

HOME SCIENCE, PART-II

पोषण विज्ञान (Paper-II)

CLASSMATE

Date :

Page :

परिचय :- पोषण आहार तत्व सम्बन्धी विज्ञान है। यह एक नई विद्या है, जिसका जन्म मूलतः शरीर विज्ञान तथा रसायन से हुआ है। आहार तत्वों द्वारा मनुष्य के शरीर पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन एवं विश्लेषण इसका मुख्य विषय है। इसके शाखाओं में शरीर आहार सम्बन्धी सभी प्रक्रियाओं का नाम पोषण है।

मूल रूप से पोषण की परिभाषा इस तरह से दी जा सकती है, आहार पोषण तत्व व अन्य तत्व उनका प्रभाव और प्रतिक्रिया तथा स्वस्थ व बीमारी से उसका सम्बन्ध व सन्तुलन का विज्ञान ही पोषण है। यह उस क्रिया को कहते हैं जिससे हमारा कोई जीव भोजन ग्रहण कर, पचाकर, अवशोषित कर शरीर में उसका वितरण कर उसे शरीर में समाविष्ट करता है तथा अपचित भोजन को शरीर से बाहर निकालता है। इतना ही नहीं पोषण का सम्बन्ध भोजन व उस भोजन के, सामाजिक, आर्थिक व मनोवैज्ञानिक प्रभावों से भी है।

पोषक तत्व :- भोजन के वे सभी तत्व जो शरीर में आवश्यक कार्य करते हैं, उन्हें पोषक तत्व कहते हैं। यदि ये पोषक तत्व हमारे भोजन में उचित मात्रा में विद्यमान न हों, तो शरीर अस्वस्थ हो जायेगा। कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, विटामिन, खनिज लवण व पानी प्रमुख पोषक तत्व नहीं होते, जैसे रंग व खुशबू देने वाले रसायनिक पदार्थ।

ये आवश्यक तत्व जब (सही अनुपात में) हमारे शरीर की आवश्यकता अनुसार उपलब्ध होते हैं, तब उस अवस्था को सर्वोत्तम पोषण या समुचित पोषण की संज्ञा दी जाती है। यह सर्वोत्तम पोषण या समुचित पोषण की संज्ञा दी जाती है। यह सर्वोत्तम पोषण स्वस्थ शरीर के लिये निराला आवश्यक है। कुपोषण उस स्थिति का नाम है जिसमें पोषक तत्व शरीर में सही अनुपात में विद्यमान नहीं होते हैं अथवा उनके बीच में असन्तुलन होता है। अतः हम कह सकते हैं अथवा उनके बीच में असन्तुलन होता है। अतः कि कुपोषण अधिक पोषण व कम पोषण दोनों को कहते हैं। कम पोषण का अर्थ है किसी एक या एक से अधिक पोषक तत्वों का आहार में कमी होना।

उदाहरण - विटामिन ए की कमी या प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण।
अधिक पोषण से अर्थ है एक या अधिक पोषक तत्वों की भोजन में
अधिकता होना। उदाहरण, जब व्यक्ति एक दिन में उच्च स्तर से अधिक
ऊर्जा ग्रहण करता है, तो वह वसा के रूप में शरीर में एकत्र रहती है
और उससे व्यक्ति मोटापे का शिकार हो जाता है।

आहार और स्वास्थ्य का दैनिक सम्बन्ध है। रसायन विज्ञान जीव
विज्ञान और अन्य वैज्ञानिकों ने सदियों लम्बे अध्ययन और अनुसंधान
के बाद यह तथ्य स्थापित किया है। शरीर के पोषण पर अनेक कारकों
का प्रभाव पड़ता है, जिनमें भोजन की आदतें, मान्यताएँ, मन: स्थिति,
जालीय, भौगोलिक, धार्मिक, सामाजिक, मनोवैज्ञानिक, आहार और उसका
उत्पादन राष्ट्रीय व अंतरा आहार सम्बन्धी नीतियाँ जैसे मधुमेह, मृगशिरा,
किल्मि, शिश्ता आदि।

अधिकांश संस्कृतियों में स्वास्थ्य का महत्व समान है। वास्तव में
हर समाज में स्वास्थ्य के विषय में अपनी अपनी विशेषता चलाता है।
आमतौर पर स्वास्थ्य का कीमती का न होना मानते हैं। व्यक्तिगत
तौर पर यह नहीं कहा जा सकता कि स्वास्थ्य का महत्व सबसे
अधिक है क्योंकि अक्सर इसका महत्व आवश्यकतानुसार बदलता
रहता है। व्यक्तिगत तौर पर यह नहीं कहा जा सकता कि
व्यक्तिगत तौर पर अक्सर इसकी आवश्यकताएँ जैसे कि ध्यान, बल,
विद्या, सुरक्षा एवं प्रसिद्धि इत्यादि स्वास्थ्य के महत्व को कम महत्व
देती हैं और स्वास्थ्य को निश्चित मानकर हम उसकी ओर विशेष
ध्यान तक तक नहीं देते जब तक कि उसे रोग न दे।

Contd