

आहार का कार्यात्मक वर्गीकरण

कृषि कुंभ (जुलाई 2023),
खण्ड 03 भाग 02, पृष्ठ संख्या 112-113



आहार का कार्यात्मक वर्गीकरण

डॉ० सुनीता कुमारी, डॉ० नीलम कुमारी एवं डॉ० सविता कुमारी,
सहायक प्रध्यापक
खाद्य विज्ञान एवं पोषण विभाग, सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय
डॉ० राजेन्द्र प्रसाद केन्द्रीय कृषि विश्वविद्यालय, पूसा, भारत।

Email Id: gitanjalinin@gmail.com

आहारों को पोष्कीय दृष्टि से तीन बड़े भागों में बाँटा गया है,

- **उर्जा प्रदान करने वाले आहार:**— अनाज, कन्द-मूल, सुखा मेवा और वसा प्रमुख उर्जा देने वाले आहार हैं। अनाजों से उर्जा के अतिरिक्त प्रोटीन, खनिज और विटामिन भी प्राप्त होते हैं।
- **शरीर निर्माण करने वाले आहार :-** प्रोटीन से परिपूर्ण आहारों को शरीर बनाने वाले आहार कहा जाता है। इन्हें दो बड़े वर्गों में विभाजित किया जा सकता है।
 1. दूध, मांस, मछली और अण्डें जिसमें उच्चकिस्म का जौविक प्रोटीन पाया जाता है और
 2. दाले, तिलहन, गिरी कम तेल वाले तिनहनों का आटा जिनमें मध्यम मूल्य के प्रोटीन पाये जाते है।
- **सुरक्षात्मक आहार:**— ये आहार जिनमें प्रोटीन विटामिन और खनिज अच्छी मात्रा में पाये जाते हैं, सुरक्षात्मक आहार कहे जाते है। सुरक्षात्मक आहार को दो बड़े भागों में विभाजित किया जा सकता है।

1. वे आहार जिनमें उच्च जैविक मूल्य के प्रोटीन, खनिज और विटामिन पाये जाते है, दूध, अण्डे, मछली, यकृत आदि इस वर्ग के उदाहरण है।
2. वे आहार जिनमें केवल कुछ विटामिन और खनिज ही अच्छी मात्रा में पाये जाते हैं जैसे —हरी पत्ते वाली सब्जियाँ और कुछ फल।

संतुलित आहार का नियोजन

- **कीमती संतुलित आहार**— इस तरह के संतुलित आहार में अण्डे, दूध, मछली, मांस फलों की पर्याप्त मात्रा होगी। अनाज, दाल गिरी और वसा साधारण मात्र में होंगे।
- **सममूल्य संतुलित आहार**— इस प्रकार के संतुलित आहार में दूध, मछली, मांस, फल और वसा सामान्य मात्रा में और अनाज, दाल गिरी और हरी पत्तें वाली सब्जियाँ पर्याप्त मात्रा में होगी।
- **सस्ता संतुलित आहार**— इस प्रकार के संतुलित आहार में दूध, अण्डे, मांस, मछली और वसा कम मात्रा में और अनाज, दाल, गिरी और हरी

पत्ती वाली सब्जियाँ पर्याप्त मात्रा में होगी।

उम्र के अनुसार संतुलित आहार

- शिशु आहार (1 वर्ष तक) – माँ का दूध, गाय, भैंस या बकरी का दूध (5-6 महीने तक) सेरेलक, फॉरेक्स, घर पर तैयार उपरी आहार, पूरी तरह पका हुआ खिचड़ी, उवला आलू, सकरकन्द एवं शर्वत इत्यादि। दूध में आयरन, विटामिन एवं एस्कॉर्विक एसिड कम होते हैं इसलिए जब शिशु 5-6 माह का हो जाता है तब शिशुओं को सब्जी, फल, मांस और पूर्व पकाये अनाजों से तैयार तरल आहार देना शुरू किया जाता है।
- पूर्व शालेय बालकों को आहार (1-5 वर्ष) – संतुलित आहार में अनाज (रोटी, चावल, दाल,) दूध, फल, अंडे, मांस, मछली, हरी पत्ती वाली, सब्जियाँ, फल, जैम, अंडा, मांस, दूध, मछली गिड़ी जेली, ब्रेड, मक्खन, खिचड़ी, इडली, फली, तिलहन, डोखला, पापड़, इत्यादि। सब्जियाँ, अन्य सब्जियाँ उन रूपों में जो बच्चे को लिए उचित हों, शामिल होना चाहिए।

शालेय बालकों एवं किशोरों का आहार-

इनके भोजन में अनाज, दाल एवं सब्जियों के साथ-साथ, दूध, फल गिरी, तेलहन वसा, चीनी, गुड, अंडा, मांस, मछली इत्यादि सभी खाद्य पदार्थ जो साधारण व्यक्ति खाते हैं शामिल होना चाहिए। शालेय बालकों के भोजन में साधारण भोजन या आहार के साथ-साथ 15 ग्राम प्रोटीन से

परिपूर्ण सामग्री जैसे मछली अतिरिक्त रूप शामिल की जानी चाहिए या 120 ग्राम फैट मुक्त दूध या 15 ग्राम बहुउद्देशीय भोज्य पदार्थ शामिल किया जाना चाहिए और इसके बदले 15 ग्राम दाल कम कर देना चाहिए।

गर्भवती और दूध-स्त्रावी माताओं का आहार :-

गर्भावस्था में कुछ पोषक तत्व जैसे-कैलोरीज, प्रोटीन, विटामिन वी-1, बी-2 एवं बी-3 एवं एस्कॉर्विक एसिड की आवश्यकता सामान्य महिलाओं से ज्यादा मात्रा में होती है। इसके लिए आवश्यक है कि रेशा युक्त अनाज, दूध, अंडे, दाल, मांस, मछनी की मात्रा थोड़ी बढ़ा देनी चाहिए ताकि महिला के साथ-साथ आने वाले बच्चे की आवश्यकता की पूर्ति हो सके। इसके लिए संतुलित आहार थोड़ी-थोड़ी मात्रा में लेते रहना चाहिए।

दुग्धस्त्रीवी महिला- दूधस्त्रावी महिला को पोषण की आवश्यकता सामान्य महिलाओं से ज्यादा होती है। दुग्धस्त्रावी महिला को भोज्य पदार्थ या आहार में अनाज दाल सब्जियों के अलावा, दूध, फलगिरी, तेलहन, शक्कर, गुड, अंडे, मांस मछली इत्यादि की मात्रा, सामान्य महिला से थोड़ी ज्यादा होनी चाहिए ताकि महिला अपने बच्चे का भरपेट दूध पिला सके।

इस प्रकार हर उम्र के लिंग एवं कार्य के अनुसार पोषक तत्वों की आवश्यकता में अंतर होता है हर व्यक्ति को अपनी आवश्यकता के अनुसार पोषक तत्वों की पूर्ति करनी चाहिए ताकि उनका स्वस्थ बना रहे।