



आहार में विविधता की बदलती तस्वीर

रीता मिश्रा*, वाई.डी. मिश्रा* और पी.पी. सिंह*

स्वस्थ रहने के लिए सुरक्षित एवं संतुलित आहार आवश्यक है। संतुलित सभी खाद्य समूहों जैसे-अनाज, दालें, सब्जियां, फल, दूध, अंडा, मांस, मछली, वसा आदि में ये खाद्य पदार्थ सम्मिलित किए जाते हैं। संतुलित या पौष्टिक आहार में शरीर के लिए आवश्यक प्रोटीन, कैल्शियम, विटामिन और कार्बोहाइड्रेट आदि पोषक तत्व शामिल होते हैं। उचित पौष्टिक आहार खाने से हम मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ रहते हैं और रोगों से भी दूर रहने में भी मदद मिलती है।

अच्छा पोषण शरीर के सभी अंगों को हमेशा बेहतर ढंग से काम करने में मदद करता है। सभी दैनिक कार्यों को उचित तरीके से करने के लिए पौष्टिक आहार ईंधन के रूप में काम आता है। पर्याप्त मात्रा में पौष्टिक आहार के अभाव में शारीरिक विकास प्रभावित होता है। इसके साथ-साथ मानसिक एवं सामाजिक विकास भी ठीक तरह से नहीं हो पाता है।

सब्जियां एवं फल

सब्जियां एवं फल स्वस्थ आहार के एक महत्वपूर्ण भाग हैं तथा इनमें विविधता भी बहुत महत्वपूर्ण है। कोई भी फल या सब्जी स्वस्थ रहने के लिए आवश्यक सभी पोषक तत्वों को प्रदान नहीं करती है। अतः आहार में हमेशा अलग-अलग रंग के फल और सब्जियों को सम्मिलित करें। ताजी व स्थानीय मौसमी फल एवं सब्जियां खाएं। फल एवं सब्जियों में सूक्ष्म पोषक तत्व जैसे-आयरन, कैल्शियम, विटामिन 'सी', फोलिक एसिड, कैरोटिनायड भरपूर मात्रा में होते हैं। शरीर को आवश्यक पोषक तत्वों का मिश्रण देने के लिए विभिन्न प्रकार के उत्पादों और रंगों का सेवन करें। ये न केवल लाभकारी पौधों के रसायनों की अधिक विविधता सुनिश्चित करती है, बल्कि आंखों को आकर्षित करने वाले भोजन भी बनाते हैं।

अनाज एवं दालें

खाना पकाने के लिए खाद्य वस्तुओं की तैयारी में और पकाने की क्रिया में विटामिन व अन्य पोषक तत्वों का हास होता है। अनाज में सभी प्रकार के पोषक तत्व उपस्थित होते हैं। साबुत अनाज खाने से शरीर को ऊर्जा मिलती है। साबुत अनाज में पिसे हुए अनाज की तुलना में ज्यादा मात्रा में प्रोटीन, रेशे, खनिज लवण व विटामिन पाए जाते हैं। अनाजों का प्रयोग पीसकर/साबुत रूप में पकाकर या अन्य प्रकार से किया जाता है। यदि अनाजों व दालों को अंकुरित कर उनका उपयोग किया जाये, तो उनमें उपस्थित पोषक तत्वों की मात्रा में वृद्धि होती है। दैनिक आहार में पौष्टिकता बढ़ाने के लिए यह एक सरल उपाय है।

बाजरा, ज्वार, गेहूं, साबुत मूंग व अरहर आदि को पूर्णतः भिगोने के लिए उनके आयतन से आधा पानी लेना चाहिए। सूखे मटर व चने के लिए लगभग तीन चौथाई पानी की आवश्यकता होती है। बीजों को पानी में लगभग 12-24 घंटों तक भिगोकर

*कृषि विज्ञान केन्द्र, मुरैना एवं निदेशालय विस्तार सेवाएं, रा.वि.कृवि, ग्वालियर (मध्य प्रदेश)

विविधतापूर्ण पौष्टिक आहार

- अनाज व दालों के मिश्रण से बनने वाली खिचड़ी व पुलाव में सब्जियों को मिश्रित करें। इससे खिचड़ी व पुलाव स्वादिष्ट बनने के साथ पौष्टिक भी बनेंगे। गेहूं के दलिये में घर में उपस्थित सब्जियां जैसे-गोभी, गाजर, मटर, बीन मिलाकर उसे पौष्टिक बनाया जा सकता है।
- खमीरीकृत पदार्थों को आहार में विशेष स्थान दें। ये अधिक सुपाच्य व खनिज लवणों से भरपूर होते हैं। विटामिन 'बी' कॉम्प्लेक्स भी इनमें अच्छी मात्रा में पाया जाता है जैसे-इडली, ढोकला, डोसा आदि।
- विभिन्न प्रकार के अनाजों व साबुत दालों को अंकुरित कर प्रयोग करें। दालों को मिश्रित कर पंचमेल दाल, दाल पालक, मेथी व चना दाल, लौकी, चना दाल, तोरई चना अथवा मूंग दाल इत्यादि बनाकर दालों की गुणवत्ता बढ़ाएं।
- मुख्य भोजन के साथ ही अन्य मोटे अनाज-ज्वार, बाजरा, जई को भी शामिल करें। ये कार्बोहाइड्रेट व रेशेदार पदार्थों के अच्छे स्रोत हैं।
- सत्तू का प्रयोग करें। यह ठंडा व सुपाच्य होता है एवं प्रोटीन की गुणवत्ता को भी बनाये रखता है। इसका प्रयोग पानी में घोलकर गुड़ अथवा चीनी के साथ किया जाता है।
- अपने घर के आसपास हरी सब्जियों को प्रमुखता से लगाएं। इनमें रेशे की मात्रा अधिक होती है, जिससे पाचन क्रिया आसान हो जाती है और कब्ज की शिकायत भी नहीं होती। खीरा, प्याज, टमाटर, पत्तागोभी, मूली, हरी धनिया का सलाद में प्रयोग करें।
- पत्तेदार सब्जियां पालक, चौलाई, मेथी, सरसों, बथुआ, चना भाजी का प्रयोग दाल में डालकर, पीसकर, सब्जी बनाकर अथवा दही के साथ मिलाकर प्रयोग करें।
- सब्जियों को पकाने से पूर्व ही काटें। उन्हें बहुत समय पहले से काटकर न रखें।
- सब्जियों में पोषक तत्वों की हानि को कम करने के लिए उन्हें बड़े टुकड़ों में ही काटें।
- सब्जियों को हमेशा धोकर काटें। काटने के बाद धोने से सब्जी में उपस्थित विटामिनों का ज्यादा से ज्यादा भाग पानी में घुलकर नष्ट हो जाता है। ताजी सब्जियां, जहां तक संभव हो, कम पानी में भाप में पकाएं।
- मौसमी फलों का प्रयोग करें जैसे-आम, अमरूद, केले, आंवला, पपीता इत्यादि। ये खनिज लवणों के महत्वपूर्ण स्रोत हैं व अनेक रोगों से बचाने में मदद करते हैं।
- आहार में हरा धनिया, अमरूद, आंवला, कच्चे आम, पुदीना, तिल, करी पत्ता, मूंगफली, चना दाल, टमाटर की विभिन्न प्रकार की चटनियां बनाकर भोजन को स्वादिष्ट व पौष्टिक बनाएं।
- पानी की अधिकता के साथ चावल पकाने से मूल्यवान पोषक तत्वों की क्षति होती है इसलिए पर्याप्त पानी का उपयोग करें।
- विटामिन की हानि से बचने के लिए दाल पकाने के लिए बेकिंग सोडा का उपयोग न करें।
- खाने को सही तापमान पर पकाएं। ज्यादा पकाने से उसके अंदर के पौष्टिक तत्व नष्ट हो जाते हैं।

रखना चाहिए व अगले 12-24 घंटों तक भिगोने के बाद बीजों में अंकुर निकलने लगते हैं (सारणी-1)।

सलाद

सलाद रेशों का अच्छा स्रोत है। यह शरीर में कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम करने और पाचन तंत्र को सुचारू रखने में मदद करता है। कच्चे फलों या सब्जियों को खाने के साथ

या खाने से पहले सलाद के रूप में खाना चाहिए। कच्चे फलों और सब्जियों में काफी मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, जो प्रतिरक्षा तंत्र को मजबूत बनाते हैं। सलाद में प्रचुर मात्रा में विटामिन, फोलिक अम्ल, कैल्शियम, मैग्नीशियम, आयरन और पोटेशियम जैसे पौष्टिक तत्व पाए जाते हैं। बंदगोभी के बाहरी पत्ते विटामिन 'ए' के अच्छे स्रोत हैं। अतः

सारणी 1. अंकुरण के लिए अनाज व दालों को भिगोने का समय

अनाज	समय (घंटे)
बाजरा	6-9
चना	15-18
हरी मूंग व अनाज	9-12
अन्य दाल	12-15

इसके पत्तों को सलाद के रूप में भी प्रयोग किया जा सकता है। सलाद पाचन क्रिया में मदद करता है।

दूध से बने उत्पाद

ताजा दूध एक संपूर्ण संतुलित आहार है। इसके सेवन से शरीर में रोगों को दूर करने की क्षमता पैदा होती है। शाकाहारी व्यक्तियों के लिए दूध ही प्रोटीन का सबसे अच्छा साधन है। प्रोटीन के अतिरिक्त दूध में विटामिन तथा खनिज लवण भी आवश्यक मात्रा में पाए जाते हैं। गाय के दूध में इन पोषक तत्वों की मात्रा अत्यन्त संतुलित होती है। इसी कारण से भैंस के दूध की तुलना में गाय के दूध के पोषक मूल्य को अधिक महत्व दिया गया है। अतः दूध व उससे बने खाद्य उत्पादों जैसे-दही व पनीर को भोजन प्रणाली में अवश्य शामिल करना चाहिए। रात के खाने के बाद मलाई रहित दूध पीने से शरीर को भरपूर पोषण मिलता है। इससे अतिरिक्त वसा भी शरीर में जमा नहीं होता है।

पानी

शरीर के तापमान और शक्ति को बनाए रखने के लिए पानी पीना बहुत आवश्यक है। शरीर में पानी कम होने से सिर दर्द, मांसपेशियों की कमजोरी और सोचने की शक्ति कम होने लगती है। पानी पीने से शरीर से विषाक्त पदार्थ बाहर निकलते हैं। पानी ही शरीर के तापमान को नियंत्रित करके स्वस्थ बनाए रखता है।

प्रत्येक व्यक्ति के लिए प्रस्तावित खाद्य मात्रा उनके द्वारा संपादित क्रियाओं पर निर्भर करती है। यदि अच्छी सूझबूझ के साथ खानपान निर्धारित किया जाए, तो कम खर्च में भी स्वादिष्ट व पौष्टिक भोजन प्राप्त कर सकते हैं। एक पौष्टिक थाली में दाल, रोटी, चावल, सब्जी, दही, चटनी, सलाद तथा अचार को सम्मिलित करना चाहिए। ये व्यंजन प्रोटीन, विटामिन, रेशे, कार्बोहाइड्रेट, खनिज और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होते हैं, जो कि संपूर्ण स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद करते हैं।