एग्री आर्टिकल्स
(कृषि लेखों के लिए ई-पत्रिका)
वर्ष: 04, अंक: 05 (सितंबर-अक्टूबर, 2024)
www.agriarticles.com पर ऑनलाइन उपलब्ध
© एग्री आर्टिकल्स, आई. एस. एस. एन.: 2582-9882

सन्तुलित आहार स्वस्थ जीवन का आधार

(मोनिका पटेल[1] एवं *डी. वी. सिंह[2])
[1]विषय वस्तु विशेषज्ञ (गृह विज्ञान), कृषि विज्ञान केंद्र, गया
[2]प्रधान वैज्ञानिक, आईसीएआर-अटारी, पटना
*संवादी लेखक का ईमेल पता: drdvs.icar@gmail.com

सन्तुलित आहार वह भोजन है, जिसमें सभी पौष्टिक तत्व व्यक्ति विशेष की शारीरिक मांग, आयु, वजन एवं क्रियाशील अवस्था आदि के अनुसार उचित मात्रा एवं अनुपात में मौजूद होते हैं। इस प्रकार सन्तुलित भोजन में पर्याप्त मात्रा में कैलोरी, वसा, प्रोटीन, खनिज लवण, विटामिन एवं जल होना चाहिए। पौष्टिक तत्वों की अधिकता एवं कमी, दोनों ही स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होती हैं। प्रत्येक व्यक्ति के लिए सन्तुलित आहार भिन्न–भिन्न होता है। एक व्यक्ति के लिए जो आहार सन्तुलित होता है वही आहार दूसरे व्यक्ति के लिए असन्तुलित हो सकता है, जैसे गर्भावस्था में गर्भवती माता को दिया जाने वाला सन्तुलित आहार सामान्य वयस्क महिला के लिए असन्तुलित आहार होगा। यद्यपि भोज्य पदार्थ वही रहते हैं, परन्तु भोज्य पदार्थों की मात्रा एवं अनुपात में भिन्नता रहती है। इस प्रकार पोषण थाली या सन्तुलित आहार वह आहार है, जिसमें सभी आहार समूह उचित परिमाण में हो, जिससे कि सभी पोषक तत्व उचित मात्रा में प्राप्त हो सकें।

सन्तुलित आहार के अंग या भोज्य समूह

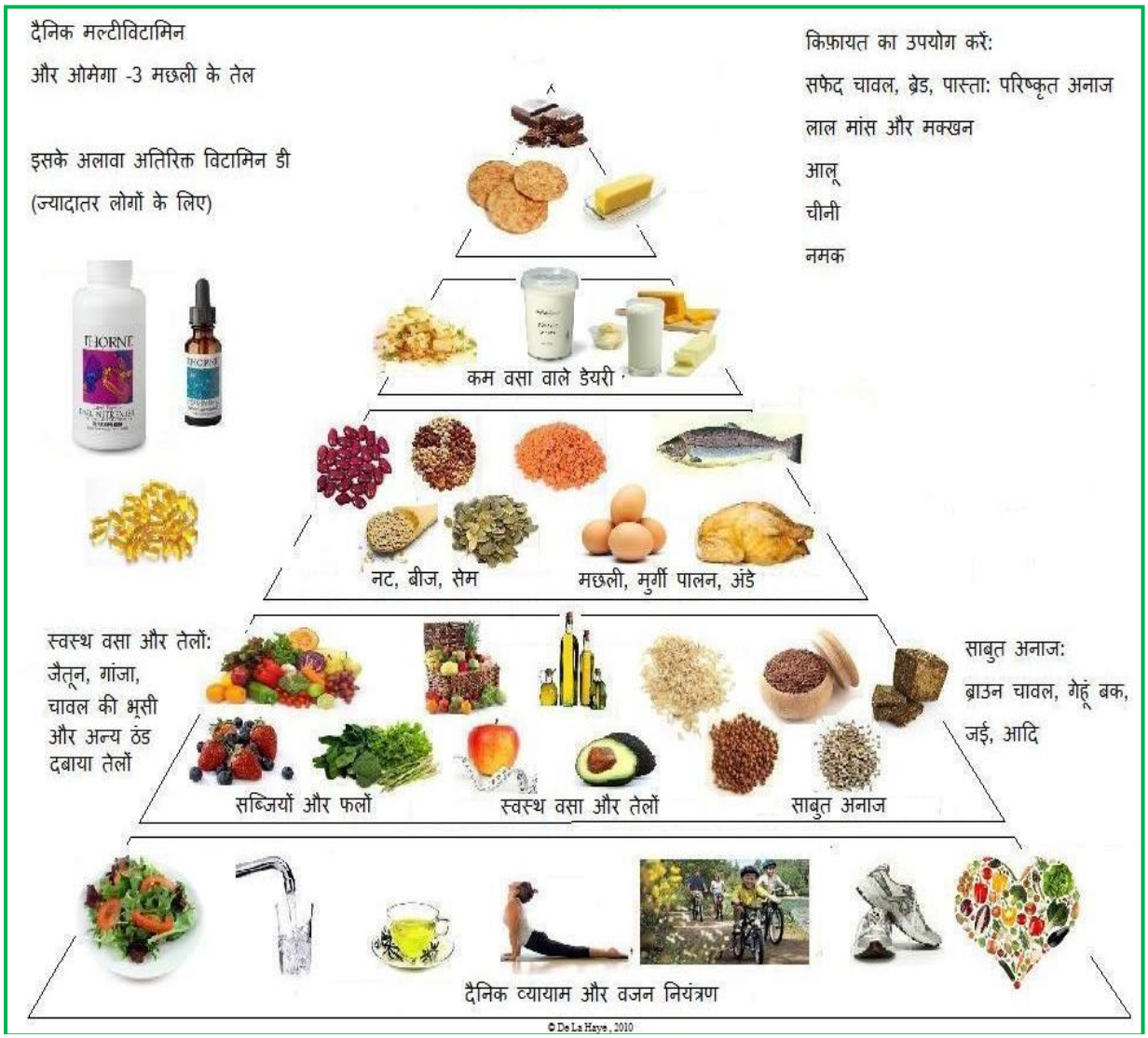
1. अनाज एवं इसके उत्पाद
2. दालें एवं दलहनी वर्ग
3. दूध, मांस एवं इसके उत्पाद
4. फल एवं सब्जियाँ
5. वसा एवं चीनी

भोज्य समूह एवं उसमें पाये जाने वाले पोषक तत्व

क्र. सं.	भोज्य समूह	पाये जाने वाले पोषक तत्व
1.	**अनाज एवं इसके उत्पाद–** चावल, गेहूँ, रागी, बाजरा, मक्का, ज्वार, जौ, दलिया, पोहा इत्यादि	ऊर्जा, प्रोटीन, वसा, विटामिन बी–1, बी–2, फॉलिक एसिड, आयरन, रेशा
2.	**दालें एवं दलहनी वर्ग** – उड़द, चना, मसूर, मूंग, अरहर, चौलाई, राजमा, सोयाबीन इत्यादि।	ऊर्जा, प्रोटीन, वसा, विटामिन बी–1, बी–2, फॉलिक एसिड, आयरन, रेशा
3.	**दूध,** मांस **एवं इसके उत्पाद** – दूध, दही, वसा रहित दूध, पनीर, चिकन, मछली, अंडा, मांस इत्यादि।	प्रोटीन, वसा, विटामिन बी–2, कैल्शियम

4.	**फल एवं सब्जियां** – फल– आम, अमरूद, टमाटर, पपीता, संतरा, मौसमी, तरबूज इत्यादि। **सब्जियां** – चौलाई, पालक, धनिया, मेथी, बथुआ, इत्यादि। **अन्य सब्जियां** – गाजर, बैंगन, भिण्डी, बीन्स, शिमला मिर्च, सहजन, फूलगोभी, पत्तागोभी इत्यादि।	विटामिन – ।ए विटामिन – ब्ए विटामिन–बी–2, फॉलिक एसिड, आयरन, रेशा इत्यादि। विटामिन – ।ए विटामिन बी–2, फॉलिक एसिड, कैल्शियम, आयरन, रेशा विटामिन – ।ए फॉलिक एसिड, कैल्शियम, रेशा
5.	**वसा और चीनी** – वसा–मक्खन, घी, हाइड्रोजनेटेड घी, मूंगफली का तेल, सरसों का तेल, तिल का तेल, राइस ब्रान तेल, नारियल तेल **चीनी** – गुड़ एवं चीनी	ऊर्जा, वसा, आवश्यक फैटी एसिड ऊर्जा

भोजन पिरामिड



सन्तुलित आहार के लाभ

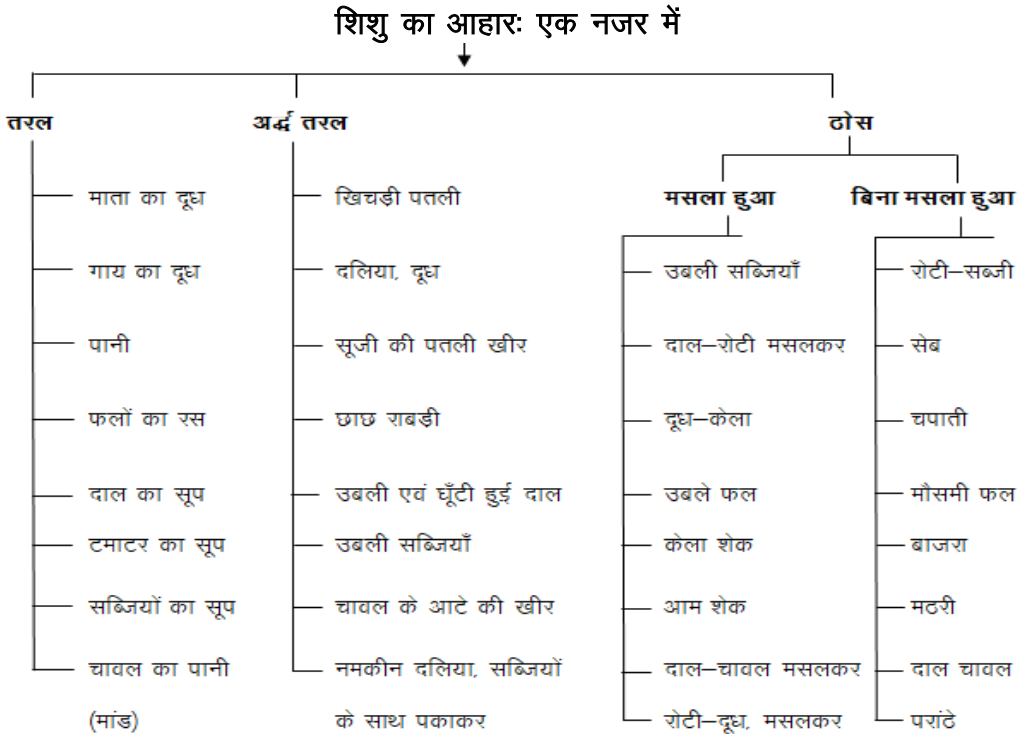
- सामान्य स्वास्थ्य बनाये रखने के लिये।
- गर्भवती एवं धात्री महिलाओं को सम्पूर्ण पोषण देने हेतु।
- शिशु, बालक और किशोरों के शारीरिक, मानसिक विकास एवं विभिन्न बीमारियों से बचाव हेतु।
- वृद्धावस्था में स्वास्थ्य बनाये रखने हेतु।

सन्तुलित आहार संबंधी निर्देश

- रंग–बिरंगे मौसमी फल और सब्जियों को अपने आहार में शामिल करना चाहिए।
- विभिन्न दालों और अनाजों को अपने आहार में शामिल करना चाहिए।
- भोजन पकाने में सरसों, तिल, मूंगफली, नारियल व राइस ब्रान तेल का प्रयोग करना चाहिए।
- भोजन पकाते समय साफ–सफाई का विशेष ध्यान करना चाहिए।
- दिन में कम से कम 2–4 लीटर पानी का सेवन करना चाहिए।
- भोजन पकाते समय कम से कम चीनी, नमक और घी–तेल का प्रयोग करना चाहिए।

भारतीय चिकित्सा अनुसन्धान परिषद् द्वारा दैनिक पोषक तत्त्वों की प्रस्तावित मात्रा

समूह	अवस्था	शरीर भार कि.ग्रा.	ऊर्जा कि.कैलोरी / दिन	प्रोटीन ग्रा. / दिन	वसा ग्रा. / दिन	कैल्शियम मि.ग्रा. / दिन	आयरन मि.ग्रा. / दिन
पुरुष क्रियाशील	साधारण	60	2320	60	25	600	17
	मध्यम		2730		30		
	अधिक		3490		40		
महिला क्रियाशील	साधारण	55	1900	55	20	600	21
	मध्यम		2230		25		
	अधिक		2850		30		
	गर्भावस्था		350	23	30	1200	35
	धात्री अवस्था 0–6 माह		600	19	30	1200	21
	6–12 माह		520	13	30		
शैशवावस्था	0–6 माह	5.4	92 कि. कैलोरी / कि.ग्रा. / दिन	1.16 ग्रा. / कि.ग्रा. / दिन	–	500	46 माइक्रो ग्रा. / कि.ग्रा. / दिन
	6–12 माह	8.4	80 कि. कैलोरी / कि.ग्रा. / दिन	1.69 ग्रा. / कि.ग्रा. / दिन	19		5
बाल्यावस्था	1–3 वर्ष	12.9	1060	16.7	27	600	09
	4–6 वर्ष	18	1350	20.1	25		13
	7–9 वर्ष	25.1	1690	29.5	30		16
लड़का	10–12 वर्ष	34.3	2190	39.9	35	800	21
लड़की	10–12 वर्ष	35	2010	40.4	35	800	27
लड़का	13–15 वर्ष	47.6	2750	54.3	45	800	32
लड़की	13–15 वर्ष	46.6	2330	51.9	40	800	27
लड़का	16–17 वर्ष	55.4	3020	61.5	50	800	28
लड़की	16–17 वर्ष	52.1	2440	55.5	35	800	26



2 से 3 वर्ष के बालक हेतु संतुलित आहार की मात्रा

खाद्य पदार्थ	मात्रा (ग्राम/दिन)	माप
अनाज	60	एक से दो रोटी के बराबर अनाज, रोटी के स्थान पर चावल, पोहा, सूजी या दलिया भी ले सकते हैं।
दालें	15	आधी कटोरी पकी हुई
पत्तेदार सब्जियां	100	आधी कटोरी पकी हुई
अन्य सब्जियां	50	आधी कटोरी पकी हुई
कंद–मूल	50	आधी कटोरी पकी हुई
मौसमी फल	100	एक
दूध	750 मि.ग्रा.	तीन गिलास
चीनी एवं गुड़	10	दो चम्मच
तेल एवं वसा	25	पांच चम्मच

4 से 10 वर्ष के बालक हेतु संतुलित आहार की मात्रा

खाद्य पदार्थ	मात्रा (ग्राम/दिन)	माप
अनाज	140	तीन से चार रोटी के बराबर अनाज, रोटी के स्थान पर चावल, पोहा, सूजी या दलिया भी ले सकते हैं।
दालें	60	दो कटोरी पकी हुई
पत्तेदार सब्जियां	100	आधी कटोरी पकी हुई
अन्य सब्जियां	50	आधी कटोरी पकी हुई
कंद–मूल	50	आधी कटोरी पकी हुई
मौसमी फल	100	एक
दूध	750 मि.ग्रा.	तीन गिलास
चीनी एवं गुड़	15	तीन चम्मच
तेल एवं वसा	30	छः चम्मच

किशोर हेतु संतुलित आहार की मात्रा

खाद्य पदार्थ	मात्रा (ग्राम/दिन)	माप
अनाज	240	पांच से छः रोटी के बराबर अनाज, रोटी के स्थान पर चावल, पोहा, सूजी या दलिया भी ले सकते हैं।
दालें	60	दो कटोरी पकी हुई
पत्तेदार सब्जियां	200	एक कटोरी पकी हुई
अन्य सब्जियां	50	आधी कटोरी पकी हुई
कंद–मूल	50	आधी कटोरी पकी हुई
मौसमी फल	100	एक
दूध	500 मि. ग्रा.	दो गिलास
चीनी एवं गुड़	20	चार चम्मच
तेल एवं वसा	50	दस चम्मच

पुरुष हेतु संतुलित आहार की मात्रा

खाद्य पदार्थ	मात्रा (ग्राम/दिन)	माप
अनाज	400	आठ से नौ रोटी के बराबर अनाज, रोटी के स्थान पर चावल, पोहा, सूजी या दलिया भी ले सकते हैं।
दालें	60	दो कटोरी पकी हुई
पत्तेदार सब्जियां	200	एक कटोरी पकी हुई
अन्य सब्जियां	100	एक कटोरी पकी हुई
कंद–मूल	100	एक कटोरी पकी हुई
मौसमी फल	100	एक
दूध	500 मि.ग्रा.	छः चम्मच
चीनी एवं गुड़	30	दो चम्मच
तेल एवं वसा	40	आठ चम्मच

महिला हेतु संतुलित आहार की मात्रा

खाद्य पदार्थ	मात्रा (ग्राम/दिन)	माप
अनाज	300	छ से सात रोटी के बराबर अनाज, रोटी के स्थान पर चावल, पोहा, सूजी या दलिया भी ले सकते हैं।
दालें	60	दो कटोरी पकी हुई
पत्तेदार सब्जियां	200	एक कटोरी पकी हुई
अन्य सब्जियां	100	एक कटोरी पकी हुई
कंद–मूल	100	एक कटोरी पकी हुई
मौसमी फल	100	एक
दूध	500 मिली.ग्राम	दो गिलास
चीनी एवं गुड़	30	छः चम्मच
तेल एवं वसा	30	छः चम्मच

गर्भवती महिला हेतु संतुलित आहार की मात्रा

खाद्य पदार्थ	मात्रा (ग्राम/दिन)	माप
अनाज	330	11 रोटी के बराबर अनाज (एक चपाती के लिए 30 ग्राम आटा), रोटी के स्थान पर चावल, पोहा, सूजी या दलिया भी ले सकते हैं।
दालें	75	2.5 कटोरी पकी हुई, दाल के स्थान पर भुना हुआ चना, मूंगफली, बेसन के पकोड़े, ढ़ोकला आदि भी ले सकते हैं।
दूध	500	2 गिलास, दूध के स्थान पर पनीर, दही, छाछ आदि ले सकते हैं।
कंद–मूल	200	2 कटोरी पकी हुई
पत्तेदार सब्जियां	150	1 कटोरी पकी हुई
अन्य सब्जियां	200	1 कटोरी पकी हुई
मौसमी फल	200	1
चीनी एवं गुड़	30	6 चम्मच
तेल एवं वसा	35	7 चम्मच

धात्री माता हेतु संतुलित आहार की मात्रा

खाद्य पदार्थ	मात्रा (ग्राम/दिन)	माप
अनाज	360	12 रोटी के बराबर अनाज (एक चपाती के लिए 30 ग्राम आटा), रोटी के स्थान पर चावल, पोहा, सूजी या दलिया भी ले सकते हैं।
दालें	135	4 कटोरी पकी हुई, दाल के स्थान पर भुना हुआ चना, मूंगफली, बेसन के पकोड़े, ढ़ोकला आदि भी ले सकते हैं।
दूध	500	2 गिलास, दूध के स्थान पर पनीर, दही, छाछ आदि ले सकते हैं।
कंद–मूल	200	2 कटोरी पकी हुई
पत्तेदार सब्जियां	150	1 कटोरी पकी हुई
अन्य सब्जियां	200	1 कटोरी पकी हुई
मौसमी फल	200	1
चीनी एवं गुड़	30	6 चम्मच
तेल एवं वसा	35	7 चम्मच

वृद्ध हेतु संतुलित आहार की मात्रा

खाद्य पदार्थ	मात्रा (ग्राम/दिन)	माप
अनाज	200	चार से पांच रोटी के बराबर अनाज, रोटी के स्थान पर चावल, पोहा, सूजी या दलिया भी ले सकते हैं।
दालें	60	दो कटोरी पकी हुई
पत्तेदार सब्जियां	200	दो कटोरी पकी हुई
अन्य सब्जियां	100	एक कटोरी पकी हुई
कंद–मूल	100	एक कटोरी पकी हुई
मौसमी फल	200	दो
दूध	750 मिली.ग्राम	दो गिलास
चीनी एवं गुड़	5	एक चम्मच
तेल एवं वसा	30	छः चम्मच

गर्भवती माता के लिए भोजन सम्बन्धी ध्यान देने योग्य बातें :

- गर्भवती माता का आहार इस तरह का होना चाहिए जिससे कि उसका स्वयं का तथा गर्भ में पल रहे शिशु का समुचित विकास हो सकें।
- आहार में प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट्स, खनिज लवण तथा विटामिन की मात्रा अधिक होनी चाहिए।
- अंकुरित अनाज एवं दालों को आहार में स्थान देना चाहिए।
- अंकुरित दालों और अनाजों का सेवन अच्छी तरह पकाकर ही करना चाहिए।
- आहार में रेशेदार भोज्य पदार्थ जैसे छिलके सहित दाल, चोकर सहित आटा, फल, सलाद आदि को शामिल किया जाना चाहिए। रेशा कब्ज को दूर करने में सहायक होता है।
- गार्भावस्था में लौह तत्वों की आवश्यकता बढ़ जाती है इनकी पूर्ति के लिए आहार में हरी पत्तेदार सब्जियां, पालक, बथुआ, चौलाई, चंवला, धनिया, मेथी, कमल ककड़ी एवं अनाज में बाजरा, दालों में सोयाबीन, चना आदि को शामिल किया जाना चाहिए।
- आयोडीन की पूर्ति हेतु आयोडीन युक्त नमक का प्रयोग किया जाना चाहिए।
- कैल्शियम की पूर्ति हेतु आहार में दूध व दूध से बने व्यंजन छाछ, पनीर आदि एवं तिल, रागी को आहार में सम्मिलित किया जाना चाहिए।
- रात को सोते समय दूध आवश्यक रूप से ग्रहण करना चाहिए। दूध को मुनक्के या ईसबगोल की भूसी सहित भी ले सकते हैं इससे कब्ज नहीं होता।
- गर्भावस्था से उत्पन्न उच्च रक्तचाप से बचने के लिए नमक का सेवन कम से कम करना चाहिए।
- गर्भावस्था में अधिक मात्रा में जल की आवश्यकता होती है अतः जल अधिक पीना चाहिए।
- जल भोजन करने के एक घंटे उपरान्त ग्रहण करना चाहिए।
- गर्भावस्था में सदैव ताजा एवं सुपाच्य भोजन ही ग्रहण करना चाहिए।
- गर्भिणी को एक–दो बार भरपेट भोजन न ग्रहण करके दिन में थोड़ा–थोड़ा करके पांच–छः बार भोजन ग्रहण करना चाहिए।
- साफ सुथरी जगह पर बैठकर भोजन करना चाहिए।
- गर्भावस्था में लौह तत्व (आयरन), फॉलिक एसिड, कैल्शियम आदि के सप्लीमेंट्स का सेवन करना चाहिए।
- बाजार में बने खाद्य पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए।
- मिर्च मसालेदार, अधिक तले–भुने भोजन से बचना चाहिए।
- मैदा से बने भोज्य पदार्थों से परहेज किया जाना चाहिए, क्योंकि यह कब्ज उत्पन्न करते हैं।
- चॉक, मिट्टी, बालू, ईंट का चूरा आदि नहीं खाना चाहिए।
- जिन भोज्य पदार्थों की तासीर गरम होती है, उनको शुरु के दिनों में (3 महीनों तक) सेवन नहीं करना चाहिए।
- गर्भावस्था में उपवास (व्रत) नहीं करना चाहिए।
- अत्यधिक चाय और कॉफी का प्रयोग शिशु के विकास को बाधित करता है अतः इसका सेवन कम से कम करना चाहिए।
- पूरी गर्भावस्था काल में महिला का वजन (10–12) किलोग्राम बढ़ना चाहिए।

धात्री माता के लिए भोजन सम्बन्धी ध्यान देने योग्य बातें :

- धात्री माता को दूध बढ़ाने वाले खाद्य पदार्थ जैसे जीरा, अजवाइन, सौंठ आदि का सेवन करना चाहिए।
- दूध एवं दूध से बने भोज्य पदार्थ जैसे पनीर, दही, छाछ एवं मावा आदि का अधिक से अधिक सेवन करना चाहिए क्योंकि इससे उत्तम प्रकार का प्रोटीन मिलता है साथ ही यह कैल्शियम का भरपूर स्त्रोत होता है।
- धात्री महिला को प्रतिदिन एक से डेढ़ लीटर दूध का सेवन करना चाहिए।
- फलों का रस, सब्जियों का सूप एवं तरल पदार्थों की मात्रा अधिक होनी चाहिए।
- दाल की मात्रा आहार में बढ़ा देनी चाहिए।
- अनाज की मात्रा भी बढ़ायी जानी चाहिए।

- धात्री महिला को पर्याप्त मात्रा में पानी (2–4 लीटर) का सेवन प्रतिदिन करना चाहिए।
- गरिष्ठ, तला–भुना एवं बासी भोजन से भी परहेज करना चाहिए।
- उपरोक्त बातों को ध्यान में रखकर गर्भवती एवं धात्री माता को जरूरी पोषक तत्व मिल पाते हैं, साथ ही शिशु का शारीरिक एवं मानसिक विकास भी सुचारू रूप से होता है और माँ भी शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ रहती है।

माँ का दूध और प्यार–शिशु का सम्पूर्ण आहार

- छः महीने तक शिशु को केवल माँ का दूध ही पिलाएं। माँ का दूध ही शिशु के लिए सम्पूर्ण आहार है।

कोलोस्ट्रम

- गर्भवती महिला के शिशु को जन्म देने के बाद शुरु के तीन–चार दिनों तक पीला, गाढ़ा, चिपचिपा दूध स्त्रावित होता है, इसे कोलोस्ट्रम कहते हैं।
- कोलोस्ट्रम में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा और एन्टीबॉडी पाये जाते हैं।
- यह नवजात शिशु के लिए सुपाच्य होता है साथ ही शिशु को पीलिया रोग से बचाता है।

छः महीने से बड़े शिशु के लिए पूरक आहार

- छः महीने के बाद केवल माँ का दूध शिशु के लिए पर्याप्त नहीं होता है।
- छः महीने के बाद केवल माँ के दूध के अलावा दूसरे तरल, अर्द्ध ठोस पदार्थों को शामिल करना पूरक आहार कहलाता है।
- पूरक आहार का सावधानी पूर्वक चयन शिशु को कुपोषण से बचाता है।
- डायरिया से बचने के लिए पूरक आहार बनाते समय स्वच्छता का विशेष ध्यान रखना चाहिए।
- घर पर सस्ते भोज्य पदार्थों जैसे अनाज में गेहूँ, चावल, रागी, ज्वार, बाजरा, दालों में मूंग दाल, मसूर दाल, मूंगफली, तिल, गुड़ आदि का प्रयोग करके पूरक आहार बनाया जा सकता है।
- शिशु को पूरक आहार दिन में 3–4 बार थोड़ी–थोड़ी मात्रा में खिलाना चाहिए। प्रारम्भ में एक चम्मच से शुरुआत करना चाहिए।
- प्रारम्भ में तरल फिर अर्द्धठोस होना चाहिए ताकि शिशु भोजन को चबाना और निगलना सीख लेता है।
- फल–सब्जियों को पहले साफ पानी से अच्छी तरह से धोकर फिर प्रयोग करना चाहिए।
- शिशुओं में डायरिया (दस्त) प्रायः गन्दगी से फैलता है अतः पूरक आहार बनाते समय इस्तेमाल होने वाले सभी बर्तन पूर्णतया साफ होने चाहिए। हाथों को साबुन से अच्छी तरह धोकर ही पूरक आहार बनाया जाना चाहिए।

वृद्धावस्था में भोजन सम्बन्धी ध्यान रखने योग्य बातें

- ताजा और सुपाच्य आहार ग्रहण करना चाहिए।
- आहार में साबुत अनाज व दालों का प्रयोग करना चाहिए।
- संरक्षित भोज्य सामग्री का प्रयोग कम से कम करना चाहिए।
- भोजन में नमक का प्रयोग कम से कम करना चाहिए।
- प्रतिदिन कम से कम आठ गिलास पानी का उपयोग करना चाहिए।