 माग्रा./दिन
- मैग्नीशियम—500-750 मिग्रा./दिन

एक दूध पिलाने वाली स्त्री को गर्भावस्था-पूर्व की अवस्था से बच्चा पैदा होने के बाद प्रथम 6 माह के दौरान 550 तथा द्वितीय 6 माह के दौरान 400 किलोकैलोरियाँ ऊर्जा की अधिक आवश्यकता होती है।

प्रतिदिन अतिरिक्त आवश्यकताएँ :

अनाज-100 ग्राम

दालें-30 ग्राम

हरी पत्तियों वाली सब्जियाँ-50 ग्राम

वसा/तेल-10 ग्राम

फल-100 ग्राम

लघुपोषक (Micronutrients)

लोहा-38 मिग्रा./दिन

फोलिक एसिड-150 माग्रा./दिन

कैल्सियम-1 से 1.5 ग्राम/दिन

विटामिन D-400 IU या 10 माग्रा./दिन

विटामिन B₆-2.5 मिग्रा./दिन

विटामिन B₁₂-1.5 माग्रा./दिन

मैग्नीशियम-500-750 मिग्रा./दिन

नोट : दुग्धस्रवण काल में अतिरिक्त विटामिन A देने की आवश्यकता होती है।

आयोडीन-ऐसे क्षेत्रों में जहाँ पर स्थानिक गलगण्ड (endemic goitre) हो, सभी लोगों को आयोडीन-युक्त नमक का उपयोग करना चाहिए।

शिशु-एक शिशु को प्रथम तीन माह में प्रति किग्रा. शरीर के भार पर 120 किलोकैलोरियों की, तीन माह से 6 माह के बीच के काल में प्रति किग्रा. शरीर के भार पर 110 किलोकैलोरियों की तथा 6 माह से 12 माह के बीच में प्रति किग्रा. शरीर के भार पर 100 किलोकैलोरियों की आवश्यकता होती है। प्रोटीन की आवश्यकता प्रति किग्रा. शरीर के भार पर 2 और 2.5 ग्राम के बीच होती है। 6 माह की आयु के पश्चात् शिशु को धीरे-धीरे अर्द्धठोस भोजन, दालें, सन्तरे का जूस, पका केला देकर उसे माँ का दूध पिलाना छोड़ना शुरू कर देना चाहिए क्योंकि इस समय से आगे केवल दूध ही सभी आवश्यक पोषकों को उपलब्ध कराने हेतु पर्याप्त नहीं होता।

जल अन्तर्ग्रहण (Water intake) – एक वयस्क को प्रतिदिन लगभग 2 लीटर अर्थात् 5 गिलास पानी पीना चाहिए।

शिशुओं को जीवन के प्रथम 6 माह के दौरान अतिरिक्त जल पीने की आवश्यकता नहीं होती क्योंकि जीवन के इस काल में दूध से दोनों, भोजन तथा जल पर्याप्त रूप से उपलब्ध हो जाते हैं।