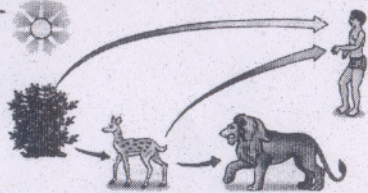


सभी लोग भगवान को मंदिर, मस्जिद, चर्च में ढुंढते हैं लेकिन उन्हें भगवान कहीं भी नहीं मिलते। मानव सेवा ही भगवान की प्राप्ति है।
बेसहारा लोगों की सेवा कर भगवान को प्राप्त करें और इस धरती को स्वर्ग बनायें।

6. दूध	250 ग्राम
7. घी/तेल/क्रीम	35 ग्राम
8. शक्कर	50 ग्राम

जीव जन्तुओं का पोषण / आहार

अनेकों प्रकार के जीव-जन्तु पेड़-पौधों से पोषक आहार प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष रूप से प्राप्त करते हैं तो कुछ दूसरे जीव को अपना आहार बनाते हैं। परन्तु कुछ पेड़-पौधे और जीव-जन्तु दोनों से आहार की पूर्ति करते हैं। लेकिन कुछ दूसरे के पोषण आहार को अपना आहार बनाते हैं। जिसको परजीवि (Heterotrophie) कहा जाता है। जैसे फफूँदी, वैक्टिरिया अपना आहार स्वयं नहीं बना पाते हैं ये दूसरे से प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष रूप से पौष्टिक आहार लेते हैं। इस प्रक्रिया को हैट्रोफिक (Heterotrophic) पोषण कहा जाता है। इसके अलावा तीन प्रकार से जीव-जन्तु अपने खाद्य की पूर्ति करते हैं :-



1. जो जीव-जन्तु पेड़-पौधों को अपना आहार बनाते हैं। जैसे: गाय, बकरी, इत्यादि। इस प्रकार के जीव को तृणभोजी पशु (Herbivores) कहा जाता है।
2. जो जीव-जन्तु दूसरे जीव-जन्तुओं को अपना आहार बनाते हैं। जैसे बाघ, शेर, चीता आदि। इस प्रकार के जीव को मांसाहारी (Carnivores) कहा जाता है।
3. जो जीव-जन्तु, पेड़-पौधों तथा दूसरे जीव से अपना आहार प्राप्त करते हैं। जैसे: मनुष्य, सुअर, कौवा आदि। इस प्रकार के जीव को सर्वभक्षी (Omnivores) कहा जाता है।

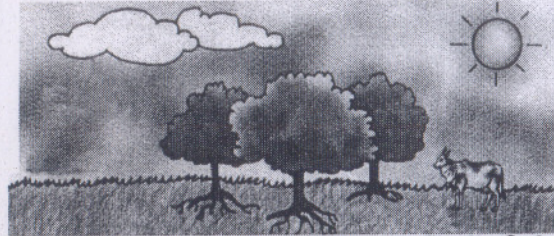
इस तीन प्रकार के प्राणधारियों के पोषण की प्रक्रिया को हैट्रोफस (Hetrotrophus) कहा जाता है।

पेड़-पौधे का पोषण / आहार

पेड़-पौधों को भी जीवित रहने के लिए और विकास के लिए आहार की आवश्यकता होती है। पेड़-पौधे अपना आहार हवा,

कार्बनडाईऑक्साइड, पानी मिट्टी, सूर्य की किरणों से प्राप्त करते हैं। इस प्रकार से प्राप्त होने वाले आहार को फोटोसिन्थेसिस (Photosynthesis) प्रक्रिया कहते हैं। इस प्रक्रिया का विवरण इस प्रकार से है :-

फोटोसिन्थेसिस = कार्बनडाईऑक्साइड + पानी
 $\xrightarrow{\text{सूर्य की किरणें}}$ स्टार्च + ऑक्सीजन
 $\xrightarrow{\text{क्लोरोफाइल}}$



पेड़-पौधों के उत्तम विकास, उत्पादन क्षमता की वृद्धि के लिए पर्याप्त मात्रा में पौष्टिक पोषण की आवश्यकता होती है जो कि पोषक तत्व मिट्टी में पर्याप्त रूप से मिलता है। पेड़ हवा से कार्बनडाईऑक्साइड, ऑक्सीजन, पानी से हाइड्रोजन और मिट्टी से तेरह प्रकार के पोषक तत्वों का स्वस्थ पेड़ को आवश्यकता होती है। मिट्टी से जो तेरह प्रकार के पोषक तत्व प्राप्त होते हैं। उसमें से छः प्रकार के पोषक की अत्यन्त आवश्यकता होती है। इसमें नाइट्रोजन, फास्फोरस, पोटैशियम, कैल्शियम, मैग्नेशियम, सल्फर होता है। इस पोषण को माइक्रोन्यूट्रियंट (macronutrient) कहा जाता है। बाकी के बचे हुए सात प्रकार के पोषण के कम होने पर पेड़-पौधों पर विशेष प्रभाव नहीं पड़ता है। इसमें आयरन, मैग्नीज, वोर्न, जिंक, कापर, मोलीब्डेनम, फ्लोरिन होता है। इस पोषण को माइक्रोन्यूट्रियंट्स (Micronutrients) कहा जाता है। पेड़-पौधों को स्वस्थ रहने और उनके विकास के लिए सोलह प्रकार के पोषक आहार की आवश्यकता होती है।

“पोषण ही जीवन, पौष्टिकता ही स्वास्थ्य”

सेवा ही धर्म है!!!



नवजीवन फाउण्डेशन



नवजीवन
फाउण्डेशन

गरीब, बेसहारा लोगों की सेवा
ही भगवान की सेवा है!!!

मुख्य कार्यालय :

252, नजर सिंह प्लेस, दूसरी मजिल, प्लाट नं० एस-11,

सन्त नगर, नई दिल्ली-110065

दूरभाष: 011-26238444, फैक्स: 011-66620550

मोबाईल नं०: 09313748678, 09213783579

ईमेल : info@navjivanfoundation.org

navjivanfoundation@gmail.com

वेबसाईट: www.navjivanfoundation.org

शारवा: नवजीवन फाउण्डेशन

533, बहादुरगंज (साहबगंज)

फैजाबाद-224001, उत्तर प्रदेश

“आप संस्था पर विश्वास करें, संस्था इसे साबित आपके सहयोग से करेगी।”

पौष्टिक आहार स्वस्थ जीवन

पृथ्वी पर रह रहे समस्त जीवित प्राणधारियों के शरीर का शारीरिक विकास प्राकृतिक रूप से होता है। इस शरीर के विकास में ऊतक (tissue) की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। ऊतक ऊर्जा से प्राप्त होता है। ऊर्जा बाहर से प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से बाहरी उपदान से प्राप्त होता है जिसको हम खाद्य कहते हैं और यह खाद्य और पानी मिलकर पाचन क्रिया द्वारा ऊर्जा बनाते हैं। यह खाद्य पदार्थ जो ऊर्जा में परिवर्तित होकर ऊतक बनता है, इस प्रक्रिया को पोषण कहते हैं।

पोषण का सीधा रूपान्तर है खाद्य-पानी जो कि जीवित प्राणधारियों के शारीरिक विकास के लिए प्रयोग होता है, उसे पोषण कहते हैं।

पोषण के लिए पौष्टिक आहार की आवश्यकता मनुष्य, पेड़-पौधे, जीव-जन्तु को होती है। मनुष्य के पौष्टिक आहार में 1) प्रोटीन 2) कार्बोहाइड्रेड 3) फैट 4) विटामिन 5) मिनिरल

सभी प्रकार के पोषण/आहार पेड़-पौधे, जीव-जन्तुओं से प्राप्त होता है। लेकिन जीव-जन्तुओं से जो प्राप्त होता है वह इस प्रकार से है :-

	फैट	प्रोटीन	शुगर	मिनिरल	वाटर	विटामिन
गाय दूध	3-60	4-00	4-50	0-70	87-20	B1, B2, B12, D, E
अण्डा	12.00	13.00	4.50	1.00	74.00	B2, D
मांस	3.60	21.10	4.50	1.10	74.20	B2, B12
मछली	2.5	19.00	4.50	1.30	77.20	Niacin, D, A

- * पौष्टिक आहार किस खाद्य पदार्थ से प्राप्त होता है?
- * पौष्टिक आहार का शारीरिक विकास में महत्व क्या है?
- * पौष्टिक आहार की मात्रा कम या ज्यादा होने से क्या प्रभाव होता है?

1. प्रोटीन - शरीर का विकास करता है और शरीर के क्षतिग्रस्त ऊतक (Tissue) की पूर्ति करता है। यह दाल,



दूध, अण्डा, मछली, मांस से प्राप्त होता है। प्रोटीन बच्चों के शारीरिक और मानसिक विकास के लिए बहुत ही महत्वपूर्ण है। इसकी मात्रा कम होने से शरीर का विकास का न होना। इसकी मात्रा ज्यादा होने से किडनी में परेशानी का पैदा होना।

2. कार्बोहाइड्रेड - कार्य करने के लिए शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है। यह चावल, गेहूँ से प्राप्त होता

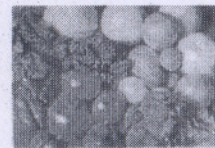


है तथा गन्ने से यह भरपूर मात्रा में प्राप्त होता है। इसकी मात्रा कम होने से- आलस, कार्य करने की क्षमता का कम होना, थकावट आदि होता है तथा इसकी मात्रा ज्यादा होने से- मोटापा और श्वास सम्बन्धी बिमारियाँ पैदा होती है।

3. फैट - कार्य करने की क्षमता को परस्पर रखने में मदद करता है। यह क्रीम, घी, चिकनाई वाले खाद्य पदार्थ से प्राप्त होता है। इसकी मात्रा कम होने से दुर्बलता, चमड़ी की समस्या, दृष्टि शक्तिहीन होना तथा इसकी मात्रा ज्यादा होने से लीवर तथा पाचन तन्त्र की परेशानी का होना।



4. विटामिन - शरीर में विकास के साथ-साथ हड्डी, आँख, दाँत, मसूड़े को मजबूत और शरीर को सुन्दर बनाता है। यह अनेकों प्रकार के साग, सब्जी, फल से प्राप्त होता है। इसकी कमी होने से रतौंधी रोग होता है।



5. मिनिरल / आयरन - शरीर में रक्त की वृद्धि, रक्त संचालन, हड्डी, दाँत की वृद्धि में मदद करता है। यह अनेकों प्रकार के नमक से प्राप्त होता है। इसकी मात्रा कम होने से रक्त चाप कम



हो जाता है और एनिमिया जैसी बिमारियों को पैदा करता है तथा इसकी मात्रा ज्यादा होने से रक्त चाप का बढ़ जाना होता है।



पानी - पानी में किसी भी प्रकार का खाद्य पदार्थ नहीं होता है। इसलिए पानी को पोषण आहार के साथ नहीं जोड़ा जाता है। परन्तु शरीर के लिए पानी बहुत महत्वपूर्ण है। एक स्वस्थ मनुष्य को लगभग पाँच लीटर पानी प्रतिदिन अवश्य पीना चाहिए।

पानी का शरीर पर प्रभाव -

1. पानी खनिज व लवण की मात्रा को संतुलित रखता है।
2. पानी पोषक तत्वों की पूर्ति के साथ ही खराब उत्पादों को शरीर से बाहर करता है।
3. पानी शरीर के तापमान को नियंत्रित रखता है।
4. पानी त्वचा, पाचन तन्त्र, किडनी को स्वस्थ रखता है।

पौष्टिक आहार शरीर को कार्य करने में सक्षम और स्वस्थ बनाता है। यह अनेकों प्रकार से शरीर को स्वस्थ रखने में मदद करता है। जैसे कि :-

पौष्टिक आहार शरीर को ऊर्जा देता है।

पौष्टिक आहार से शरीर का विकास होता है।

पौष्टिक आहार शरीर की वृद्धि (टिसु) की क्षति पूर्ति करता है।

पौष्टिक आहार शरीर के सभी अंगों को संचालन में मदद करता है।

पौष्टिक आहार शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।

पौष्टिक और संतुलित आहार :-

मानसिक रूप से मेहनत करने वाले शारीरिक रूप से मेहनत करने वाले के लिए संतुलित आहार का विवरण इस प्रकार से है :-

1. गेहूँ, चावल	320 ग्राम
2. दाल	70 ग्राम
3. हरी सब्जियाँ	75 ग्राम
4. अन्य प्रकार की सब्जियाँ	75 ग्राम
5. फल	50 ग्राम