

अपने एवं परिवार के लिए पोषण

कीड़ों तथा भौतिक व रासायनिक कारकों पर विजय पाई है।

स्वास्थ्य के आयाम (Dimensions of Health)

एक सिक्के के दो पहलू होते हैं। WHO के अनुसार स्वास्थ्य के चार पक्ष हैं— शारीरिक, मानसिक, सामाजिक व आध्यात्मिक। इन चारों को स्वास्थ्य के आयाम कहा जाता है।

1. शारीरिक आयाम (Physical Dimension)

उचित कद व भार स्वास्थ्य के इस आयाम में आते हैं। व्यक्ति के पास अपनी दिनचर्या भली भाँति चलाने के लिए उचित बल, सामर्थ्य और सहनशक्ति होनी चाहिए। मनुष्य के लिए यह एक चुनौती है कि वह वातावरण द्वारा प्रस्तुत कठिनाइयों का सामना करता रहे।

2. मानसिक आयाम (Mental Dimension)

इसका अर्थ है कि मनुष्य तनाव, चिन्ता और मानसिक रोगों से मुक्त हो। व्यक्ति के पास उचित ज्ञान, समझबूझ तथा इनके प्रयोग की योग्यता होनी चाहिए जिससे वह जीवन की समस्याओं में इसका प्रयोग कर सके। स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क एक वरदान है।

3. सामाजिक आयाम (Social Dimension)

मनुष्य का भिन्न-भिन्न जातियों के लोगों से मिलना-जुलना, उसकी समाज से मेल-मिलाप की योग्यता को दर्शाता है। सामाजिक रूप से स्वस्थ मनुष्य में सहनशीलता, प्रसन्नता, दूसरों के प्रति प्यार करने वाले सभी गुण होते हैं। ऐसे मनुष्य अपना सब कुछ मिल बाँट कर प्रसन्न रहते हैं। इन गुणों से मनुष्य किसी भी प्रकार के समाज में समा जाता है। इससे व्यक्ति अच्छा सामाजिक मेलजोल बनाए रख सकता है।

4. आध्यात्मिक आयाम (Spiritual Dimension)

जटिल वातावरण में आधुनिक मनुष्य पर

कि उसे अपनी योग्यताओं पर दृढ़ विश्वास हो तथा आत्मा की शांति के लिए सकारात्मक रव्य रखे, असफलता और किसी संबंधी की मृत्यु कितनी का भी क्षम भंग कर सकते हैं प्रार्थना और चिंतन व्यक्ति को धैर्य तथा शांति प्रदान करते हैं। एक स्वस्थ व्यक्ति योग्य व लक्ष्य होता है तथा परिवार, समाज व देश के लिए समर्पित होता है।

खाद्य पदार्थ और उनके कार्य

(Food and its Functions)

मानवता के अस्तित्व के लिए खाद्य-पदार्थ की आवश्यकता है। अपने जीवन में आवश्यक कार्य करने के लिए हमें स्वस्थ शरीर चाहिए तथा उसी के लिए हमें ठोस व तरल खाद्य पदार्थों की आवश्यकता है। श्रीमद्भगवत् गीता में कहा गया है “अन्नं भवति भूतानी” अर्थात् मनुष्य खाद्य पदार्थों से बना है। इससे यह महत्वपूर्ण है कि हम खाद्य पदार्थों के विषय में जानें

“वे सभी पोषक पदार्थ (जैविक व पशुजन्य) को ग्रहण करने के पश्चात् मनुष्य अपनी पाचन क्रिया द्वारा अवशोषित करके वृद्धि, प्रतिपादन, ऊर्जा निर्माण व अन्य कार्यों के लिए प्रयोग करता है, भोज्य पदार्थों में सम्मिलित किए जाते हैं।” खाद्य पदार्थ वे हैं जो ठोस व तरल पदार्थ हैं जिन्हें खाने-पचाने तथा अवशोषण करने से शरीर स्वस्थ रहता है।

भोजन को हम इस रूप में भी परिभाषित कर सकते हैं, “वे सभी पदार्थ जो शरीर को पोषण देते हैं, भूख मिटाते हैं, संतोष देते हैं तथा शरीर के बल को पुनर्जीवित करते हैं।”

खाद्य पदार्थ (या भोज्य पदार्थ) छोटे-छोटे रासायनिक कणों, जिन्हें पोषक तत्व कहते हैं, से बना होता है।

पोषक (Nutrients). “वे छोटे-छोटे रासायनिक घटक जो भोज्य पदार्थों को शरीर की क्रियाएँ बनाते हैं।”

कीड़ों तथा भौतिक व रासायनिक कारकों पर विजय पाई है।

स्वास्थ्य के आयाम

(Dimensions of Health)

एक सिक्के के दो पहलू होते हैं। WHO के अनुसार स्वास्थ्य के चार पक्ष हैं— शारीरिक, मानसिक, सामाजिक व आध्यात्मिक। इन चारों को स्वास्थ्य के आयाम कहा जाता है।

1. शारीरिक आयाम (Physical Dimension)

उचित कद व भार स्वास्थ्य के इस आयाम में आते हैं। व्यक्ति के पास अपनी दिनचर्या भली भाँति चलाने के लिए उचित बल, सामर्थ्य और सहनशक्ति होनी चाहिए। मनुष्य के लिए यह एक चुनौती है कि वह वातावरण द्वारा प्रस्तुत कठिनाइयों का सामना करता रहे।

2. मानसिक आयाम (Mental Dimension)

इसका अर्थ है कि मनुष्य तनाव, चिन्ता और मानसिक लोगों से मुक्त हो। व्यक्ति के पास उचित ज्ञान, समझबूझ तथा इनके प्रयोग की योग्यता होनी चाहिए जिससे वह जीवन की समस्याओं में इसका प्रयोग कर सके। स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क एक वरदान है।

3. सामाजिक आयाम (Social Dimension)

मनुष्य का भिन्न-भिन्न जातियों के लोगों से मिलना-जुलना, उसकी समाज से मेल-मिलाप की योग्यता को शर्ता है। सामाजिक रूप से स्वस्थ मनुष्य में हनशीलता, प्रसन्नता, दूसरों के प्रति प्यार करने वाले भी गुण होते हैं। ऐसे मनुष्य अपना सब कुछ मिल बाँट कर प्रसन्न रहते हैं। इन गुणों से मनुष्य किसी भी प्रकार समाज में समा जाता है। इससे व्यक्ति अच्छा सामाजिक मेलजोल बनाए रख सकता है।

4. आध्यात्मिक आयाम (Spiritual Dimension)

जटिल वातावरण में आधुनिक मनुष्य पर अत्यधिक बाह्य दबाव रहते हैं। अतः यह आवश्यक है

कि उसे अपनी योग्यताओं पर दृढ़ विश्वास हो तथा आत्मा की शांति के लिए सकारात्मक रख रखे। असफलता और किसी संबंधी की मृत्यु किसी का भी धैर्य भंग कर सकते हैं प्रार्थना और चिंतन व्यक्ति को धैर्य तथा शांति प्रदान करते हैं। एक स्वस्थ व्यक्ति योग्य व सक्षम होता है तथा परिवार, समाज व देश के लिए सम्पत्ति होता है।

खाद्य पदार्थ और उनके कार्य

(Food and its Functions)

मानवता के अस्तित्व के लिए खाद्य-पदार्थ मूल आवश्यकता है। अपने जीवन में आवश्यक कार्य करने के लिए हमें स्वस्थ शरीर चाहिए तथा उसी के लिए हम ठोस व तरल खाद्य पदार्थों की आवश्यकता है। श्रीमद्भगवत् गीता में कहा गया है “अन्नत भवति भूतानी” अर्थात् मनुष्य खाद्य पदार्थों से बना है। इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि हम खाद्य पदार्थों के विषय में जानें।

“वे सभी पोषक पदार्थ (जैविक व पशुजन्य) जो ग्रहण करने के पश्चात् मनुष्य अपनी पाचन क्रिया द्वारा अवशोषित करके वृद्धि, प्रतिपादन, ऊतक निर्माण व अन्य कार्यों के लिए प्रयोग करता है, भोज्य पदार्थों में सम्मिलित किए जाते हैं।” खाद्य पदार्थ वे हैं जो ठोस व तरल पदार्थ हैं जिन्हें खाने-पचाने तथा अवशोषण करने से शरीर स्वस्थ रहता है।

भोजन को हम इस रूप में भी परिभाषित कर सकते हैं, “वे सभी पदार्थ जो शरीर को पोषण देते हैं, भूख मिटाते हैं, संतोष देते हैं तथा शरीर के बल को पुनः जीवित करते हैं।”

खाद्य पदार्थ (या भोज्य पदार्थ) छोटे-छोटे रासायनिक कणों, जिन्हें पोषक तत्व कहते हैं, से बना होता है।

पोषक (Nutrients). “वे छोटे-छोटे रासायनिक घटक जो भोज्य पदार्थों को शरीर की क्रियाएँ