

WHAT IS FOOD?

Food makes your body work, grow and repair itself. The kind of food you eat can affect the efficiency of these processes: Body function and the food that sustains it is infinitely complex. Food is fact one of the most complicated sets of chemicals imaginable.

Getting to know which nutrients are in which foods can help you to understand something of this complex relationship between your food and your body.

CARBOHYDRATE

August

(ENERGY YIELDING NUTRIENTS)

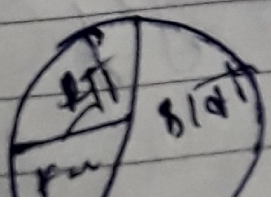
ऊर्जा - उत्पादक भोज्य तत्व -

JUNE 2016					JULY 2016					
Sun	5	12	19	26	Sun	31	3	10	17	24
Mon	6	13	20	27	Mon	4	11	18	25	
Tue	7	14	21	28	Tue	5	12	19	26	
Wed	1	8	15	22	29	Wed	6	13	20	27
Thu		16	23	30	Thu		21	28		
Fr		10	17		Fr		15	22		
Sat	4	11	18	25	Sat	2	9	16	23	30

i) CARBOHYDRATE - DEFICIENCY

भारतीय आहार में अणुपात की दृष्टि से कार्बोहाइड्रेट की मात्रा पर्याप्त अथवा अधिक होती है। यहाँ के लोग अणुपात का कारण 70-80% अणुपात कार्बोहाइड्रेट युक्त भोज्य पदार्थों से है। यह तनूपान श्रेणी के अणुपात पदार्थों से प्राप्त होता है और अणुपात उत्पादक में इसका विशेष योगदान रहता है। कार्बोहाइड्रेट युक्त भोज्य - पदार्थ आसानी से खराब हो जाते हैं अथवा उपज देने वाले होते हैं, आसानी से एक हफ्ता से छ महीने पर खराब हो जाते हैं और कुछ महीनों के लिए खराब हो जाते हैं। अणुपात के लिए निम्न लक्षण हैं और पतन होते हैं, निम्न एवं असह्य आयु वाले पशुओं में अणुपात विना जाता है।

हमारे भोजन में अणुपात अणुपात में से लगभग 50-60% कार्बोहाइड्रेट से प्राप्त



Notes

Sun	7	14	21	28	
Mon	1	8	15	22	29
Tue	2	9	16	23	30
Wed	3	10	17	24	31
Thu	4	11	18	25	
Fri	5	12	19	26	
Sat	6	13	20	27	

Sun					
Mon	4	11	18	25	
Tue	5	12	19	26	
Wed	6	13	20	27	
Thu	7	14	21	28	
Fri	1	8	15	22	29
Sat	2	9	16	23	30
	3	10	17	24	

August
16 235-131
35TH WEEK

22
MONDAY

08.00 कार्बोहाइड्रेट की रासायनिक संरचना
(Chemical composition of carbohydrate)

09.00 शर्करा कार्बोहाइड्रेट में कार्बन (C), ऑक्सीजन (O) एवं हाइड्रोजन (H) होते हैं।
10.00 इनके अणु में साधारणतः 12 हाइड्रोजन और 6 कार्बन परमाणु, 6 ऑक्सीजन परमाणु और 1 नाथ अणु होते हैं।

11.00 इसमें 1 भाग C रहता है। 2 भाग H और 1 भाग O रहता है। इस तरह सूत्र $C_6H_{12}O_6$ है।

15.00 ① NUTRIENT - पोषक तत्व

16.00 ① These are 6 types of NUTRIENT:

- ① CARBOHYDRATES - कार्बोहाइड्रेट
- ② FATS - वसा / लिपिड
- ③ PROTEINS PROTEIN - प्रोटीन
- ④ VITAMINS - विटामिन

कार्बोज प्रायः सभी खाद्य पदार्थों में पाया जाता है। कार्बोज प्रायः दो भागों में विभाजित किया जा सकता है :-

i) शर्करा प्रचयन मोज्य पदार्थ -

शक्कर, गन्ना, चुकन्दर, गाजर, कीड़ा, शहद, विशागेश, अंजीर, खरबूत, मव ।

ii) इतर्यथुकर मोज्य - पदार्थ -

आपि कुकर कूक - मूल, बीज, हरा अनाज, चावल, जवार, बाजरा, अर जौ, मूँगा ।

चीनी, मूँगा, गुड़, शहद अनाज

7	14	21	28
8	15	22	29
9	16	23	30
10	17	24	31
11	18	25	
12	19	26	
13	20	27	

SEPTEMBER 2016

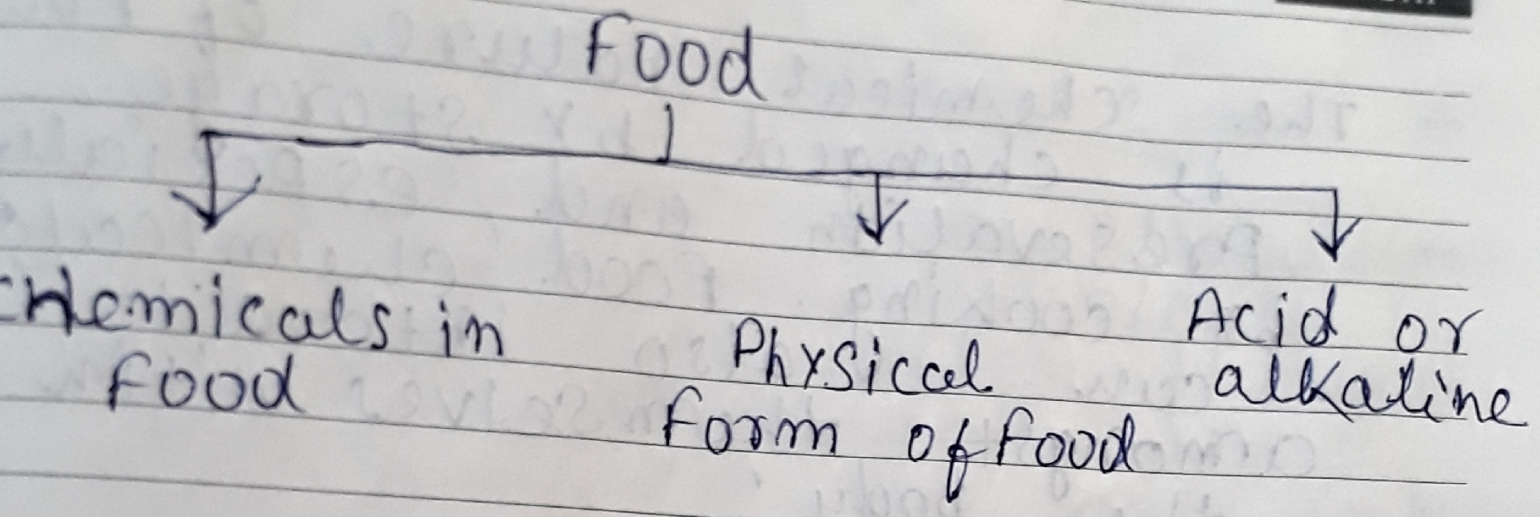
Sun	4	11	18	25	
Mon	5	12	19	26	
Tue	6	13	20	27	
Wed	7	14	21	28	
Thu	1	8	15	22	29
Fri	2	9	16	23	30
Sat	3	10	17	24	

August

16 242-124 36TH WEEK

29

MONDAY



chemicals in food

Food is composed of many different chemical substances.

"Macromutrients" (major nutritional components that are present in relatively large amounts, such as protein), 'micromutrients' (major nutritional components that are present in relatively small amounts, such as vitamins), water and roughage.

Mon	6	13	20	27	Sun	21	28
Tue	7	14	21	28	Mon	22	29
Wed	8	15	22	29	Tue	23	30
Thu	9	16	23	30	Wed	24	31
Fri	10	17	24		Thu	25	
Sat	11	18	25		Fri	26	
					Sat	27	

The chemical nature of food is changed by storage, preservation and, especially, by cooking. Food chemicals can also interact amongst themselves within the body.

Physical Form of Food -

Food is also more than just the chemicals it contains. Its physical characteristics are important. The size of food particles can affect the extent to which nutrients are digested and made ready for absorption by the body.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat

31

August

'16 244-122
36TH WEEK

WEDNESDAY

(iii) Acid or alkaline -

The acidity and alkalinity of food are physical properties often thought to be important. In fact, they are only important insofar as they might alter the rate of emptying of the stomach, digestion in the small bowel and the acidity or alkalinity of the urine. Our bodies can cope with a wide range in food acidity and alkalinity with out much problem.