

संतुलित आहार का जीवन में महत्व :

भौजन सानव शारीर का वह अभ्यन्तर जो है जिसके साधनमें से इस शारीर, दृष्टि वाहन औ इन्ष्यन मिलता है। आज किऱव के अध्यकारों द्वारा में उपायों का प्रयोग करना जा रहा है जिसके मुरब्बतः दो बारों हैं। एक भौजन तो अभ्यन्तर तथा दूसरा गृहण द्वितीय तारों भौजन से आवश्यक पोषण तत्वों का अभाव। जिस कारण हमारे हाथों द्वारा शहदा उत्पाद जीवन भौजन की हमारे शरीर का लक्षण जो लक्षण जो रहा है। वर्तमान विविध का दृश्यता है प्रत्येक व्यक्ति के लिये एक सुखद और एक दुख जीवन जीने हेतु संतुलित आहार लेना अत्यन्त आवश्यक जो जाया है।

संतुलित आहार वह आहार है जिसमें शारीर को सत्रुप रखने के लिये पर्याप्त मात्रा में पोषक तत्व, मोजूद होते हैं। हमारे शरीर के शारीरिक एवं मानसिक विकास के अनुरूप पोषण की आवश्यकता होती है। संतुलित आहार के असाव में हमारे शरीर की एवं प्रतिदृश्य ज्ञानों के नाम हो न पाये जाते हैं जो वे अपने दृष्टिकोण का द्वारा जाता है। इससे हमारा शारीरिक एवं मानसिक विकास वास्तविक होता है तथा शारीरिक, निविद्ययों से निजात दिलाते हैं जिसे धैतिक जीवन में गृहण किया जाते वेळा आहार संतुलित होना चाहिए।

आज लोगों के भौजन में ऊना, वसा, शहदा या नमक/ सोडियम (Sodium) की मात्रा बढ़नी जा रही है जिनके पर्याप्त उल्लंघन सक्षम न पाये जाते थे अहार विभिन्न आवश्यकताओं (जैसे हित्रुत, लिंग, जीवन जीली और शारीरिक शारीरिक जीवन जीवनों), सॉटलिन, रक्तान्तर उपलब्ध रखावे पदार्थों और रखाने पान की परवर्पता के आधार पर अलग होता है, किन्तु इसके मूल बदल लगाने रहते हैं।

संतुलित आहार प्राप्त करने के मुख्य घटक हैं: उल्लंघन और संज्ञियों

उल्लंघन के पर्याप्त शहदा उपलब्ध होता है। जो लोग जीवी के पाण्य का रहते हैं, उनके लिए शहदा की आपूर्ति हेतु उल्लंघन का अनुच्छेद विकल्प है। उल्लंघन में पर्याप्त विटामिन और एवनिज की मात्रा होती है जो दृष्टि शरीर में दृष्टि प्रतिदृश्य ज्ञानों का विकास उत्तीर्ण के संज्ञियों और विटामिन और रखनी जो का प्रमुख लोग है। हरी पत्तेदार संज्ञियों में पर्याप्त पाण्य होता है, जो हमारे शरीर के

(2)

सुख्ता पुदान करने के साथ साथ हिमोग्लोबीन (Hemoglobin) की मात्रा के भी बदलते हैं। ऐसे व्यक्ति के दिन में उम्र से उम्र 400 ग्राम प्रति लिंगयों का सेवन करता पाहिज़ है।

अनाज़ :-

अनाज विशेषज्ञ लाकृत अनाज कार्बोहाइड्रेट (Carbohydrate) और वसा का प्रमुख खाना है, यह दूध की ओर, अपेक्षा Type-2, मार्गीन और कुछ प्रकार के कैल्सियम की उम्र के साथ नहीं होता रासी के अपेक्षा उसी प्रदान करते हैं।

दूध उत्पाद

दूध उत्पाद में कैल्शियम (Calcium), विटामिन डी, और अम्ल आवश्यक पाए जाते हैं। हालाँकि इनमें वसा का उच्च स्तर होता है इसलिये इसका सेवन करने से दूध वसा की मात्रा पर भी विशेष दृष्टि दिया जाना पाहिज़। दूध लगी जाये की की लोगों के लिये एक घौंचिये फूफ़ आहार है, जिसमें कोशिश सभी पोषण तत्व उपलब्ध होते हैं। इनमें अपेक्षित कैल्शियम हड्डियों की मजबूती पुढ़ान करता है।

प्रोटीन (Protein) :

मास और उत्तियों प्रोटीन के प्राप्तिकृत भान हैं। यह पोषण तत्व संसपेशियों और मसलियों के विकास के लिये आवश्यक है। विशेष स्वास्थ्य संग्रहन हार्दिक उत्तियों आहार के लिये लोभ फैलाता है।

- ① आहार में अपेक्षित किया जाने वाली शरीर की प्रतिक्षा हमता के बहाने के साथ-साथ रक्तस्थल में बुड़ि करते हैं।
- ② ऐसे स्वास्थ्य आहार कुछ विशेष प्रकार की बीमारियों ने भी के साथ-साथ, मध्यम, दूध एवं कुछ प्रकार के कैल्सियम की विषमिति में मानव शरीर की दशा अस्वास्थी होती है।
- ③ स्वास्थ्य आहार शरीर के बजाए को भी उत्तियों बनाये रखता है।
- ④ विभिन्न उत्तियों उत्पत्ति और भिन्न पात्र कला से नियां दिया जाया जाने वाले उत्तियों आजन का एक अर्धा वित्तन है।

आप जीवन में नियमित मंत्रिलत और संवयित भोजन का अपार्क अपनाकर अपने आप जीवन को रक्तस्थल में लगाके सभी तत्व की सहित करा रखें रखें।