

उचित आहार, स्वस्थ शरीर का आधार

इस अध्याय के सभी महत्वपूर्ण प्रश्न – उत्तर सहित। पहले खुद हल करने की कोशिश करो, फिर उत्तर मिलाओ।

अभ्यास प्रश्न-उत्तर (हर टॉपिक से)

- » आहार में विविधता – विभिन्न क्षेत्रों का भोजन और स्थानीय फसलें
- » कार्बोहाइड्रेट और वसा – ऊर्जा प्रदायी भोजन
- » प्रोटीन – शरीर वर्धक भोजन
- » विटामिन और खनिज – सुरक्षात्मक पोषक तत्व
- » आहारिय रेशे (फाइबर) और जल – भोजन के अनिवार्य अंश
- » खाद्य पदार्थों में पोषक तत्वों की जाँच – मंड, वसा और प्रोटीन परीक्षण
- » संतुलित आहार

हल किए हुए उदाहरण (step-by-step)

उदाहरण 1. एक राज्य में बहुत बारिश होती है और धान की खेती खूब होती है। बताओ वहाँ के लोगों का मुख्य पारंपरिक भोजन क्या होगा और क्यों?

- › उस राज्य की जलवायु और मिट्टी धान (चावल) की खेती के अनुकूल है
- › स्थानीय रूप से जो फसल सबसे ज़्यादा उगती है, वही पारंपरिक भोजन का आधार बनती है
- › इसलिए वहाँ का मुख्य भोजन चावल आधारित होगा

उत्तर – उस राज्य के लोगों का मुख्य पारंपरिक भोजन चावल आधारित होगा, क्योंकि वहाँ धान स्थानीय रूप से खूब उगाया जाता है।

उदाहरण 2. राधा को दौड़ के बाद तुरंत ऊर्जा चाहिए और सर्दी के मौसम में शरीर गरम रखने के लिए ऊर्जा भंडार भी चाहिए। किन दो पोषक तत्वों वाले भोजन की सलाह दोगे और क्यों?

- › दौड़ के बाद तुरंत ऊर्जा के लिए ग्लूकोस/कार्बोहाइड्रेट युक्त भोजन चाहिए (जैसे केला, ग्लूकोस पानी)
- › सर्दी में शरीर गरम रखने और ऊर्जा भंडार के लिए वसा युक्त भोजन चाहिए (जैसे घी, मेवे)

उत्तर – राधा को दौड़ के तुरंत बाद कार्बोहाइड्रेट (केला/ग्लूकोस पानी) और सर्दी में वसा युक्त भोजन (घी-मेवे के लड्डू) दोनों की सलाह देंगे।

उदाहरण 3. एक शाकाहारी खिलाड़ी को मांसपेशियाँ बनाने के लिए प्रोटीन चाहिए। बिना मांस-मछली खाए वह कौन-से दो खाद्य पदार्थों से प्रोटीन ले सकता है?

- › प्रोटीन के पादप स्रोतों की सूची देखो – दालें, फलियाँ, मटर, सोयाबीन, मेवे
- › शाकाहारी होने के कारण जंतु स्रोत (अंडा, मांस, मछली) नहीं ले सकता
- › इसलिए दाल और सोयाबीन जैसे पादप स्रोत चुनेगा

उत्तर – वह दाल और सोयाबीन (या मटर/मेवे) से प्रोटीन प्राप्त कर सकता है।

उदाहरण 4. एक बच्चे के मसूड़ों से खून आ रहा है और घाव भरने में समय लग रहा है। कौन-से विटामिन की कमी है और किन खाद्य पदार्थों से यह पूरी होगी?

- › लक्षण देखो – मसूड़ों से खून, घाव देर से भरना यह स्कर्वी के लक्षण हैं
- › स्कर्वी विटामिन C की कमी से होता है
- › विटामिन C के स्रोत – नींबू, संतरा, आँवला, अमरूद, हरी मिर्च

उत्तर – बच्चे में विटामिन C की कमी है; उसे नींबू, संतरा, आँवला या अमरूद खिलाने से यह ठीक होगी।

उदाहरण 5. एक बुजुर्ग व्यक्ति को मल त्यागने में कठिनाई हो रही है। कौन-सा आहार घटक उनकी मदद करेगा और किन खाद्य पदार्थों से मिलेगा?

- › मल त्यागने में कठिनाई का संबंध पाचन क्रिया से है
- › आहारिय रेशे (फाइबर) पाचन क्रिया को सुचारु बनाते हैं
- › फल और सब्जियाँ फाइबर के अच्छे स्रोत हैं

उत्तर – आहारिय रेशे (फाइबर) उनकी मदद करेंगे, जो फल और सब्जियों से मिलते हैं।

उदाहरण 6. एक खाद्य पदार्थ पर आयोडीन डालने से कोई रंग नहीं बदला, पर कागज़ पर तैलीय धब्बा बन गया। उस खाद्य पदार्थ में कौन-सा पोषक तत्व है और कौन-सा नहीं?

- › आयोडीन से रंग न बदलना मंड अनुपस्थित है
- › कागज़ पर तैलीय पारभासी धब्बा बनना वसा उपस्थित है

उत्तर – उस खाद्य पदार्थ में वसा है, लेकिन मंड नहीं है।

उदाहरण 7. एक बढ़ते हुए 11 साल के बच्चे की थाली में सिर्फ चावल और आलू है। बताओ यह संतुलित आहार क्यों नहीं है और इसमें क्या जोड़ना चाहिए।

- › चावल और आलू में मुख्यतः कार्बोहाइड्रेट है, प्रोटीन और विटामिन-खनिज नहीं
- › बढ़ते बच्चे को वृद्धि के लिए प्रोटीन (दाल/दूध/अंडा) और सुरक्षा के लिए विटामिन-खनिज (सब्जी/फल) चाहिए
- › इसलिए थाली में दाल, हरी सब्जी और फल जोड़ने चाहिए

उत्तर – यह संतुलित आहार नहीं है क्योंकि इसमें सिर्फ कार्बोहाइड्रेट है; इसमें दाल, सब्जी और फल जोड़कर संतुलित बनाना चाहिए।

बोर्ड परीक्षा के लिए खास

- परीक्षा में 'भोजन में विविधता क्यों है' पूछे तो सीधा कारण लिखो – स्थानीय फसल, मिट्टी और जलवायु में अंतर।
- परीक्षा में ऊर्जा प्रदायी भोजन के दो उदाहरण (एक कार्बोहाइड्रेट, एक वसा) साथ में लिखना मत भूलना।
- प्रोटीन के स्रोत लिखते समय हमेशा एक पादप और एक जंतु स्रोत दोनों लिखो, इससे पूरे नंबर मिलते हैं।
- रोग और कमी वाले पोषक तत्व को जोड़े में याद रखो – परीक्षा में अक्सर 'रोग बताओ और कारण लिखो' पूछा जाता है।
- परीक्षा में 'फाइबर पोषक तत्व है या नहीं' पूछे तो साफ लिखो – 'नहीं, यह पोषक तत्व नहीं है, पर पाचन में सहायक है'।
- प्रयोग आधारित सवालों में हमेशा 'क्या डाला, क्या देखा, क्या निष्कर्ष निकला' – यह तीन चरण क्रम में लिखो।
- संतुलित आहार की परिभाषा लिखते समय 'पोषक तत्व', 'रूक्षांश' और 'जल' तीनों शब्द ज़रूर शामिल करो।

एक नज़र में रिवीज़न

- › भोजन की क्षेत्रीय विविधता स्थानीय मिट्टी, जलवायु और उगाई जाने वाली फसलों पर निर्भर करती है।
- › कार्बोहाइड्रेट (गेहूँ, चावल, आलू) और वसा (घी, तेल, मेवे) – दोनों ऊर्जा प्रदायी पोषक तत्व हैं।
- › प्रोटीन = शरीर वर्धक भोजन; पादप स्रोत (दाल, सोयाबीन) और जंतु स्रोत (अंडा, दूध, मछली)।
- › विटामिन C की कमी = स्कर्वी; आयोडीन की कमी = घेंघा; विटामिन D/कैल्सियम की कमी = हड्डियों की कमज़ोरी।
- › आहारिय रेशे (फाइबर) पाचन में मदद करते हैं, पोषक तत्व नहीं देते; जल पोषक तत्व अवशोषण और अपशिष्ट निष्कासन में सहायक है।
- › मंड परीक्षण = आयोडीन से नीला-काला; वसा परीक्षण = कागज़ पर तैलीय धब्बा; प्रोटीन परीक्षण = कॉपर सल्फेट+कास्टिक सोडा से बैंगनी रंग।
- › संतुलित आहार = सही मात्रा में सभी पोषक तत्व + फाइबर + जल; पोषण ज़रूरत व्यक्ति-दर-व्यक्ति अलग होती है।