FOOD AND ITS CLASSIFICATION

- **Dr. Shikha Singh**
- Assistant Professor
- Nehru Gram Bharati, Deemed to be University,
- Jamunipur, Kotwa, Prayagraj

प्रश्न पत्र 1- भोजन और पोषण का मूल तत्व

- **उद्देश्य –**

➢ भोजन या आहार के कार्यों और विभिन्न पोषक तत्वों की भूमिका, उनकी आवश्यकताओं ,कमी और अधिकता के प्रभाव को समझना।

➢ विभिन्न खाद्य सामग्री के संरचना, संगठन, पोषक मूल्य और उसके चयन के बारे में जानना।

➢ खाना पकाने के विभिन्न तरीकों के लाभ एवं हानियों से परिचित होना।

यूनिट 1

- आहार का अर्थ,
- वर्गीकरण
- कार्य
- पोषण की अवधारणा
- पोषक तत्व
- मैक्रोन्यूट्रिएंट्स और (सूक्ष्म पोषक तत्व) माइक्रोन्यूट्रिएंट्स ।

आहार क्या है ?

What One Feeds on.

जो व्यक्ति खाता है।

Food is that which is easily digested.

भोजन वह है जो आसानी से पचाया जा सके।

Any substance taken into the body can be utilised to yield energy, to build up new tissues and repair were worn out tissues and to regulate the body processes.

खाद्य पदार्थ जो खाने योग्य हो जिससे ऊर्जा प्राप्त हो, नए तंतुओं का निर्माण तथा टूटे-फूटे तंतुओं की मरम्मत होती है तथा विभिन्न शारीरिक क्रियाओं पर नियंत्रण होता है।

- उपयुक्त पोषण के बिना जीवन का निर्वाह नहीं किया जा सकता है।
- उचित विकास के लिए मनुष्य को पर्याप्त पोषण की आवश्यकता होती है।
- भोजन एक व्यक्ति को पोषण और स्वास्थ्य की स्थिति बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

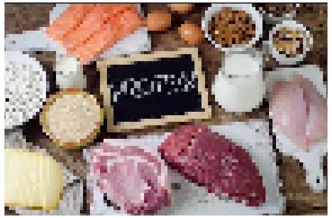
आहार का वर्गीकरण

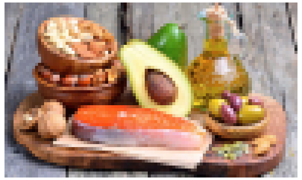
- आहार या खाद्य पदार्थों को निम्न आधार पर वर्गीकृत किया जा सकता है।
    - ❑ पोषक तत्वों के आधार पर
    - ❑ उत्पत्ति के आधार पर
    - ❑ कार्य के आधार पर

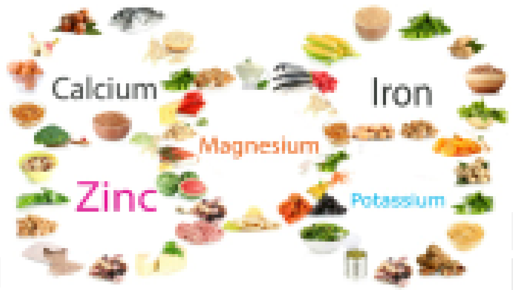
पोषक तत्वों के आधार पर-

- पोषक तत्व आहार का आवश्यक योगिक है जो जीवन और स्वास्थ्य के लिए आवश्यक होता है।
- यह शरीर को ऊर्जा , तंतुओं की मरम्मत और आवश्यक प्रक्रियाओं को विनियमित करने के लिए आवश्यक पदार्थ है।
- पोषक तत्व के आधार पर आहार को निम्न प्रकार से वर्गीकृत किया जा सकता है।

CARBOHYDRATES



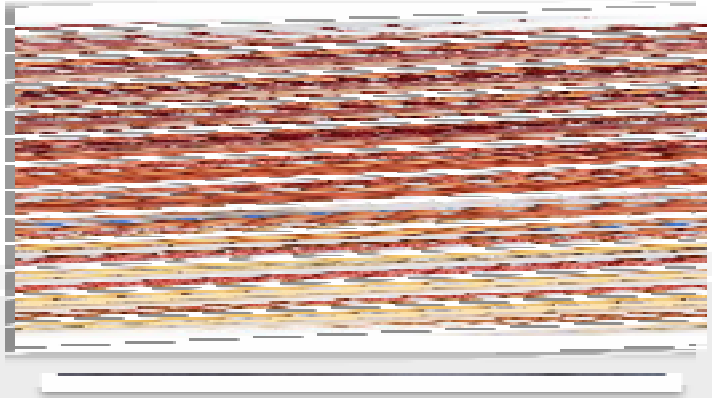



Calcium
Iron
Magnesium
Zinc
Potassium

उत्पत्ति या प्राप्ति के आधार पर आहार का वर्गीकरण

वनस्पति या पेड़ पौधों से प्राप्त आहार या खाद्य पदार्थ - कई पौधों और पौधों के हिस्से को भोजन के रूप में खाया जाता है जैसे अनाज, दाल ,फल एवं सब्जियां।

जीव जंतु से प्राप्त भोज पदार्थ - उनका उपयोग प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से भोजन के रूप में किया जाता है।



कार्य के आधार पर आहार का वर्गीकरण

- ऊर्जा देने वाले आहार - इस समूह के आहार में कार्बोहाइड्रेट, वसा प्रोटीन प्रचुर मात्रा में होता है I इसे दो समूहों में बांटा जाता है I
  - ❖ अनाज, कंद और जड़
  - ❖ शक़्क़र, वसा और तेल
- प्रोटीन से भरपूर खाद्य पदार्थ जो शरीर का निर्माण करते हैं जिन्हें दो समूहों में बांटा गया है I
  - ❖ दूध, अंडा और मछली - वे प्रोटीन से भरपूर होते हैं जिसका जैविक मूल्य उच्च होता है I
  - ❖ दालें और तिलहन - वे प्रोटीन में समृद्ध हैं, लेकिन मानव शरीर द्वारा अपेक्षित सभी आवश्यक अमीनो एसिड इसमें नहीं होते हैं।

- **सुरक्षात्मक खाद्य पदार्थ-** प्रोटीन विटामिन और मिनरल्स से भरपूर खाद्य पदार्थ शरीर में नियामक कार्य करते हैं जैसे दिल की धड़कन, जल संतुलन, तापमान को बनाए रखना।