

उपलब्ध राजा का विषय
कुपोषण का शिकार होती है।

आहार (Diet)

व्यक्ति एक दिन में जितना भोजन ग्रहण करता है, भोजन की वह मात्रा उस व्यक्ति का एक दिन का आहार कहलाती है।

सन्तुलित आहार (Balanced Diet)

वह आहार जिसमें पर्याप्त मात्रा में सभी पौष्टिक तत्त्व (जैसे—कार्बोज, प्रोटीन, वसा, खनिज लवण एवं विटामिन) विद्यमान हों जो व्यक्ति की शारीरिक वृद्धि एवं विकास के लिए पर्याप्त हों, सन्तुलित आहार कहलाता है। सन्तुलित आहार में, पानी एवं रेशे (Roughage) भी पर्याप्त मात्रा में होने चाहिए। इसके अलावा आहार आकर्षक, स्वादिष्ट एवं व्यक्ति की रुचि के अनुकूल होना चाहिए।

किसी एक भोज्य पदार्थ में सभी पोषक तत्त्व विद्यमान नहीं रहते हैं। इसलिए सन्तुलित आहार के लिए एक से अधिक भोज्य पदार्थों को एक साथ सम्मिलित करना पड़ता

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 रोगप्रस्त 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, उत्तमों की रुकू-फूट की परम्परा, गोगों से रक्षा, शरीर को उण्णता एवं नियन्त्रण के लिए आवश्यक हैं। ये रासायनिक पदार्थ शरीर में होने वाली विभिन्न प्रकार की क्रियाओं को सम्पन्न करने के लिए एवं स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए ठचित 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।

पाचन

(Digestion)

पाचन एक जटिल रासायनिक प्रक्रिया है। हमारे द्वारा ग्रहण किया गया भोजन चाहे वह किसी भी रूप में क्यों नहीं हो, पाचन संस्थान में पहुँचकर विभिन्न पाचक अंगों के द्वारा, रासायनिक प्रतिक्रियाओं के फलस्वरूप टूटकर अपने सबसे सरलतम अणु (रूप) में बदल जाता है। साथ ही इसका कुछ हिस्सा व्यर्थ एवं निरूपयोगी पदार्थ के रूप में बदलकर उत्सर्जी अंगों के द्वारा शरीर से उत्सर्जित हो जाता है।

समस्त प्रकार के कार्बोज, वसा एवं प्रोटीन पाचन के बाद अपने सबसे सूक्ष्म रूप में विभक्त हो जाते हैं, जैसे—

कार्बोज—ग्लूकोज, फ्रूक्टोज, गैलेक्टोज में

प्रोटीन—अमीनो अम्ल में

पाचन को निम्नानुसार परिभाषित किया जा सकता है—

“पाचन वह रासायनिक क्रिया है जिसके द्वारा भोज्य पदार्थों में पाये जाने वाले सभी पौष्टिक तत्व अपने सबसे सरलतम रूप में परिवर्तित हो जाते हैं।