

भोजन समूह (Food Groups): भोजन समूहों को तीन समूहों में वर्गीकृत किया जा सकता है

तालिका - 1

	कार्य	पोषक तत्व	भोजन
1.	ऊर्जा देने वाले भोजन	कार्बोहाइड्रेट तथा वसा	अनाज, वसा तथा शर्करा
2.	शरीर का निर्माण करने वाले भोजन	प्रोटीन	दालें, दूध, मांस तथा मूगी
3.	विनिर्वाहक तथा प्रतिरक्षात्मक भोजन	विटामिन और खनिज	फल और सब्जियाँ

हमारे लिए विभिन्न प्रकार के भोजन उपलब्ध हैं और प्रत्येक भोजन भोज्य पदार्थ का अध्ययन कर पाना संभव नहीं है। इसलिए इन्हें विभिन्न भोजन समूहों में वर्गीकृत किया गया है। यह समूह प्रत्येक भोजन के पोषिक तत्वों के आधार पर किया गया है।

तालिका - 2

भोजन समूह	भोज्य पदार्थ	प्रमुख पोषिक तत्व
अनाज, दालें तथा अनेक उत्पाद	चावल, गेहूँ, रागी, मक्का, ज्वार, जौ, चावल की कनी, गेहूँ का आटा आदि	कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, विटामिन बी, लौह तत्व तथा
दालें और फलियाँ	चना की दाल, काला-चना, हरी मूंग, मटर (साकू तथा धुली), मटर, राजमा, सायकी व फलियाँ आदि	कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, विटामिन बी, लौह तत्व

दूध, अंडे तथा मांस उत्पाद	दूध, दही, मक्खन, पनीर, छाछ लस्सी	प्रोटीन । प्रोटीन, वसा, विटामिन की, कैल्शियम, विटामिन ए
	मांस - मुर्गी, लीवर, मछली, अंडा	प्रोटीन, वसा, विटामिन ए
फल और सब्जियाँ	फल और सब्जियाँ जैसे - आम, अमरुद, टमाटर, संतरा, पपीता, केला, नारंगी, तरबूज, सेब, गाजर तथा सीता फल	विटामिन A, विटामिन सी, रेश
	इसी पत्रिका सब्जियाँ जैसे - ब्रुकली, पालक, सहजन, सांसें, तथा मैथी की पत्तियाँ और फल जैसे ओकला तथा अनाम	विटामिन ए, कैल्शियम, लोह तत्व, रेश
	अन्य सब्जियाँ, बैंगन, मिर्ची, शिमला मिर्च, फलियाँ, गोभी तथा आलु आदि	कार्बोहाइड्रेट तथा रेश
वसा तथा लहसुन	वसा : मक्खन, घी, धाई, कठुआ तेल, मूंगफली का तेल, सरसों व नारियल का तेल	कार्बोहाइड्रेट, वसा
	शर्करा : चीनी, गूड़, शहद	कार्बोहाइड्रेट

सभी प्रकार के अनाज जैसे चावल, जई, रागी, बाजरा, मक्का आदि कुछ पाचक तत्व उपलब्ध कराते हैं, जैसे कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, विटामिन-की, लोह तत्व तथा रेश। जबकि सभी दालों में प्रोटीन कार्बोहाइड्रेट तथा विटामिन -B प्रचुर मात्रा में होते हैं। इसी प्रकार फल तथा सब्जियाँ, विटामिन तथा खनिज तत्व उपलब्ध

कराने हैं जककि रूच अण्डे और मांस के उत्पाद में पोषक तत्व प्रचुर मात्रा में होते हैं। इस लिये यदि हम एक ही भोजन समूह से एक भोज्य पदार्थ के स्थान पर इसके भोज्य पदार्थ का सेवन करते हैं तो हमें लगभग समान पोषक तत्व ही प्राप्त होते हैं। शारीरिक प्रत्येक भोजन समूह के विषय में और ज्ञान प्राप्त करना हमारे लिये लाभदायक होगा।

—