''वर्तमान जीवन प्रणाली में आहार नियोजन का मानव जीवन पर प्रभाव''

Usha Sharma, Assistant Professor, Shiva College Of Education, Lalgarh Jattan, Sri Ganganagar

"पहला सुख निरोगी काया" यह मात्र कहावत नहीं बल्कि शत–प्रतिशत सच है परन्तु निरोग रहने के लिए उत्तम पोषण आवश्यक है। उत्तम पोषण की प्राप्ति हेतु आहार में सभी पौष्टिक तत्वों का उचित मात्रा एवं अनुपात में रहना बेहद जरूरी है। कार्बोज जहाँ ऊर्जा प्रदान करता है, वहीं प्रोटीन शरीर में निर्माणत्मक कार्यों को सम्पन्न करता है। विटामिन एवं खनिज लवण सुरक्षात्मक एवं नियंत्रणात्मक कार्यों को करते हैं। पौष्टिक तत्व की अधिकता एवं कमी दोनों ही उत्तम स्वास्थ्य के लिए हानिप्रद है। अल्प पोषण के कारण व्यक्ति बेरी–बेरी, स्कर्वी, ऑस्टोमलेशिया, प्रोटीन–कैलोरी कुपोषण से पीड़ित होकर स्वास्थ्य गवाँ देते हैं। वहीं अति पोषण के कारण मोटापा. हृदय रोग वृक्क रोग, गर्दे रोग आदि हो जाते हैं। इसलिए व्यक्ति का भोजन हर दशा में सन्तुलित एवं पौष्टिक होना चाहिए।

सन्तुलित आहार के निर्माण के लिए आहार नियोजन (Meal Planning) करना आवश्यक है। आहार नियोजन करते समय यह ध्यान देना निहायत जरूरी है कि आहार में सभी पौष्टिक तत्व परिवार के सभी सदस्यों की उम्र, वजन, क्रियाशीलता व शारीरिक अवस्था के अनुरूप हो। एक व्यक्ति के लिए एक आहार जो पूर्णतः पौष्टिक एवं सन्तुलित होगा वही आहार दूसरे व्यक्ति के लिए असन्तुलित हो जाएगा। उदाहरणार्थ– एक सामान्य व्यस्क महिला का आहार नियोजन गर्भवती महिला अथवा धात्री महिला के लिए असंतुलित हो जाएगा। इसलिए आहार नियोजन करते समय सभी आवश्यक पहलुओं पर ध्यान देना नितान्त आवश्यक होता है।

एक व्यक्ति के लिए आहार नियोजन करना फिर भी सहज, सुगम, आसान एवं सरल है, परन्तु एक परिवार में जहाँ सदस्यों की संख्या अधिक होती है, व्यक्ति की उम्र क्रियाशीलता, लिंग, विशेष शारीरिक अवस्था आदि भिन्न–भिन्न होती है। उनके लिए आहार नियोजन करना असंभव तो नहीं है परन्तु कठिन एवं दुःसाध्य अवश्य हो जाता है। क्योंकि हरेक सदस्यों की पौष्टिक मांग अलग–अलग होती है। उस पर भी यदि परिवार की आय कम या मध्यम हो तो आयोजन करना और भी अधिक कठिन हो जाता है। परन्तु यह भी सम्भव नहीं है कि परिवार के हरेक व्यक्ति के लिए अलग–अलग भोजन बनाया जाए। अतः आहार नियोजन करते समय सभी सदस्यों की रुची, आवश्यकता, खाने की आदतें स्वास्थ्य की स्थिति, क्रियाशीलता को ध्यान में रखते हुए आहार नियोजन किया जाना चाहिए। आहार का प्रबन्ध भी करना आवश्यक है ।

4.1 आहार नियोजन से अभिप्राय (Meaning of Meal Planning)

भोजन के सात भोज्य समूह (Seven Food Groups) के भोज्य पदार्थों की मात्रा को आहार में इस तरह से सम्मिलित करना जिससे कि परिवार के सभी सदस्यों को सभी पौष्टिक तत्व पर्याप्त मात्रा में मिल सके तथा वे स्वस्थ एवं निरोगी रहकर अपने–अपने कार्यों एवं उत्तरदायित्वों का निर्वहन पूर्ण कुशलता से कर सकें, आहार नियोजन कहलाता है।

आहार नियोजन करते समय गृहिणी को उपलब्ध सीमित साधनों (समय, धन, शक्ति) को भी ध्यान में रखना चाहिए। इसके साथ ही परिवार के सभी सदस्यों की खाने की रूचि, पसन्द, आवश्यकता, शारीरिक क्रियाशीलता को ध्यान में रखकर आहार का नियोजन करना चाहिए। इतना ही नहीं गृहिणी को "पाक कला" (cooking) का भी पूरा ज्ञान होना चाहिए। कि एक ही तरह के खाद्य पदार्थ जैसे– आलू पालक, टमाटर आदि से कितने तरह के व्यंजन बनाए जा सकते हैं तथा भोजन की पौष्टिकता किस तरह से अधिक–से–अधिक उत्तम बनी रहे। ध्यान रहे विटामिन "c" ताप के प्रभाव से नष्ट हो जाता है। काटने, धोने, हवा में खुला छोड़ देने से भी

भोज्य तत्वों में उपस्थित विटामिन का अधिकांश भाग नष्ट हो जाता है। अतः गृहिणी को इसका ज्ञान होना चाहिए। इसी तरह अंकुरित दालों एवं अनाजों में विटामिन "C" की मात्रा बढ़ जाती है। आटा छानकर पकाने से भोजन में रफेज (रेशा) की मात्रा कम हो जाती है, जिससे कब्ज होने की सम्भावना रहती है। आलू की सब्जी पकाने के लिए आलू के छिलके मोटे नहीं उतारना चाहिए। इससे बेहतर है इसे उबालकर ही छीला जाए। दालों के खमीरीकरण करने से विटामिन "B" तथा By (Thiamine and Riboflavin) की मात्रा बढ़ जाती है, इत्यादि बातों की पूर्ण जानकारी गृहणी को होनी चाहिए। गृहिणी को इस बात का भी ध्यान रखना चाहिए कि वे केवल पौष्टिक एवं स्वादिष्ट भोजन पकाना ही काफी नहीं है, आकर्षण ढंग से परोसना भी आना चाहिए। यदि भोजन स्वादिष्ट एवं पौष्टिक है परन्त आकर्षक ढंग से नहीं परोसा जाएगा तो खाने वाले व्यक्ति की रूचि भोजन के प्रति हट जाएगी और वह भरपेट भोजन नहीं खा पाएगा।

4.2 आहार नियोजन का महत्व एवं उद्देश्य (Objectives and Importance of Meal Planning)

(1) आहार नियोजन से परिवार के सभी सदस्यों की दैनिक आवश्यकताओं के अनुसार सभी पौष्टिक तत्वों की पूर्ति हो जाती है। उनका स्वास्थ्य उत्तम रहता है। वह निरोग रहते हैं। उनकी कार्य क्षमता एवं कुशलता बढ़ती है।

(2) आहार नियोजन करने से एक माह या एक सप्ताह तक के लिए सभी आहार सामग्री (हरे पत्तेदार सब्जियाँ, दूध, अण्डा, मांस को छोड़कर) खरीद कर लाने से समय शक्ति एवं धन की बचत होती है। बार–बार बाजार जाने की आवश्यकता नहीं होती है।

(3) आहार नियोजन करने से गृहिणी का बहुत समय बचता है जिसका सदुपयोग वह अन्य कामों में कर सकती है तथा विकास कार्य में सहयोग दे सकती है। अक्सर गृहिणियों यह सोचती है कि आज के भोजन में क्या बनाया जाए ऐसी सोच तथा उधेड़–बुन में वे अधिकांश समय गँवा देती है। आहार नियोजन से इस समय की बचत हो जाती है।

(4) आहार नियोजन से धन की (Money) बचत होती है क्योंकि भोज्य सामग्री क्रय हेतु इनकी कीमत की गणना हो जाती है जिससे बजट को नियंत्रित किया जा सकता है।

(5) भोज्य पदार्थ में पौष्टिक मूल्य मालूम रहने से भोजन के चुनाव में कठिनाई नहीं होती है, साथ ही भोजन में विविधता लायी जा सकती है।

(6) ग्रहिणी को इस बात की भी जानकारी हो जाती है कि सस्ते भोज्य पदार्थ भी सभी पौष्टिक तत्वों से परिपूरित एवं भरपूर होते हैं। ऐसा नहीं है कि महँगे फल एवं महँगी सब्जियाँ ही पौष्टिक तत्वों से परिपूरित होते हैं। अतः वह आर्थिक स्थिति को ध्यान में रखते हुए भोजन तैयार कर सकती है।

(7) जिन परिवारों में घी, दूध, अण्डा, दही आदि भोज्य पदार्थ आर्थिक विपन्नता के कारण नहीं खरीदे जा सकते हैं वहाँ आहार नियोजन के द्वारा विटामिन एवं खनिज लवणों की पूर्ति हेतु सस्ते फल एवं सब्जियाँ जैसे– पालक, बथुआ, गाजर, मूली, पपीता, लौकी आदि खरीदकर आहार में सम्मिलित किए जा सकते हैं।

(8) आहार आयोजन में सुबह या दोपहर की बची हुई वस्तुओं का उपयोग नवीन व्यंजन बनाने हेतु किया जा सकता है। जैसे दोपहर में दाल या सब्जी बच गई है तो इसका उपयोग रात्रि के खाने में आटे के साथ गूँथकर परांठे बनाने में किया जा सकता है।

(9) आहार आयोजन न केवल घर में ही आवश्यक है अथवा एक या दो व्यक्तियों के लिए आवश्यक है बल्कि इसका उपयोग छात्रावास, होटल, कँटीन, अस्पताल, वायुयान को भोजन सेवा, रेलवे कैन्टीन आदि स्थानों में भी किया जा सकता है।

(10) आहार नियोजन करते समय न केवल सन्तुलित एवं पौष्टिक आहार की प्राप्ति ही आवश्यक है बल्कि भोजन आकर्षक, मनोहारी स्वादयुक्त एवं सुपाच्य होना चाहिए। जिससे व्यक्ति को पूर्ण तृप्ति एवं संतुष्टि की प्राप्ति हो सके।

4.3 आहार नियोजन को प्रभावित करने वाले कारक (Components Effecting Meal Planning)

आहार नियोजन को प्रभावित करने वाले मुख्य कारकों का विस्तृत वर्णन सन्तुलित आहार (अध्याय–3) में किया जा चुका है। वे कारक जो सन्तुलित आहार को प्रभावित करते हैं. (जैसे आयु, लिंग, वजन, क्रियाशीलता, अवस्था, भोजन की उपलब्धता, भोजन सम्बन्धी आदतें, मौसम, स्वास्थ्य विशेष शारीरिक अवस्था, धार्मिक रूचियाँ, संस्कृति) वही कारक आहार नियोजन को भी प्रभावित करते हैं। अतः यहाँ इसकी पुनरावृत्ति नहीं की गई है। विस्तृत जानकारी के लिए सन्तुलित आहार वाले अध्याय का अध्ययन करें।

आहार नियोजन का मुख्य उद्देश्य है– परिवार के हर सदस्य को संतुलित एवं पौष्टिक आहार प्राप्त हो, ताकि वे निरोग प्रसन्न खुश आह्लादित एवं स्वस्थ रह सकें ।

हमारे भारतीय समाज एवं परिवेश में भोजन के तीन समय माने गए हैं

(1) सुबह का नाश्ता 8–9.30 बजे के मध्य तक ।

(2) दोपहर का भोजन (स्नदबी) – 1:00–230 बजे के मध्य तक ।

(3) रात्रि का भोजन (क्पददमत)– 8:30 से 9:30 रात्रि के मध्य ।

परिवार की आवश्यकताओं की स्थितियों के अनुरूप इस आहार में परिवर्तन भी किया जा सकते हैं। आहार का समय व्यक्ति के कार्य की प्रकृति एवं परम्परा पर निर्भर करता है। जैसे जैन परिवारों में रात्रि को अन्धेरा होने पर भोजन ग्रहण नहीं किया जाता है। व्रत उपवास के समय व्यक्ति धार्मिक परम्पराओं के अनुसार भोजन ग्रहण करते हैं। उस समय तीनों समय पर आहार नहीं ग्रहण किया जाता है।

ग्रन्थसूचीः

1 आर्य, सत्यदेव 2001% आहार एवं पोषाहार, राजस्थान हिन्दी ग्रंथ अकादमी, जयपुर।

2 मिश्रा, एस 2008 : आहार एवं पोषण विज्ञान, यूनिवर्सिटी पब्लिकेशन, नई दिल्ली।

3 वर्मा, प्रमिला, पाण्डेय, कान्ति 2002 : आहर एवं पोषण विज्ञान, बिहार हिन्दी ग्रंथ अकादमी, पटना

4 डॉ0 सिंह वृन्दा : आहार विज्ञान एवं पोषण, पंचशील प्रकाशन ।