



संतुलित आहार - परिभाषा , घटक एवं वर्गीकरण : एक विवेचना

श्री जयपाल सिंह राजपूत, सुमित लाठर

¹सहायक प्राध्यापक, योग विज्ञान , चौ. रणबीर सिंह विश्वविद्यालय, जीन्द।
²एम.ए. योग द्वितीय वर्ष , चौ. रणबीर सिंह विश्वविद्यालय, जीन्द।

सार : संतुलित आहार वह भोजन है, जिसमें विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ ऐसी मात्रा व समानुपात में हों कि जिससे कैलोरी खनिज लवण, विटामिन व अन्य पोषक तत्वों की आवश्यकता समुचित रूप से पूरी हो सके। इसके साथ-साथ पोषक तत्वों का कुछ अतिरिक्त मात्रा में प्रावधान हो ताकि अपर्याप्त मात्रा में भोजन मिलने की अवधि में इनकी आवश्यकता की पूर्ति हो सके। एक दिन में खाया जाने वाले भोजन को प्रायः आहार कहते हैं। हमारे शरीर की अच्छी वृद्धि और अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए हमारे आहार में वे सभी पोषक तत्व जिनकी हमारे शरीर को आवश्यकता है, उचित मात्रा में होने चाहिए। कोई भी पोषक न तो अत्यधिक हो और न बहुत कम। हमारे आहार में पर्याप्त मात्रा में रूक्षांश तथा जल भी होना चाहिए। इस प्रकार के आहार को संतुलित आहार कहते हैं।

ISSN 2454-308X



संतुलित आहार -

- शरीर को इन कारणों से भोजन की आवश्यकता पड़ती है।
- ऊर्जा प्राप्ति के लिये।
- शरीर को वृद्धि और विकास के लिये।
- शरीर को निरोग और स्वस्थ रखने के लिये।

अतः उसी आहार को हम संतुलित आहार कह सकते हैं। जो हमारे शरीर को ऊर्जा की आवश्यकता, शरीर निर्माणक तत्वों की आवश्यकता, तथा सुरक्षात्मक तत्वों की आवश्यकता को पूरा कर सके। कई बार भोजन तृप्तिदायक होने के बावजूद संतुलित नहीं होता जैसे यदि कोई व्यक्ति मिठाइयों का बहुत शौकीन है। यदि हम उसे भरपेट मिठाई खिलाते हैं तो उसकी भूख शांत हो जायेगी और उसे तृप्ति भी मिल जायेगी।

संतुलित आहार का महत्व

- आवश्यकतानुसार भोजन की प्राप्ति - संतुलित आहार वही होता है। जिसके द्वारा व्यक्ति की भूख शांत हो सके, इसलिए संतुलित आहार में भोजन की मात्रा पर्याप्त होती है।
- आवश्यकतानुसार पोषक तत्वों की प्राप्ति - संतुलित आहार इसलिए व्यक्ति के लिये महत्वपूर्ण है, क्योंकि इसमें आहार की मात्रा के साथ-साथ पोषक तत्व भी पर्याप्त मात्रा में प्राप्त हो जाते हैं, जिससे व्यक्ति निरोग बना रहता है।
- पूर्ण संतुष्टि की प्राप्ति - उस भोजन को हम सही आहार की श्रेणी में नहीं ला सकते जिससे संतुष्टि प्राप्त न हो। संतुलित आहार व्यक्ति, के तन और मन दोनों को संतुष्ट करने में सक्षम होता है।



- उच्च भोज्य ग्राहिता - वह भोजन ही सही भोजन हो सकता है। जिसे देखकर, सूँघकर भोजन को ग्रहण करने की इच्छा जाग्रत हो जाये। संतुलित भोजन में ग्राहिता का गुण पाया जाता है।
- वृद्धि आर विकास में सहायक - संतुलित आहार में सभी पोषक तत्व व्यक्ति की आवश्यकता के अनुसार होते हैं। इसलिये इस आहार से वृद्धि और विकास उचित प्रकार से सम्भव हो सकता है।
- रोग प्रतिरोधी - इस भोजन में सभी पोषक तत्व होने से इसमें रोगप्रतिरोधक क्षमता अधिक पायी जाती है।
- उचित पाक विधियों का प्रयोग - इस आहार में उचित पाक विधियों का प्रयोग किया जाता है। जिससे भोज्य पोषक तत्व संरक्षित बने रहते हैं।

संतुलित आहार को प्रभावित करने वाले कारक

संतुलित आहार प्रत्येक के लिये भिन्न होता है। जो आहार एक व्यक्ति के लिये संतुलित है। वह आवश्यक नहीं दूसरे व्यक्ति के लिये भी संतुलित हो, क्योंकि हर व्यक्ति के भोजन की मात्रा तथा पोषक आवश्यकतायें भिन्न-भिन्न होती हैं। संतुलित आहार की भिन्नता को ये तत्व प्रभावित करते हैं :-

- उम्र- भिन्न-भिन्न अवस्थाओं में संतुलित आहार में उपस्थित पोषक तत्वों की आवश्यकतायें भिन्न होती है। जैसे बाल्यावस्था में शारीरिक, मानसिक विकास तीव्र गति से होता है। अतः इस समय शरीर निर्माणक तत्व (प्रोटीन, खनिज लवण) की आवश्यकता अधिक हो जाती है। इस अवस्था में बालक अत्यधिक क्रियाशील भी होता है और अधिक ऊर्जा व्यय करता है। इसलिए अधिक ऊर्जा युक्त आहार भी आवश्यक होता है। किशोरावस्था में शारीरिक विकास प्रायः पूर्ण हो जाता है, किन्तु इस समय शारीरिक एवं मानसिक श्रम अधिक करने से कोशिकाओं की टूट-फूट अधिक होती है। अतः इनके निर्माण के लिये अधिक प्रोटीनयुक्त तथा ऊर्जा युक्त आहार की आवश्यकता होती है। प्रौढ़ावस्था में सभी पोषक तत्व सामान्य मात्रा में आवश्यक होते हैं, किन्तु वृद्धावस्था में माँसपेशियों की शिथिलता के कारण कार्यक्षमता अत्यधिक कम हो जाती है। इसलिये सभी पोषक तत्व सामान्य से कम आवश्यक होते हैं। ऊर्जा की भी मात्रा सामान्य से कम हो जाती है।
- लिंग- स्त्रियों और पुरुषों की आहार आवश्यकतायें भिन्न-भिन्न होती है। पुरुषों का आकार, भार और क्रियाशीलता अधिक होने के कारण स्त्रियों की अपेक्षा अधिक ऊर्जा की आवश्यकता होती है तथा जो पुरुष शारीरिक श्रम अधिक करते हैं। उनके शरीर में कोशिकाओं की टूट-फूट की मरम्मत के लिये अधिक प्रोटीन की भी आवश्यकता होती है, परन्तु लोहे (आयरन) की आवश्यकता स्त्रियों में पुरुषों की अपेक्षा अधिक होती है। (मासिक रक्त स्राव के कारण) कुछ विशेष परिस्थितियों में भी जैसे- गर्भावस्था, स्तनपान अवस्था में भी स्त्रियों को अधिक पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है।
- स्वास्थ्य- व्यक्ति का स्वास्थ्य भी पोषक आवश्यकताओं को प्रभावित करता है। अस्वस्थता की स्थिति में क्रियाशीलता कम होने के कारण स्वस्थ व्यक्ति की अपेक्षा कम ऊर्जा की आवश्यकता होती है, परन्तु यदि दोनों व्यक्तियों की क्रियाशीलता समान हो तो अस्वस्थ व्यक्ति के शरीर में कोशिकाओं की टूट-फूट अधिक होने के कारण अधिक निर्माणक तत्व (प्रोटीन) तथा सुरक्षात्मक तत्व (विटामिन व खनिज तत्व) की आवश्यकता अधिक हो जाती है।
- शरीर का आकार एवं बनावट- शरीर के आकार के अनुसार भी पोषक तत्वों की आवश्यकता भिन्न-भिन्न होती है। लम्बे तथा अधिक भार वाले व्यक्ति को अधिक मात्रा में ऊर्जा और अन्य पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। अपेक्षाकृत दुबले-पतले और कम वजन वाले व्यक्तियों के।
- जलवायु- जलवायु और मौसम भी आहार की मात्रा को प्रभावित करता है। ठण्डी जलवायु में रहने वाले निवासी अधिक क्रियाशील होते हैं, इसलिए उन्हें अधिक ऊर्जायुक्त आहार की आवश्यकता होती है। इसके



साथ-साथ उन्हें शरीर का तापक्रम बढ़ाने के लिए भी अधिक ऊर्जा की आवश्यकता होती है, जबकि गर्म जलवायु में रहने वाले निवासी कम क्रियाशील होते हैं, इसलिए कम ऊर्जायुक्त आहार की आवश्यकता होती है। जलवायु के कारण ही ठंड में भी अधिक वसायुक्त भोजन इच्छा लगता है, जबकि गर्मी में नहीं।

- व्यवसाय- आहार की आवश्यकता इस बात पर निर्भर करती है कि व्यक्ति किस प्रकार का कार्य करता है। शारीरिक या मानसिक श्रम करने वाले व्यक्तियों को अधिक ऊर्जा युक्त तथा अधिक प्रोटीन युक्त आहार की आवश्यकता होती है- जैसे मजदूर। जबकि केवल मानसिक श्रम करने वाले व्यक्ति को कम ऊर्जा युक्त और अधिक प्रोटीन युक्त आहार की आवश्यकता होती है। जैसे आफिस का अधिकारी, क्योंकि मानसिक श्रम करने वाले व्यक्ति में ऊर्जा का व्यय कम होता है, किन्तु कोशिकाओं की टूट-फूट अधिक होती है।
- विशेष शारीरिक अवस्थायें- विशेष शारीरिक अवस्थायें भी पोषक तत्वों की मात्रा को प्रभावित करती है। जैसे गर्भावस्था, स्तनपान अवस्था आपरेशन के बाद की अवस्था, रोगउपचार के बाद स्वस्थ होने की अवस्था।

संतुलित आहार के घटक-

इसके घटकों में दो तरह के प्रमुख घटक आते हैं- 1. उपापचयी नियंत्रक तथा 2. ऊर्जा उत्पादक घटक

1. उपापचयी नियंत्रक ‘

- ‘जल’- जीवन के लिये जल अति आवश्यक है। जीवों के शरीर में जल की मात्रा 50 प्रतिशत से 85 प्रतिशत तक होती है। मनुष्य के शरीर का 70 प्रतिशत भार जल के कारण है। अपनी विशेष आण्विक रचना के कारण जल जीवों के शरीर के अंदर निम्न कार्य करता है-
जल एक आदर्श विलायक है। कोशिकाओं में अनेक पदार्थ जल में ही घुले रहते हैं। बहुत से पदार्थ जीव के शरीर में और कोशिकाओं में अन्दर व बाहर की ओर जल में घुलित अवस्था में होता है। बड़े अणु पानी में मिलने पर छोटे अणुओं में टूट जाते हैं। यह कोशिकाओं में उपापचयी क्रियाओं की गति को तेज करता है। संरचना-जीवद्रव्य का मुख्य अवयव है।
- खनिज लवण- यह शरीर में कार्बनिक एवं अकार्बनिक अणुओं एवं आयनों के रूप में होते हैं। शरीर में पाये जाने वाले मुख्य खनिज लवण इस प्रकार हैं।
- गंधक - गंधकयुक्त एमीनों एसिड प्रोटीन निर्माण में सहायक हैं।
- कैल्शियम- फॉस्फोरस के साथ मिलकर हड्डियों व दाँतों के निर्माण में सहायक।
- फॉस्फोरस- कोशिका कला की संरचना हेतु फॉस्फोलिपिड का निर्माण।
- सोडियम तथा पोटैशियम- कोशिका के अन्दर तरल की मात्रा को नियंत्रित करना।
- क्लोरीन- पाचन रस में हाइड्रोक्लोरिक अम्ल का मुख्य अवयव।
- लौह- ऑक्सीजन संवहन, हीमोग्लोबिन का प्रमुख भाग।
- आयोडीन- थायरॉक्सिन हार्मोन का प्रमुख अवयव, उपापचय पर नियंत्रण।
- मैंगनीज- वसीय अम्लों का ऑक्सीकरण।
- मॉलिब्डेनम- नाइट्रोजन द्वारा नाइट्रोजन स्थिरीकरण में सहायक।



2. ऊर्जा उत्पादक घटक

- कार्बोहाइड्रेट- रासायनिक रूप से ये जलयोजित कार्बनिक यौगिक या पॉलीहाइड्रॉक्सी एल्डिहाइड्स व कीटोन्स होते हैं। कार्बोहाइड्रेट को शर्करा वाले यौगिक भी कहा जाता है। भोजन में यह घुलनशील शर्कराओं तथा अघुलनशील मंड के रूप में होते हैं। अधिकांश कार्बोहाइड्रेट शरीर में ऊर्जा उत्पादन के काम आते हैं।
कार्य- यह जीवों में मुख्य ऊर्जा स्रोत है। श्वसन के समय ग्लूकोस के टूटने से ऊर्जा उत्पन्न होती है। अनेक जन्तुओं में रूधिर में ग्लूकोस ही रूधिर शर्करा के रूप में होती है। कोशिकाएँ इसे ऑक्सीकृत करके ऊर्जा प्राप्त करती हैं। स्तन ग्रंथियों में ग्लूकोस तथा गैलेक्टोस दूध की लैक्टोस शर्करा बनाते हैं। मांड व ग्लाइकोजन के रूप में कार्बोहाइड्रेट का शरीर में संग्रह किया जाता है। इसे संचित ईंधन कहते हैं।
- वसायें- वसायें कार्बन, हाइड्रोजन और ऑक्सीजन के यौगिक हैं, किन्तु इनमें ऑक्सीजन परमाणुओं की संख्या कार्बोहाइड्रेट की अपेक्षा कम होती है। रासायनिक रूप में ये वसा अम्ल तथा ग्लिसरॉल के एस्टर हैं।
कार्य- शरीर को ऊर्जा प्रदान करते हैं, भोजन का महत्वपूर्ण घटक है। ये जीवधारियों में संचित ऊर्जा के स्रोत के रूप में त्वचा के नीचे एडीपोज ऊतक की कोशिकाओं में संचित रहते हैं। यहाँ पर रहकर ये ताप अवरोधक का कार्य करते हैं और ठण्ड से बचाते हैं। विटामिन ए, डी, तथा ई के लिये विलायक का कार्य करते हैं।
- प्रोटीन्स- प्रोटीन अधिक आण्विक भार वाले अत्यधिक जटिल रासायनिक यौगिक हैं। ये जीवधारियों में उनके शरीर में मुख्य घटक के रूप में पाये जाते हैं। ये कोशिकाओं के घटकों का संरचनात्मक ढांचा बनाते हैं। तथा जीवद्रव्य में प्रचुर मात्रा में पाये जाने वाले ठोस पदार्थ हैं। ये शरीर का 14 प्रतिशत प्रोटीन होते हैं।
कार्य- एन्जाइम के रूप में, हार्मोन्स के रूप में। ये इम्यूनोग्लोब्यूलिन्स हैं। ये बाह्य पदार्थ के प्रभाव को समाप्त करते हैं। रूधिर में पाये जाने वाले Thrombin तथा Librinogen प्रोटीन चोट लगने पर रूधिर का थक्का बनने में सहायक होते हैं।
- न्यूक्लिक एसिड- ये प्यूरिन एवं पाइरिमिडिनी न्यूक्लिओटाइड्स के रेखिक क्रम में विन्यसित बहुलक हैं। ये बहुत अधिक आण्विक भार व जटिल संरचना वाले कार्बनिक अणु हैं।
कार्य- DNA जीवों के आनुवंशिक लक्षणों को एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी में पहुँचाता है।
- विटामिन- विटामिन जटिल कार्बनिक यौगिक हैं। यद्यपि इनकी अल्प मात्रा ही विभिन्न उपापचय क्रियाओं को समान रूप से चलाने के लिये काफी होती है, किन्तु इनकी अनुपस्थिति में उपापचय असम्भव है।
विटामिन ऊर्जा प्रदान नहीं करते, वरन् सभी ऊर्जा-सम्बन्धी रासायनिक क्रियाओं का नियंत्रण करते हैं। इनकी कमी से त्रुटिपूर्ण उपापचय के कारण प्राणियों में अनेक रोग होते हैं। इसी कारण इन्हें वृद्धि तत्व कहते हैं। प्राणी विटामिन का संश्लेषण नहीं करते, इनकी प्राप्ति का एकमात्र स्रोत भोजन है।

संतुलित आहार का महत्व-

संतुलित आहार के बारे में जानना और स्वस्थ रहने के लिये संतुलित आहार लेना कितना आवश्यक एवं महत्वपूर्ण है। संतुलित आहार के महत्व को निम्न बिन्दुओं के माध्यम से समझ सकते हैं-

- शरीर को पोषक तत्व प्रदान करना
- अपर्याप्त मात्रा में भोजन मिने की अवधि में शरीर को पोषक तत्व प्रदान करना।
- शरीर निर्माण एवं बुद्धि हेतु आवश्यक।
- शारीरिक क्रियाओं का सुचारू संचालन।
- शरीर की सुरक्षा के लिये।



- धातुनिर्माण के लिये आवश्यक।
- शक्ति निर्माण हेतु आवश्यक।
- समग्र स्वास्थ्य की दृष्टि से आवश्यक।

शरीर को पोषण तत्व प्रदान करना- संतुलित आहार के कारण शरीर को सभी पोषक तत्व जैसे कि कार्बोहाइड्रेट, वसा, प्रोटीन, विटामिन, खनिज लवण तथा जल पर्याप्त एवं समुचित मात्रा में प्राप्त होते हैं।

अपर्याप्त मात्रा में भोजन मिलने की अवधि में शरीर को अतिरिक्त पोषक तत्व प्रदान करना- संतुलित आहार में पोषक तत्व अतिरिक्त मात्रा में भी उपलब्ध रहते हैं। कुद ऐसा इसलिये ताकि जब कभी भोजन पर्याप्त मात्रा में प्राप्त न हो सके तो शरीर को इससे किसी भी प्रकार की क्षति ना हो। उसे पर्याप्त मात्रा में उर्जा मिलती रहे।

शरीर निर्माण एवं बुद्धि हेतु आवश्यक- शरीर संबर्धन की दृष्टि से भी संतुलित आहार का अत्यन्त महत्व है। आहार के संतुलित होने पर ही शरीर का ठीक ढंग से निर्माण तथा उम्र के अनुसार सही शारीरिक विकास होता है।

शारीरिक क्रियाओं का सुचारू संचालन- जिस प्रकार किसी विद्युत उपकरण को चलाने के लिये बिजली की आवश्यकता होती है। उसी प्रकार शरीर की समस्त गतिविधिया ठीक-ठीक चलती रहे, इसके लिये पर्याप्त मात्रा में उर्जा की आवश्यकता होती है, जो संतुलित आहार से ही प्राप्त होती है।

शरीर की सुरक्षा के लिये- यदि आहार हमारा संतुलित हो तो इससे शरीर की रोग प्रतिरोध क्षमता का भी विकास होता है। अतः रोगों से शरीर की सुरक्षा की दृष्टि से भी संतुलित आहार का विशेष महत्व है।

धातुनिर्माण हेतु आवश्यक- सप्त धातुओं(रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा,शुक्र) के पोषक के लिये आहार में सभी पोषक तत्वों का समुचित मात्रा में होना अत्यन्त आवश्यक है।

शक्ति या उर्जा निर्माण हेतु आवश्यक- शरीर हमारा बलवान या शक्तिशाली तभी बनता है, जब आहार संतुलित हो। अतः उर्जा के निर्माण की दृष्टि से संतुलित आहार आवश्यक है।

समग्र स्वास्थ्य की दृष्टि से आवश्यक- जैसा कि आप अब तक यह समझ ही चुके हैं कि आहार का संबंध केवल हमारे शरीर से ही नहीं बल्कि यह हमारे मन, भावनाओं और यहाँ तक की हमारी आत्मा पर भी प्रभाव डाले बिना नहीं रहता है क्योंकि आहार का सूक्ष्म प्रभाव भी होता है, जो हमें आन्तरिक रूप से प्रभावित करता है। अतः समग्र स्वास्थ्य (शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, आध्यात्मिक) की दृष्टि से अर्थात् न केवल हमारा शरीर वरन् इन्द्रियों, मन एवं आत्मा भी प्रसन्न रहे, इसके लिये संतुलित आहार आवश्यक है। अतः स्पष्ट है कि संतुलित आहार का व्यावहारिक जीवन की दृष्टि से अत्यधिक महत्व है।

सन्दर्भ ग्रन्थ :

1. चरक संहिता : महर्षि चरक
2. सुश्रुत संहिता : महर्षि सुश्रुत
3. आयुर्वेद सिद्धांत रहस्य : आचार्य बाल कृष्ण
4. आहार और स्वास्थ्य : डॉ हीरालाल