

आहार का अवशोषण (Absorption of food)

शारीरिक विकास हेतु ज्ञात कि हर वर आहार का नु केवल पाचन आवश्यक है वकि अवशोषण भी अत्यन्त आवश्यक है। जब आहार के पाचन की प्रक्रिया समाप्त होने लगती है तब अवशोषण की प्रक्रिया प्रारम्भ हो जाती है। शरीर के विकास के लिए आहार के पौष्टिक तत्वों का अवशोषण होता है। पोषक तत्वों का अवशोषण होता है।

शरीर में अवशोषण कार्य मुख्य रूप से छोटी आंत में होता है। छोटी आंत में अत्यन्त सूक्ष्मकुरी सम्बन्ध लुमीका संरचान से होता है। पौष्टिक तत्वों का आवश्यकत करके लुमीका संरचान उसे रक्त में पहुँचा देता है इस प्रकार पोषक तत्वों का अवशोषण से शरीर को पोषण मिलता है।

भोजन, पोषण एवं स्वास्थ्य का सम्बन्ध $= >$

भोजन, पोषण एवं स्वास्थ्य का घनिष्ठ सम्बन्ध है।

राजामन्न जी. देवदार के अनुसार पोषण ऐसी अवस्था है जो स्वच्छ स्वास्थ्य का विकसित करे।

भोजन से हमें पोषण प्राप्त होता है और पोषण के अभाव में स्वास्थ्य रहना असम्भव है।

भोजन

सुपोषण

कुपोषण

(i) स्वस्थ शरीर

(i) अस्वस्थ शरीर

(ii) निरौषी काया

(ii) रौषी काया

(iii) जीवन आयु में वृद्धि

(iii) जीवन में

(iv) मानसिक स्वस्थता

(iv) मानसिक स्वस्थता

(v) मानसिक स्थिरता

(v) मानसिक स्थिरता

प्राजन



शुपाषण



कुपाषण



(i) स्वस्थ शरीर

(i) अस्वस्थ शरीर

ii) निरौषी काया

(ii) रौषी काया

iii) जीवन आयु में वृद्धि

(iii) जीवन में आयु

iv) मानसिक स्वस्थता

(iv) ^{कमी}अधिकमल शरीर

v) संवेगात्मक स्थिरता

(v) ^{दोचा}मानसिक दुर्बलता

vi) क्रियाशील जीवन

(vi) निष्क्रिय जीवन