



## असन्तुलित आहार (Unbalanced Diet)

जब आहार में एक या एक से अधिक पोषक तत्वों की कमी या अधिकता रहती है तो वैसा आहार 'असन्तुलित आहार' (Unbalanced Diet) कहलाता है।

भारत जैसे गरीब देश में गरीबी एवं अज्ञानता के कारण यहाँ के अधिकांश निवासियों के आहार में पोषक तत्वों की काफी कमी रहती है। इनके आहार में कैलोरी की अधिकता (90% तक) रहती है जबकि प्रोटीन जो पशुजन्य स्रोत से प्राप्त होनी चाहिए, बिल्कुल ही कम होती है।

(1) सुपोषण या उचित पोषण (Good Nutrition)—यह वह स्थिति है जिसमें भोजन में सभी पौष्टिक तत्व व्यक्ति की उम्र, लिंग, शारीरिक व मानसिक कार्यक्षमता व अन्य आवश्यकता के अनुकूल रहते हैं, 'सुपोषण या उचित पोषण' कहलाता है। उचित पोषण से व्यक्ति शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ है। दूसरे शब्दों में, सुपोषण से तात्पर्य व्यक्ति के सम्पूर्ण स्वास्थ्य से है।

(2) कुपोषण (Malnutrition)—यह पोषण की वह स्थिति है, जिसके कारण व्यक्ति के स्वास्थ्य में गिरावट आने लगती है। यह एक या एक से अधिक तत्वों की कमी, अधिकता या असन्तुलन से होती है, जिससे शरीर रोगग्रस्त हो जाता है।

आहार में पोषक तत्वों की कमी होने से 'अल्प पोषण' (Under Nutrition) तथा अधिकता से 'अति पोषण' (Over Nutrition) हो जाता है।

## पोषक तत्त्व (Nutrients)

भोजन में अनेक जटिल रासायनिक पदार्थ होते हैं, जो शरीर की वृद्धि, उत्तकों की रू-फूट की मरम्मत, रोगों से रक्षा, शरीर को ठण्णता एवं नियन्त्रण के लिए आवश्यक है। ये रासायनिक पदार्थ शरीर में होने वाली विभिन्न प्रकार की क्रियाओं को सम्पन्न करने के लिए एवं स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए उचित मात्रा में आवश्यक होते हैं, 'पोषक तत्त्व' 'Nutrients' कहलाते हैं।

"Those chemical substances which are essential for different activities of body and maintain health are called nutrients."

पोषक तत्त्व को निम्नलिखित छः वर्गों में विभाजित किया गया है—

- (1) कार्बोज (Carbohydrate),
- (2) वसा (Fat),
- (3) प्रोटीन (Protein),
- (4) खनिज लवण (Mineral Salts),
- (5) विटामिन (Vitamin), तथा
- (6) जल (Water)।

जल में किसी भी प्रकार का पोषक तत्त्व विद्यमान नहीं रहता है, परन्तु यह शरीर की सभी क्रियाओं को करने के लिए अति आवश्यक है। इसलिए जल को भी पोषक तत्त्व के रूप में सम्मिलित किया गया है।

