भोजन एवं पोषण का शरीर में महत्व

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

आहार जीवन का आधार है। प्रत्येक प्राणी के जीवन के लिए आहार आवश्यक है। अत्यंत सूक्ष्म जीवाणु से लेकर बृहत्काय जंतुओं, मनुष्यों, वृक्षों तथा अन्य वनस्पतियों को आहार ग्रहण करना पड़ता है। वनस्पतियाँ अपना आहार पृथ्वी और वायु से क्रमशः अकार्बनिक लवण और कार्बन डाईआक्साइड के रूप में ग्रहण करती हैं। सूर्य के प्रकाश में पौधे इन्हीं से अपने भीतर उपयुक्त कार्बोहाइड्रेड, वसा और अन्य पदार्थ तैयार कर लेते हैं।

मनुष्य तथा जंतु अपना आहार वनस्पतियों तथा जांतव शरीरों से प्राप्त करते हैं। इस प्रकार उनको बना बनाया आहार मिल जाता है, जिसके अवयव उन्हीं अकार्बनिक मौलिक तत्वों से बने होते हें जिनको वनस्पतियाँ पृथ्वी तथा वायु से ग्रहण करती हैं। अतएव जांतव वर्ग के लिए वृक्ष ही भोजन तैयार करते हैं। कुछ वनस्पतियों का औषधियों के रूप में भी प्रयोग होता है।

आहार या भोजन के तीन उद्देश्य हैं : ,

(1) शरीर को अथवा उसके प्रत्येक अंग को क्रिया करने की शक्ति देना,
(2) दैनिक क्रियाओं में ऊतकों के टूटने फूटने से नष्ट होनेवाली कोशिकाओं का पुनर्निर्माण और
(3) शरीर को रोगों से अपनी रक्षा करने की शक्ति देना। अतएव स्वास्थ्य के लिए वही आहार उपयुक्त है जो इन तीनों उद्देश्यों को पूरा करे।

आहार के घटक या अवयव

मनुष्य के आहार में छह विशिष्ट अवयव पाए जाते हैं :

(1) प्रोटीन, (2) काबोहाइड्रेड,
(3) स्नेह या वसा, (4) खनिज पदार्थ,
(5) विटामिन (6) जल।

मानव शरीर के भीतर श्वेतसार से स्वयं ही चर्बी तैयार हो जाती है। वैसे अगर हम वैज्ञानिक प्रयोगशाला में रासायनिक विधि से श्वेतसार को चर्बी के रूप में बदलना चाहें तो यह सम्भव नहीं होता, प्रयोगशाला में यह कार्य हो जाता है। शरीर के भीतर खाद्य–पदार्थों में जीवित कोषों या सेलों के प्रभाव से, पर शरीर की संजीव प्रकार के रासायनिक परिवर्तन होते है। इन परिवर्तनों द्वारा अनाज, दाल, तरकारी आदि जो कुछ हम खाते हैं वे देह को बनाने वाली भिन्न–भिन्न वस्तुओं के रूप में परिवर्तित हो जाते हैं। इन परिवर्तनों को सामूहिक रूप में आत्मीकरण (मेटाबॉलिज्म) कहते हैं। यह आत्मीकरण चार भागों में बाँटा जा सकता है

1– शरीर की रचना या शारीर गठन करने वाली वस्तुओं की रचना के लिए।
2– शरीर की मरम्मत या दुरुस्त रखने के लिए।
3– शरीर की भीतरी क्रियाओं के लिए शक्तिदायक वस्तु पहुँचाने के लिए।
4– शरीर की बाहरी क्रियाओं के लिए शक्तिदायक वस्तु पहुँचाने के लिए।

अगर हम 1, 2, 4 नम्बर के परिवर्तनों या आत्मीकरण को छोड़ दें, अर्थात् यदि हम शरीर की रचना, मरम्मत करना छोड़ दें तो सिर्फ 3 नम्बर वाला परिवर्तन, अर्थात् शरीर की भीतरी क्रियाओं के लिए शक्ति पहुँचाने का काम रह जाता है। सिर्फ शरीर के इस भीतरी कार्य के लिए जितनी शक्ति की जरूरत पड़ती है उसे मूल आत्मीकरण कहते हैं। इस मूल आत्मीकरण की मात्रा जानने के लिए हमको यह पता लगाना होगा की अनशन या उपवास के समय बिना कोई काम करते

हुए सिर्फ जीवित रहने में कितनी शक्ति खर्च होती है। भोजन करने पर आत्मीकरण (शक्ति का व्यय) की मात्रा बढ़ जाती है। इसी प्रकार शारीरिक परिश्रम करने से भी आत्मीकरण बढ़ जाता है। रात भर सोने के बाद जब मनुष्य जगता है और बिछौने पर पड़ा रहता है और कोई विशेष बात नहीं सोचता रहता, तो उस समय आत्मीकरण की मात्रा सबसे कम रहती है इसी को मूल आत्मीकरण कहते हैं।

जो आदमी उपवास करता है वह पहले अपने शरीर में सज्जित शक्कर या श्वेतसार पर जीवित रहने के लिए निर्भर करता है। इस चीनी के खत्म हो जाने पर वह चर्बी पर निर्भर करने लगता है। पर शरीर के इंजिन में केवल शक्कर या चीनी के जलाने से ही काम नहीं चल सकता, जीवन–क्रिया के जारी रहने के लिए कुछ प्रोटीन का जलना भी जरूरी है। इसलिए अनाहार या उपवास के समय श्वेतसार, चर्बी और कुछ प्रोटीन जलती रहती है। चर्बी का भंडार जिस मात्रा में खाली होता जाता है उसी मात्रा में प्रोटीन अधिक खर्च होने लगती है। जब चर्बी बिलकुल खत्म हो जायगी तो शरीर का कार्य केवल प्रोटीन को खर्च करके चलता है, इसका अर्थ है कि उस समय मनुष्य के शरीर का माँस, हड्डी और चमड़ा खर्च होता रहता है। अनशन के समय अंगों का उपयोग या क्षय एक निश्चित प्राकृतिक नियम के अनुसार होता है। पहले कम आवश्यक अंग क्षय होते हैं। उसके बाद उससे कुछ अधिक आवश्यक अंगों के ऊपर हाथ लगता है। सब के अन्त में नितान्त आवश्यक अंग काम में आते हैं इसके बाद जब जीवन के सबसे प्रधान अंगों पर हस्तक्षेप होने लगता है तो मृत्यु हो जाती है। इससे यह स्पष्ट हो जाता है कि जीवन के लिए भोजन आवश्यक है और अगर शरीर को बाहर से भोजन नहीं मिलेगा तो वह अपने भीतर के पदार्थों को ही खाद्य रूप में व्यवहार करते हुए जितने दिनों तक चलना उसके लिए संभव होगा उतने दिन तक चलायेगा।

शारीरिक स्वास्थ्य और सेहत को बनाए रखने के लिए नियमित व्यायाम के साथ शरीर को गुणवत्ता वाले कार्बोहाइड्रेट, बिना चर्बी वाला प्रोटीन, आवश्यक वसा और तरल पदार्थों की आवश्यकता होती है। ये अतिरिक्त वजन बढ़ाने या वजन घटाने को बनाए रखने में प्रभावी होते है लेकिन ज्यादा स्वस्थ जीवनशैली भी बेहतर नींद और मनःस्थिति से जुड़ी हैं। शारीरिक गतिविधि विशेष रूप कर मस्तिष्क से संबंधित कार्यों और परिणामों में सुधार करती है। शारीरिक गतिविधि के साथ अपने आहार में छोटे बदलाव करने से शरीर उचित वजन को प्राप्त करने में अच्छा समय लग सकता है। सही प्रकार के कार्बोहाइड्रेट का सेवन महत्वपूर्ण है। बहुत से लोग मिठाई और प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों में पाए जाने वाले साधारण कार्बोहाइड्रेट पर भरोसा करते हैं। फल और सब्जियां प्राकृतिक रेशे, विटामिन, खनिज और अन्य यौगिकों के समृद्ध स्रोत हैं जो आपके शरीर को ठीक से काम करने के लिए आवश्यकता होती है। उनमें कैलोरी और वसा भी कम होती है। असंतृप्त वसा सूजन को कम करने और कैलोरी प्रदान करने में मदद कर सकती है।

निष्कर्ष–संतुलित आहार खाने वाले 'स्वस्थ और सक्रिय जीवनशैली' की नींव रखते हैं। इससे दीर्घकालिक स्वास्थ्य समस्याओं का जोखिम कम होता है। साथ ही यह देश में मानव संसाधनों के विकास के लिए भी बेहद जरूरी है। हम सभी जानते हैं कि एक स्वस्थ समाज द्वारा ही एक स्वस्थ राष्ट्र का निर्माण किया जा सकता है। इसके लिए जरूरी है कि केवल एक व्यक्ति नहीं बल्कि पूरे समाज के आहार और पोषण पर विशेष ध्यान दिया जाए। ऐसे में हाल ही में शुरू किया गया आहार क्रांति (उत्तम आहार–उत्तम विचार)' अभियान न केवल बच्चों, युवाओं,

बुजुर्गों और महिलाओं को कुपोषण और गंभीर बीमारियों से बचाएगा बल्कि एक उन्नत समाज और श्रेष्ठ राष्ट्र के निर्माण में काफी सहायक सिद्ध होगा।

सन्दर्भ ग्रन्थ

- Geant N. Wardle, & Steptoe. A. The relationship between life satisfaction and alth behavior: A Cross-cultural analisis of young adults International Journal of Behavioral Medicine 16, 251-268 (2009).
- 12. Conner, S., Brookie, KL, Richardan, A. C. & Polk, M. A. On carrots and curiosity. Eating fruit and vegetables is asociated with greater flourishing in daily life. British Journal of Health Peychology 20-413-427 (2015)
- 15. Raghunathan, R., Narlor, R. W. & Hover, W. D. The unhealthy-tasty tntaition and its effects on taste inferences enjoyment, and choice of food products. Journal of Marketing 70, 170-184 (2006)

9828015814 9309415814
SHRADHA EDUCATIONAL ACADEMY