

संतुलित आहार- स्वस्थ जीवन के लिए एक घटक



एक संतुलित आहार वह है जो सभी पोषक तत्वों को आवश्यक मात्रा और उचित अनुपात में ग्रहण करता है। पोषक तत्वों की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए आवश्यक खाद्य पदार्थों की मात्रा उम्र, लिंग, शारीरिक स्थिति और शारीरिक गतिविधि के साथ बदलती रहती है। एक संतुलित आहार में कुल कैलोरी का 50-60% कार्बोहाइड्रेट, 10-15% प्रोटीन, 20-30% दृश्य और अदृश्य वसा (Fat) होना चाहिए।

कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, और वसा के अलावा, एक संतुलित आहार में अन्य पोषक तत्व जैसे फाइबर, एंटी ऑक्सिडेंट और फाइटो-केमिकल्स उपलब्ध किए जाने चाहिए जो सुरक्षात्मक स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता हैं। विटामिन सी और ई, बीटा-कैरोटीन, राइबोफ्लेविन और सेलेनियम जैसे एंटी ऑक्सिडेंट मानव शरीर को फ्री रेडिकल्स से होने वाले नुकसान से बचाता हैं। हल्दी, अदरक, लहसुन, जीरा और लौंग जैसे मसाले में एंटी ऑक्सिडेंट का प्रचुर मात्रा पाया जाता हैं। संतुलित आहार को चार बुनियादी खाद्य समूहों के मिश्रण के माध्यम से आसानी से प्राप्त किया जा

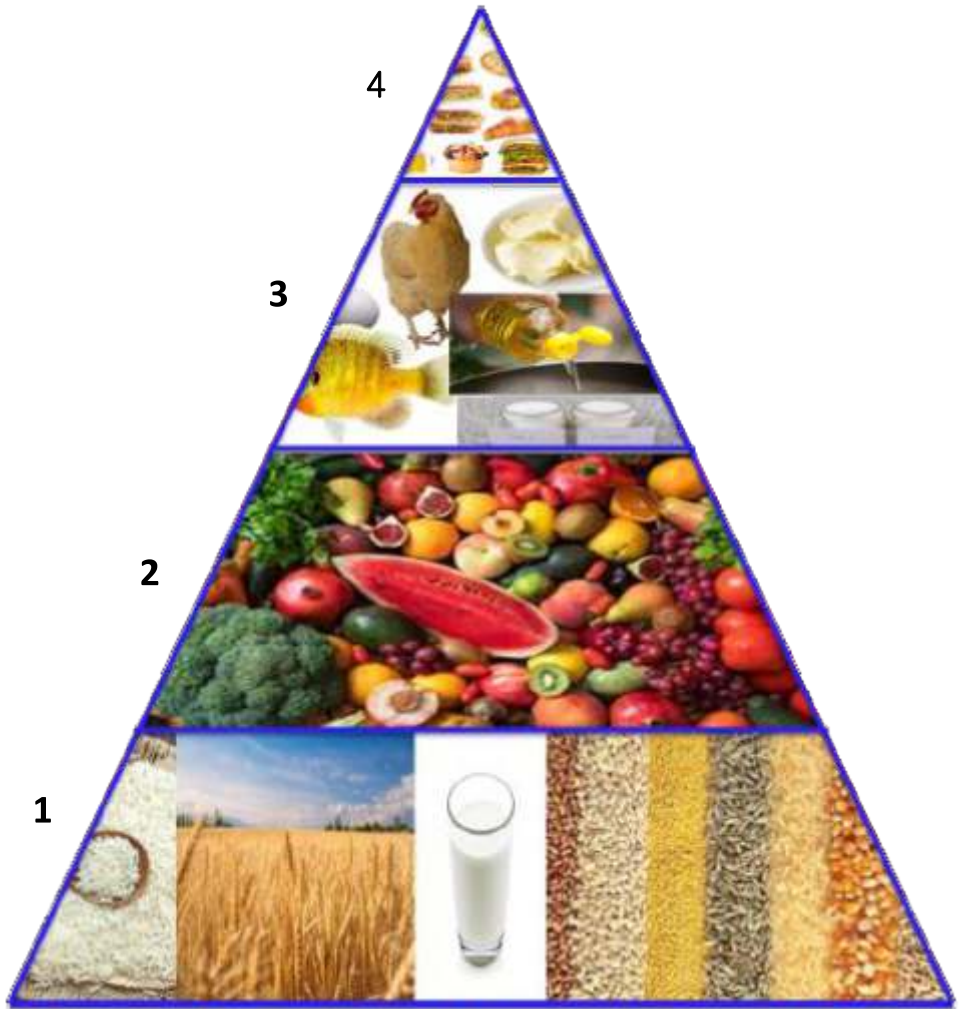
सकता है। खाद्य पदार्थों को पारंपरिक रूप से चार निम्नलिखित समूह में समूहीकृत किया जाता है:

1. अनाज, बाजरा और दालें
2. सब्जियां और फल
3. दूध और दुग्ध उत्पाद, अंडा, मांस और मछली
4. तेल और वसा एवं नट और तिलहन

हालाँकि, खाद्य पदार्थों को उनके कार्यों के अनुसार भी वर्गीकृत किया जा सकता है जिसका नीचे के तालिका में विवरण दिया गया है:

संतुलित आहार का नाम	प्रमुख पोषक तत्व	अन्य पोषक तत्व
ऊर्जा से भरपूर भोजन	कार्बोहाइड्रेट और वसा	प्रोटीन, फाइबर, खनिज, कैल्शियम
		आयरन और बी-कॉम्प्लेक्स विटामिन
		वसा में घुलनशील विटामिन, आवश्यक फैटी एसिड
		--
बाँड़ी बिल्डिंग फूड्स	प्रोटीन	बी-कॉम्प्लेक्स विटामिन, अदृश्य(invisible) वसा (Fat), फाइबर
		कैल्शियम, विटामिन ए, राइबोफ्लेविन, विटामिन बी 12
		बी-कॉम्प्लेक्स विटामिन, आयरन, आयोडीन, वसा
सुरक्षात्मक खाद्य पदार्थ	विटामिन और खनिज	एंटीऑक्सिडेंट, फाइबर और अन्य कैरोटीनॉयड
		फाइबर, चीनी और एंटी ऑक्सीडेंट
		प्रोटीन और वसा (Fat)

खाद्य पिरामिड के चित्र नीचे दिखाया गया है जिसे संतुलित आहार के लिए मनुष्य को अपनाना चाहिए। इस पिरामिड के सबसे निचे के पंक्ति-1 के खाद्य पदार्थों (अनाज, बाजरा और दालें आदि) पर्याप्त मात्रा में खाये इसके बाद के ऊपर के पंक्ति-2 के खाद्य पदार्थों (सब्जियां और फल आदि) उदारता से खाये और इसके बाद के ऊपर के पंक्ति-3 के खाद्य पदार्थों (दूध और दुग्ध उत्पाद, अंडा, मांस और मछली) कम खाये और सबसे ऊपर के पंक्ति-4 के खाद्य पदार्थों (फास्ट फूड) को बहुत सीमित खाये ।



महत्वपूर्ण सुझाव:

- किसी भी समय का भोजन खाने के लिये न छोड़ें। खाना स्किप करने से मेटाबॉलिक रेट कम होता है। रोज खाये जाने भोजन में 3 प्रमुख भोजन और 2 हल्के नाश्ते प्रमुख भोजन के बीच शामिल होने चाहिये। नाश्ता दिन का सबसे महत्व पूर्ण भोजन है, इसलिए नाश्ता न छोड़ें।
- आसान तरीके से भोजन बनाये, बिना पकाए हुई खाद्य पदार्थ जैसे सलाद, फल और सब्जियों के रस का सेवन अधिक करें, कोशिश करें कि तले हुए भोजन के बजाय उबले हुए भोजन को खाने में शामिल करें।
- जब अपना पेट भरा हुआ महसूस करें तो भोजन ना करें। इससे आपको अपना वजन काफी हद तक संतुलित बनाए रखने में मदद मिलेगी। यह आपको फुर्तीला रहने और सर्वश्रेष्ठ होने का महसूस करेगा।
- बहुत पानी पियें। काम करते, टीवी देखते समय अपने पास पानी की बोतल रखें।
- अपने खाने के व्यंजन में विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों को सामिल किया जाना चाहिए। किसी एक प्रकार के भोजन में सभी पोषक तत्वन हीं होते हैं।
- कैफीन, शराब और परिष्कृत चीनी जैसे उत्तेजक पदार्थों को अपने भोजन में समिल ना करें।

PKVM/PC/2025/105

सम्पादन

सुकन्या बरुआ, सत्यप्रिय, वी. संगीता, राजीव कुमार, सीताराम बिशनोई, सुभाश्री साहू, गिरिजेश महारा, मिषा माधवन एवं अविनाश कुशवाहा

अधिक जानकारी के लिए कृपया संपर्क करें

अध्यक्ष, कृषि प्रसार संभाग

भा. कृ. अनु. प. - भारतीय कृषि अनुसंधान संस्थान, नई दिल्ली - 110012

दूरभाष: 91-11-2584 6434, ई-मेल: head_exten@iari.res.in

मुद्रित

एमएस प्रिंटेर्स, सी-108/1, बेक साइड, नारायणा औद्योगिक क्षेत्र, फेज-1, नई दिल्ली-110 028 फ़ोन: 011-45104606