



**NEERAJ®**

# **D.N.H.E.- 1**

## **समुदाय के लिए पोषण** (Nutrition for the Community)

**Chapter Wise Reference Book  
Including Many Solved Sample Papers**

*Based on*

# **I.G.N.O.U.**

**& Various Central, State & Other Open Universities**

*By: Narad Rai*



**NEERAJ  
PUBLICATIONS**

*(Publishers of Educational Books)*

Mob.: 8510009872, 8510009878 E-mail: [info@neerajbooks.com](mailto:info@neerajbooks.com)

Website: [www.neerajbooks.com](http://www.neerajbooks.com)

**MRP ₹ 300/-**

## Content

# समुदाय के लिए पोषण (Nutrition for the Community)

Question Paper—June-2024 (Solved) .....	1-2
Question Paper—December-2023 (Solved) .....	1-3
Question Paper—June-2023 (Solved) .....	1-2
Question Paper—December-2022 (Solved) .....	1-2
Question Paper—Exam Held in March-2022 (Solved) .....	1-3
Question Paper—Exam Held in August-2021 (Solved) .....	1-3
Question Paper—Exam Held in February-2021 (Solved) .....	1-3
Question Paper—December, 2019 (Solved) .....	1-3
Question Paper—June, 2019 (Solved) .....	1-4
Question Paper—December, 2018 (Solved) .....	1-3
Question Paper—June, 2018 (Solved) .....	1-3

---

<i>S.No.</i>	<i>Chapterwise Reference Book</i>	<i>Page</i>
1.	भोजन, पोषण और स्वास्थ्य (Food, Nutrition and Health) .....	1
2.	स्थूल पोषक तत्व-I : कार्बोज तथा जल .....	7
	(The Macronutrients-I : Carbohydrates and Water)	
3.	स्थूल पोषक तत्व-II : प्रोटीन तथा वसा .....	12
	(The Macronutrients-II : Proteins and Fats)	
4.	सूक्ष्म पोषक तत्व-I : विटामिन (The Micronutrients I : Vitamins) .....	16
5.	स्थूल पोषक तत्व-II : खनिज लवण .....	22
	(The Micronutrients II : Minerals)	
6.	संतुलित आहार नियोजन (Planning Balanced Diets) .....	29
7.	आहार नियोजन के सिद्धांत और वयस्क के लिए आहार नियोजन .....	36
	(Principles of Meal Planning and Meal Planning for the Adult)	
8.	गर्भवती तथा स्तनपान कराने वाली स्त्रियों के लिए आहार नियोजन .....	43
	(Meal Planning for Pregnant and Lactating Women)	

S.No.	Chapterwise Reference Book	Page
9.	शिशुओं तथा शालापूर्व बच्चों के लिए आहार नियोजन ..... (Meal Planning for the Infant and Preschooler)	50
10.	स्कूलगामी तथा किशोरावस्था के बच्चों के लिए आहार नियोजन ..... (Meal Planning for the School Child and Adolescents)	57
11.	खाद्य बजट (Food Budgeting) .....	63
12.	खाद्य पदार्थों का चयन-I (Food Selection-I) .....	70
13.	खाद्य पदार्थों का चयन-II (Food Selection-II) .....	78
14.	खाद्य संग्रहण (Food Storage) .....	84
15.	भोजन का परिरक्षण और पौष्टिक मान बढ़ाना ..... (Food Preservation and Maximization of Nutritional Benefits)	89
16.	खाद्य सुरक्षा (Food Safety) .....	94
17.	प्रमुख पोषणहीनता जन्य रोग-I : प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण तथा जीरोप्थैलमिया ..... (Major Deficiency Diseases-I: Protein Energy-Malnutrition and Xerophthalmia)	100
18.	प्रमुख पोषणहीनता जन्य रोग-II : पोषणज एनीमिया तथा आयोडीन ..... की कमी से होने वाली विसंगतियाँ (Major Deficiency Diseases-II: Anaemia and Iodine Deficiency Disorder)	107
19.	अन्य पोषणात्मक समस्याएँ (Other Nutritional Problems) .....	113
20.	पोषण और संक्रमण (Nutrition and Infection) .....	120
21.	मोटापा, हृदय रोग और मधुमेह में आहार व्यवस्था ..... (Dietary Management of Obesity, Heart Disease and Diabetes)	125
22.	मातृ कुपोषण (Maternal Malnutrition) .....	131
23.	मुख्य पोषण कार्यक्रम-I : पोषणहीनता जन्य रोगों की रोकथाम के कार्यक्रम ..... (Major Nutrition Programmes-I : Nutrient Deficiency Control Programmes)	136
24.	मुख्य पोषण कार्यक्रम-II : पूरक आहार कार्यक्रम ..... (Major Nutrition Programmes-II : Supplementary Feeding Programmes)	141
25.	पोषण स्तर का निर्धारण (Assessment of Nutritional Status) .....	148



**Sample Preview  
of the  
Solved  
Sample Question  
Papers**

*Published by:*



**NEERAJ  
PUBLICATIONS**

[www.neerajbooks.com](http://www.neerajbooks.com)

# QUESTION PAPER

June – 2024

(Solved)

## समुदाय के लिए पोषण

( Nutrition of the Community )

D.N.H.E.-1

समय : 3 घण्टे ]

[ अधिकतम अंक : 100

नोट : (i) कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। (ii) प्रश्न संख्या 1 अनिवार्य है। (iii) सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

प्रश्न 1. (क) निम्नलिखित में से प्रत्येक को दो-तीन वाक्यों में परिभाषित कीजिए/समझाइए—

(i) सन्तुलित आहार

उत्तर—संदर्भ—देखें—अध्याय-6, पृष्ठ-35, प्रश्न 3

(ii) पूरक आहार

उत्तर—संदर्भ—देखें—अध्याय-24, पृष्ठ-141, 'पूरक आहार की संकल्पना'

(iii) स्कर्वी

उत्तर—संदर्भ—देखें—अध्याय-19, पृष्ठ-114, 'स्कर्वी'

(iv) बेरी-बेरी

उत्तर—संदर्भ—देखें—अध्याय-19, पृष्ठ-114, 'बेरी-बेरी'

(v) खमीरीकरण

उत्तर—संदर्भ—देखें—अध्याय-15, पृष्ठ-91, प्रश्न 5

(ख) रिक्त स्थान भरिए—

(i) कार्बोहाइड्रेट के पाचन का प्रमुख स्थान \_\_\_\_\_ है।

उत्तर—छोटी आंत।

(ii) वसा के एक ग्राम से लगभग \_\_\_\_\_ किलोकैलोरी प्राप्त होती है।

उत्तर—9.1

(iii) विटामिन 'के' को \_\_\_\_\_ विटामिन के नाम से भी जाना जाता है।

उत्तर—रक्तस्राव विरोधी।

(iv) केले, आलू, नीबू, टमाटर में बड़ी मात्रा में \_\_\_\_\_ होते हैं।

उत्तर—पोटेशियम।

(v) अधिकांश बैक्टीरिया, यीस्ट और मोल्ड 16°C से \_\_\_\_\_ °C के बीच सबसे अच्छे से बढ़ते हैं।

उत्तर—38°

(ग) निम्नलिखित शब्दों का विस्तार कीजिए—

(i) बी.एम.आई.

उत्तर—शरीर द्रव्यमान सूचकांक (Body Mass Index)।

(ii) एम.डी.एम.

उत्तर—चिकित्सा निर्णय लेना (Medical Decision Making)।

(iii) पी.ई.एम.

उत्तर—प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण (Protein Energy Malnutrition)।

(iv) सी.एच.डी.

उत्तर—जन्मजात हृदय रोग (Congenital Heart Disease)।

(v) एन.आई.डी.डी.सी.पी.

उत्तर—राष्ट्रीय आयोडीन अल्पता विकार नियंत्रण कार्यक्रम (National Iodine Deficiency Disorder Control Program)।

प्रश्न 2. निम्नलिखित पोषक तत्वों के दो कार्य एवं दो खाद्य स्रोतों का वर्णन कीजिए—

(अ) कैल्शियम

उत्तर—संदर्भ—देखें—अध्याय-5, पृष्ठ-22, 'कैल्शियम तथा फास्फोरस'

(ब) प्रोटोन

उत्तर—संदर्भ—देखें—अध्याय-3, पृष्ठ-15, प्रश्न 1

(स) विटामिन 'ई'

उत्तर—संदर्भ—देखें—अध्याय-4, पृष्ठ-17, 'विटामिन 'ई''

(द) राइबोफ्लोविन

उत्तर—संदर्भ—देखें—अध्याय-4, पृष्ठ-20, 'राइबोफ्लोविन या बी<sub>2</sub>'

(इ) रेशा (fibre)

उत्तर—संदर्भ—देखें—अध्याय-2, पृष्ठ-9, प्रश्न 3 तथा प्रश्न 5

# QUESTION PAPER

December – 2023

(Solved)

## समुदाय के लिए पोषण

( Nutrition of the Community )

D.N.H.E.-1

समय : 3 घण्टे ]

[ अधिकतम अंक : 100

नोट : (i) कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। (ii) प्रश्न संख्या 1 अनिवार्य है। (iii) सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

प्रश्न 1. (क) निम्नलिखित प्रत्येक को दो-तीन वाक्यों में परिभाषित/स्पष्ट कीजिए—

(i) अनुपलब्ध कार्बोहाइड्रेट

उत्तर—संदर्भ—देखें—अध्याय-2, पृष्ठ-8, 'अनुपलब्ध कार्बोज'

(ii) कैरोटीनॉयड

उत्तर—संदर्भ—देखें—अध्याय-4, पृष्ठ-18, प्रश्न 1

(iii) स्क्वी

उत्तर—संदर्भ—देखें—अध्याय-19, पृष्ठ-114, 'स्क्वी'

(iv) आर.डी.ए.

उत्तर—आर.डी.ए. (Recommended Dietary Intake)

अर्थात् पोषक तत्वों को प्रस्तावित दैनिक मात्रा। वयस्कों की पोषक तत्वों की प्रस्तावित दैनिक मात्राओं पर सक्रियता स्तर का काफी प्रभाव पड़ता है। उल्लेखनीय है कि कार्य के स्वरूप और सक्रियता स्तर के आधार पर विभिन्न व्यवसायों को तीन श्रेणियों में बाँटा जा सकता है—अल्प श्रम, मध्यम श्रम व भारी श्रम। कहने का तात्पर्य यह है कि जो व्यक्ति कठिन परिश्रम करता है, उसे अल्प और मध्यम वर्ग वाले व्यक्ति की तुलना में अधिक ऊर्जा की आवश्यकता होती है। अतः ऊर्जा तथा विटामिन बी की प्रस्तावित दैनिक मात्राएँ सक्रियता स्तर पर निर्भर करती हैं। जैसे-जैसे सक्रियता स्तर बढ़ता है, वैसे-वैसे ऊर्जा की आवश्यकता के साथ-साथ विटामिन बी की आवश्यकता भी बढ़ती जाती है।

(v) विकास निगरानी/वृद्धि अनुवीक्षण

उत्तर—संदर्भ—देखें—अध्याय-25, पृष्ठ-151, 'वृद्धि अनुवीक्षण (वृद्धि पर निगरानी)'

(ख) रिक्त स्थान भरिए—

(i) \_\_\_\_\_ शरीर में ग्लूकोस का भंडारण रूप है।

उत्तर—ग्लाइकोजन।

(ii) दालों में \_\_\_\_\_ अमीनो एसिड की कमी होती है।

उत्तर—मिथायोनिन।

(iii) \_\_\_\_\_ विटामिन 'ए' और विटामिन 'डी' के अवशोषण के लिए आवश्यक है।

उत्तर—पित्त रस।

(iv) शिशु को पूरक आहार \_\_\_\_\_ महीने से शुरू कर देना चाहिए।

उत्तर—4 से 6

(v) हरी पत्तेदार सब्जियों और अनाज में मौजूद \_\_\_\_\_ कैल्शियम लौह फॉस्फोरस के अवशोषण को रोकते हैं।

उत्तर—अवरोधक पदार्थ।

(ग) निम्नलिखित शब्दों का विस्तार कीजिए—

(i) आई.सी.डी.एस.

उत्तर—समन्वित बाल विकास सेवाएं (Integrated Child Development Services)।

(ii) पी.एफ.ए.

उत्तर—खाद्य अपमिश्रण निवारण (Prevention of Food Adulteration)।

(iii) एन.आई.डी.डी.सी.पी.

उत्तर—राष्ट्रीय आयोडीन अल्पता विकार नियंत्रण कार्यक्रम (National Iodine Deficiency Disorder Central Program)।

(iv) एफ.पी.ओ.

उत्तर—किसान उत्पादक संगठन (Farmer Production Organisation)।

(v) डब्ल्यू.एच.ओ.

उत्तर—विश्व स्वास्थ्य संगठन (World Health Organisation)।

प्रश्न 2. मानव शरीर में निम्नलिखित में से प्रत्येक पोषक तत्व के किन्हीं चार कार्यों की व्याख्या कीजिए—

(क) लौह

उत्तर—संदर्भ—देखें—अध्याय-5, पृष्ठ-24, 'लौह तत्व'

(ख) वसा

उत्तर—संदर्भ—देखें—अध्याय-3, पृष्ठ-13, 'वसा के कार्य'

(ग) थाइमिन

उत्तर—संदर्भ—देखें—अध्याय-4, पृष्ठ-19, प्रश्न 6, '1. थायमिन (B<sub>1</sub>)'

# Sample Preview of The Chapter

*Published by:*



**NEERAJ  
PUBLICATIONS**

[www.neerajbooks.com](http://www.neerajbooks.com)

# समुदाय के लिए पोषण

## ( Nutrition for the Community )

### भोजन, पोषण और स्वास्थ्य

( Food, Nutrition and Health )



#### परिचय

मानव जीवन की महत्वपूर्ण एवं मौलिक आवश्यकता भोजन है। मानव जीवन की महत्वपूर्ण कड़ी भोजन से जुड़ी हुई है। इसके बिना शारीरिक क्रियाओं का संचालन संभव नहीं है। इसलिए भोजन को जीवनदाता कहा जाता है। भोजन और शरीर द्वारा उसके उपयोग को वैज्ञानिक भाषा में पोषण कहा जाता है। प्रत्येक व्यक्ति को उचित मात्रा में भोजन ग्रहण करना आवश्यक है, ताकि वह स्वस्थ रह सके। वस्तुतः अच्छे स्वास्थ्य का संबंध व्यक्ति की खानपान के स्वभाव से जुड़ा हुआ है। प्रस्तुत इकाई में व्यक्ति को स्वस्थ रहने के लिए पोषक तत्व और उन्हें ग्रहण करने की मात्रा के विषय में प्रकाश डाला गया है।

#### अध्याय का विहंगावलोकन

##### भोजन और उसके कार्य

भोजन का संबंध शरीर को पोषण प्रदान करने वाले तत्वों से है। भोजन कई रूपों में हो सकता है; जैसे-टोस, अर्द्ध तरल या तरल पदार्थ। ये सभी शरीर को पौष्टिकता प्रदान करते हैं। भोजन में कई रासायनिक पदार्थ होते हैं, जो शारीरिक क्रियाओं को प्रभावित करते हैं। इन रासायनिक पदार्थों को पोषण तत्व कहा जाता है। इन तत्वों का शरीर में आवश्यक मात्रा में होना अति-आवश्यक है अन्यथा व्यक्ति अस्वस्थ तथा मृत्यु का शिकार भी हो सकता है। भोजन में कुछ ऐसे रासायनिक पदार्थ होते हैं, जो अपोषक तत्व के रूप में काम करते हैं। भोजन में अनेक तत्व होते हैं, जिन्हें पांच वर्गों में बांटा जा सकता है-प्रोटीन, कार्बोज, वसा, विटामिन और खनिज लवण। जल का एक अलग वर्ग है।

भोजन के मुख्य रूप से तीन कार्य होते हैं-

(1) शरीर क्रियात्मक कार्य,

(2) सामाजिक कार्य,

(3) मनोवैज्ञानिक कार्य।

(1) शरीर क्रियात्मक कार्य-शरीर के क्रियात्मक कार्यों में भोजन का महत्व उल्लेखनीय है। इसके अंतर्गत भोजन शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है, शारीरिक वृद्धि में सहयोग देता है, व्यक्ति को स्वस्थ रखता है और शारीरिक क्रियाओं के अच्छी तरह संचालन में सहायता करता है। जीवन की क्रियाओं के संचालन में ऊर्जा की जरूरत होती है। शरीर में कार्बोज और ऊर्जा के जलने से ऊर्जा होती है, जो विभिन्न क्रियाओं में सहायक होती है। भोजन शरीर को वृद्धि और टूट-फूट की मरम्मत में भी योगदान देता है। मानव शरीर अनेक छोटी इकाइयों के रूप में कोशिकाओं से बना होता है। भोजन इन कोशिकाओं में वृद्धि करता है। इसके साथ कुछ कोशिकाएं नष्ट भी होती हैं। भोजन इनकी मरम्मत में सहायक होता है। वृद्धि और मरम्मत दोनों कार्यों के लिए भोजन में प्रोटीन होना अति आवश्यक है। भोजन का एक अन्य कार्य शरीर को बीमारियों से बचाना और विभिन्न क्रियाओं को नियंत्रित करना है। यद्यपि भोजन संक्रमण होने पर या अन्य बीमारी होने पर भोजन के विद्यमान पोषक तत्व उस व्यक्ति को संक्रमण से बचाते हैं तथा शीघ्र स्वस्थ होने में सहायक होते हैं। शरीर की विभिन्न प्रक्रियाओं के साथ शरीर में रासायनिक प्रक्रियाएं भी होती रहती हैं, जिसके अंतर्गत सरल पदार्थ आपस में मिलकर जटिल पदार्थ बनाते हैं, जो पुनः सरल पदार्थ में बदलते रहते हैं।

(2) सामाजिक कार्य-भोजन का संबंध सामाजिक कार्य से भी है। प्रायः जब भोजन परिवार के साथ या अन्य लोगों के साथ ग्रहण किया जाता है, तो उससे लोगों के सामाजिक संबंध स्थापित हो जाता है और प्रायः मित्र बन जाते हैं। अब भोजन साथ करने में स्तर का भेद नहीं रह गया है। सभी जाति और धर्म के व्यक्ति एक होटल में भोजन खाते हैं। यह एक महत्वपूर्ण सामाजिक परिवर्तन



## 2 / NEERAJ : समुदाय के लिए पोषण

है। भोजन सभी उत्सवों, त्योहारों और विशेष अवसरों, जन्मदिन, शादी आदि का अभिन्न अंग है। धार्मिक कार्यों में खाद्य सामग्री—फल, मिठाइयाँ, नारियल आदि का प्रयोग किया जाता है। यह देवताओं का प्रसाद माना जाता है।

(3) **मनोवैज्ञानिक कार्य**—भोजन अनेक भावात्मक आवश्यकताओं—सुरक्षा, स्नेह, प्यार को पूरा करने में मदद करता है। बच्चा उस समय खुशी का अनुभव करता है, जब मां उसकी पसंद और नापसंद का ध्यान देकर अच्छी चीजें खाने को देती है। दूसरों के साथ मिल-बाँटकर भोजन खाने से मित्रता बढ़ती है। स्कूलगामी बच्चा अपने मित्रों के साथ सब कुछ खा लेता है, ताकि उसकी दोस्ती बनी रहे। भोजन से लोगों में भावनात्मक जुड़ाव होता है।

### पोषण का अर्थ

पोषण विज्ञान की एक शाखा माना जाता है, जिसमें भोजन और उससे संबंधित विभिन्न पक्षों का अध्ययन किया जाता है। इसमें निम्नलिखित पहलुओं का अध्ययन किया जाता है—

- (i) पोषक के अन्तर्गत भोजन तथा उसमें पाए जाने वाले पोषक तत्वों जैसे—प्रोटीन, कार्बोज, वसा, विटामिन, खनिज लवण आदि तथा अन्य रासायनिक पदार्थों जैसे भोजन को उसकी विशेष गंध देने वाले पदार्थ, भोजन में पाए जाने वाले प्राकृतिक रंग आदि का अध्ययन किया जाता है।
- (ii) पोषक के अंतर्गत पोषक तत्वों की क्रिया, अन्तःक्रिया और संतुलन का स्वास्थ्य और बीमारी से संबंधित विषयों का अध्ययन किया जाता है।
- (iii) इसके अंतर्गत भोजन ग्रहण करना, शरीर में उसका पाचन और अवशोषण कैसे होता है, इन सभी का अध्ययन किया जाता है।
- (iv) पोषण के अन्तर्गत पोषक तत्वों का संवहन अर्थात् पोषक तत्वों का विभिन्न कोशिकाओं तक पहुंचना, उनकी उपयोगिता और उत्सर्जन आदि विषयों का भी अध्ययन होता है।
- (v) इन सबके अतिरिक्त भोजन और उसके ग्रहण करने के आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक और मनोवैज्ञानिक पहलुओं का भी अध्ययन इस विज्ञान में किया जाता है। उल्लेखनीय है कि पोषण हड्डियों और दांतों को मजबूत बनाने के लिए कैल्शियम और फॉस्फोरस जैसे तत्वों की सहायता ली जाती है।

### शरीर द्वारा भोजन और पोषक तत्वों का उपयोग

मुंह में भोजन ग्रहण करने के पश्चात् दांतों द्वारा चबाया जाता है और फिर यह एक नली द्वारा आमाशय और फिर आंतों में पहुंच जाता है। यहां भोजन का पाचन होता है। पाचन के पश्चात् उपलब्ध पोषक तत्वों का शरीर में उपयोग होता है। पोषक तत्व आंतों द्वारा अवशोषित होकर रक्त में मिल जाता है। रक्त इन पोषक तत्वों को कोशिकाओं तक पहुंचाता है और विशिष्ट कार्य करता है। बचे हुए

अवशोषित हानिकारक पदार्थ शरीर के द्वारा मूत्र और मल के द्वारा बाहर निकाल दिये जाते हैं।

### पोषण के आर्थिक, सामाजिक और मनोवैज्ञानिक पहलू

पोषण विशेषज्ञों के अनुसार भोजन को आर्थिक, सामाजिक और मनोवैज्ञानिक पहलू भी प्रभावित करते हैं।

**सामाजिक और सांस्कृतिक कारक**—भोजन को सामाजिक और सांस्कृतिक दृष्टि से अति महत्वपूर्ण माना गया है। प्राचीन वैदिक परम्परा में इसे जीवनदायी कहा गया है। वेदों में सात्विक भोजन को श्रेष्ठ माना गया है, जो मानसिक क्षमता, रचनात्मकता, ऊर्जा और खुशी को बढ़ाने वाला होता है। दूध और दूध से बने पदार्थ को सात्विक भोजन माना जाता है। मछली, अंडा, मांस तामसिक भोजन कहा गया है, जो आवेश और कामुकता को बढ़ाता है। आज खाद्य परम्परा में परिवर्तन आ गया है। किसी विशेष भोजन लेने और न लेने में तर्क नहीं करते। अब शाकाहारी और मांसाहारी दोनों एक साथ बैठकर भोजन ग्रहण करते हैं। भोजन से संबंधित परम्पराओं में सुधार के लिए व्यक्ति की सामाजिक-सांस्कृतिक पृष्ठभूमि को ध्यान में रखना आवश्यक है।

**खानपान की मनोवृद्धि**—भोजन की पर्याप्त सीमा लोगों की मनोवृत्ति से प्रभावित होता है। भोजन को प्रभावित करने में लोगों के भिन्न-भिन्न विचारों की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। उदाहरणार्थ रामू के माता-पिता उसे शक्ति और स्फूर्ति के लिए विटामिन की गोलियां देते हैं, रामू के दोस्त रोहन के माता-पिता उसे विटामिन युक्त भोजन के द्वारा शक्ति और स्फूर्ति प्रदान करना चाहते हैं, ना कि विटामिन की गोलियां के द्वारा। इसी प्रकार संदीप नामक लड़का टी.वी. पर हमेशा विज्ञापन देखकर नूडल्स खाना चाहता है, जबकि उसकी मां को हमेशा नूडल्स खाना पसंद नहीं है। इस प्रकार स्पष्ट है कि विज्ञापन और आस-पास के लोगों का रवैया भी हमारे भोजन के पसंद को प्रभावित करता है।

**भोजन के आर्थिक पहलू**—मार्क्स ने सही कहा था कि दुनिया में किसी भी पहलू के सम्पादन के लिए पैसे की जरूरत अहम् होती है। पदार्थ के बिना इस ब्रह्मांड की कल्पना ही निरर्थक है। अतः भोजन जो विश्व आत्मा चलाने की आवश्यक शर्त है, उसे खरीदने के लिए पैसे की जरूरत होती है। आर्थिक संपन्नता पर ही संतुलित और उच्च कोटि का भोजन संभव है। भोजन ऐसा होना चाहिए जिसे लोग आसानी से खरीद सकें। भोजन की उपलब्धता और उसके समुचित वितरण का विशेष महत्त्व है। कई बार भोजन उपलब्ध होने के बावजूद भी असमान वितरण के कारण यह सभी लोगों तक नहीं पहुंच पाता, जिसके कारण लोग भूख से मर जाते हैं। यह भारत की आर्थिक समस्या का एक पहलू है, जिसे दूर करने की पूरी चेष्टा सरकार द्वारा समय-समय पर की जाती रही है।

### स्वास्थ्य की संकल्पना

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार स्वास्थ्य से तात्पर्य केवल बीमारी अथवा शारीरिक कमजोरी की अनुपस्थिति से नहीं है, बल्कि शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक रूप से पूर्णता स्वस्थ होने से है। प्रायः देखा गया है कि कई लोग निरोग होते हुए

भी प्रसन्नचित्त नहीं होते हैं, थकावट महसूस करते हैं। ऐसे व्यक्तियों को स्वस्थ नहीं कहा जा सकता है। उसे मानसिक और सामाजिक दृष्टि से भी स्वस्थ होना चाहिए। इस प्रकार स्वास्थ्य के तीन आयाम हो सकते हैं—शारीरिक, मानसिक और सामाजिक। एक अन्य आयाम—आत्मिक आयाम की भी चर्चा चल रही है, परन्तु इसे पूर्ण रूप से परिभाषित नहीं किया गया है।

#### शारीरिक स्वास्थ्य

शारीरिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति में विभिन्न गुणों का होना आवश्यक है। सर्वप्रथम व्यक्ति का बाहरी व्यक्तित्व चुस्त और तंदुरुस्त हो। दूसरे उसके बाल चमकदार और सिर की त्वचा स्वस्थ हो। गले की ग्रंथियां बड़ी हुई न हों। तीसरे त्वचा चिकनी, तैलीय तथा साफ रंग की हो। आंखें चमकदार और साफ हो, उनके नीचे काले धब्बे न हो। चौथा दांत सीधे, साफ और सफेद हो। उदर बाहर निकला हुआ न हो। पांचवा वजन, लम्बाई, आयु और शारीरिक बनावट के अनुसार हो। छठा मांसपेशियां अच्छी विकसित तथा मजबूत हो। ध्यान केन्द्रित करने की क्षमता हो, चिड़चिड़ापन तथा बेचैनी न हो। सातवां गहरी नींद लेता हो और उचित भूख लगती हो।

#### मानसिक स्वास्थ्य

जीवन को सुचारू रूप से चलाने के लिए व्यक्ति का मानसिक रूप से स्वस्थ होना आवश्यक है। उस व्यक्ति का मानसिक स्वास्थ्य अच्छा माना जाता है, जो अपने मन की उलझनों से मुक्त हो, जिसे अपने कार्य के लिए स्वयं पर पश्चाताप न हो, जो विभिन्न व्यक्तियों और कठिनाइयों में अपने को समर्पित कर ले, दूसरे के विचारों का आदर करता हो और उसमें अपनी भावनाओं, जैसे—क्रोध, ईर्ष्या, डर तथा आंतरिक दुःख को काबू करने की सामर्थ्य हो। शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में निकट का संबंध होता है। दोनों एक-दूसरे के पूरक हैं।

#### सामाजिक स्वास्थ्य

मानव जीवन में सामाजिक स्वास्थ्य का महत्वपूर्ण स्थान है, क्योंकि मनुष्य एक सामाजिक प्राणी के रूप में सदा हंसना, बोलना, खेलना, उठना-बैठना आदि पसंद करता है जो स्वाभाविक है। सामाजिक रूप से स्वस्थ वह व्यक्ति होता है, जो समाज के प्रति अच्छी प्रवृत्ति रखे और उसके प्रति अपने उत्तरदायित्वों और कर्तव्यों को पूरा करे और समाज के लोगों के साथ घुल-मिलकर रहे।

#### आत्मिक स्वास्थ्य

आत्मिक स्वास्थ्य एक अति महत्वपूर्ण विषय है, परन्तु इसे सही ढंग से परिभाषित नहीं किया गया है। भारत एक नैतिक आचरण वाला, सुसभ्य, संस्कृति और धार्मिक आचरण वाला देश है जहां के नागरिकों को आत्मिकता का बेहतर ज्ञान होता है। आत्मिक स्वास्थ्य में विभिन्न प्रकार के गुण होने चाहिए, सर्वप्रथम वह नैतिक नियमों का पालन करता हो, द्वितीय वह दूसरों का आदर करता हो और उनका कोई नुकसान नहीं करता हो, न्याय में विश्वास रखता हो, जरूरतमंद लोगों की सहायता करता हो आदि।

#### पोषण स्तर का अर्थ

किसी व्यक्ति के स्वास्थ्य की स्थिति जो शरीर में पोषक तत्वों के उपयोग से प्रभावित होती है, उस व्यक्ति का पोषण स्तर कहलाती है। पोषण स्तर को निर्धारित करने के लिए निम्नलिखित बातों की जानकारी होनी चाहिए—

सर्वप्रथम तो एक व्यक्ति किस प्रकार का भोजन ग्रहण करता है? क्या वह व्यक्ति कभी किसी बीमारी से ग्रस्त रहा है? यदि हां, तो किस तरह की बीमारी थी?

दूसरे क्या व्यक्ति वर्तमान समय में किसी बीमारी से ग्रस्त है? उसमें बीमारी के लक्षण, जैसे—रक्तस्राव, त्वचा खराबी आदि देखे जा सकते हैं।

तीसरे, क्या रक्त तथा मूत्र में पोषक तत्वों तथा अन्य पदार्थों के स्तर में कोई परिवर्तन है? इनका पता रक्त और मूत्र की रासायनिक जांच द्वारा लगाया जा सकता है।

#### पोषण और स्वास्थ्य का अंतर्संबंध

पोषण और स्वास्थ्य में घनिष्ठ संबंध है। अच्छे स्वास्थ्य के लिए अच्छा पोषण निर्णायक कारक होता है। लोगों द्वारा खाया जाने वाला भोजन न केवल पोषक होना चाहिए बल्कि यह स्वास्थ्यप्रद, साफ और रोगाणुरहित भी होना चाहिए। यदि कोई व्यक्ति उचित मात्रा में अच्छा भोजन खाता है तो उसका स्वास्थ्य अच्छा होगा। अल्प पोषण या पोषक तत्वों की कमी, अतिपोषण एवं असन्तुलन के कारण कुपोषण होता है, उदाहरण के लिए, विटामिन 'ए' की कमी अल्प पोषण है। वसा अधिक लेने से अति पोषण होता है। इन सबके कारण व्यक्ति कुपोषण का शिकार हो जाता है।

#### बोध प्रश्न

प्रश्न 1. भोजन के तीन कार्य बताइए।

अथवा

भोजन के विभिन्न कार्यों का वर्णन कीजिए।

उत्तर—विश्व का प्रत्येक प्राणी किसी-न-किसी रूप में भोजन ग्रहण करता है। वस्तुतः भोजन कई महत्वपूर्ण कार्य करता है जो निम्नलिखित हैं—

- (1) क्रियात्मक कार्य
- (2) सामाजिक कार्य
- (3) मनोवैज्ञानिक कार्य

(1) क्रियात्मक कार्य—इसके अन्तर्गत भी भोजन के कई कार्य हैं, जो निम्नलिखित हैं—

- (i) भोजन शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है। जीव प्रत्येक समय विभिन्न क्रियाएं करता है जैसे—उठना, बैठना, चलना और दौड़ना आदि। इस सभी कार्यों के लिए ऊर्जा की आवश्यकता होती है।
- (ii) इसके अलावा मानव शरीर के अन्दर प्रत्येक क्षण कुछ अन्य क्रियाएं होती रहती हैं; जैसे—दिल का धड़कना,

4 / NEERAJ : समुदाय के लिए पोषण

- आंतों का सिकुड़ना, फेफड़ों का फैलना आदि। इन क्रियाओं के लिए भी ऊर्जा की आवश्यकता होती है।
- (iii) ऊर्जा देने का मुख्य कार्य कार्बोज और वसा द्वारा किया जाता है। इन दो पोषक तत्वों को शरीर का ईंधन कहा जाता है। इन दोनों पोषक तत्वों के कार्य की तुलना लकड़ी, कोयला आदि के ईंधन के जलने से की जा सकती है। इनके जलने पर निकलने वाली गर्मी और प्रकाश वास्तव में ऊर्जा के परिवर्तित रूप होते हैं। इसी प्रकार कार्बोज और वसा के शरीर में जलने से ऊर्जा उत्पन्न होती है। इस ऊर्जा का उपयोग शरीर की विभिन्न क्रियाओं के लिए होता है।
- (iv) शरीर की वृद्धि और टूट-फूट की मरम्मत के लिए भी भोजन आवश्यक है। शरीर अनेक कोशिकाओं से मिलकर बना होता है। शरीर वृद्धि के दौरान शरीर में पुरानी कोशिकाओं के साथ कई नई कोशिकाएं बनती हैं। इसके साथ-साथ पुरानी कोशिकाओं के आकार में वृद्धि होती है। इसके साथ शरीर में कुछ कोशिकाएं टूटती और नष्ट होती रहती हैं। इनकी मरम्मत का कार्य भोजन करता है। जिसके लिए प्रोटीन की आवश्यकता होती है।
- (v) भोजन का अन्य महत्वपूर्ण क्रियात्मक कार्य—शरीर को बीमारियों से बचाना और शरीर की विभिन्न क्रियाओं को सुचारू रूप से चलाना है। भोजन व्यक्ति को कई संक्रमणों से बचाते हैं और उसके शीघ्र स्वस्थ होने में सहायक होते हैं। उचित आहार न लेने वाले व्यक्ति को स्वस्थ होने में अधिक समय लग सकता है।
- (2) सामाजिक कार्य—भोजन का एक महत्वपूर्ण कार्य सामाजिक कार्य है, जो निम्नलिखित हैं—
- (i) भोजन और उसे ग्रहण करना एक सामाजिक अर्थ भी रखता है। किसी अन्य व्यक्ति के साथ मिलकर भोजन करने से तात्पर्य सामाजिक स्वीकृति से है। जब लोगों से अपना भोजन बांटकर खाते हैं, तो उन लोगों से मित्रवत व्यवहार हो जाता है।
- (ii) भोजन प्रत्येक उत्सव और त्योहार का अभिन्न अंग है। सभी विशेष अवसरों जैसे—जन्मदिन, शादी, दीवाली, दशहरा, पोंगल, ईद आदि के अवसरों पर विशेष पकवान बनाए जाते हैं। इस प्रकार भोजन लोगों को परस्पर एक-दूसरे से मिलाने का अवसर प्रदान कर सामाजिक कार्य करता है।
- (iii) धार्मिक संदर्भों में भी भोजन का विशिष्ट महत्त्व एवं अर्थ है। अनेक खाद्य-पदार्थ, जैसे—फल, मिठाइयां, नारियल आदि पूजा स्थलों में देवताओं को चढ़ाये जाते हैं। प्रायः यह खाद्य-पदार्थ धार्मिक और पूजा स्थलों पर प्रसाद के रूप में बांटे जाते हैं। धार्मिक ग्रंथ और प्रथाएं कुछ खाद्य-पदार्थ खाने की अनुमति देते हैं तो कुछ की नहीं।

इस प्रकार कहा सकता है कि भोजन हमारे सामाजिक और धार्मिक जीवन का अभिन्न अंग है।

(3) मनोवैज्ञानिक कार्य—भोजन कई प्रकार से मनोवैज्ञानिक कार्य भी करता है, जो निम्नलिखित हैं—

- (i) मानव की अनेक भावनात्मक जरूरतें जैसे—प्यार, स्नेह, अपनापन आदि भोजन से पूरी होती है। उदाहरण के लिए जब मां अपने बच्चों के लिए मन पसंद भोजन बनाती है, तो बच्चा प्यार का अनुभव करता है। इसी प्रकार दूसरों के साथ मिलकर भोजन ग्रहण किया जाता है, तो वह मित्रता का प्रतीक है।
- (ii) स्कूल जाने वाला बच्चा वैसा ही भोजन खाना पसंद करता है, जैसा उसके सहपाठी खाते हैं। चूंकि उसे दोस्तों के साथ मिलकर रहना है, अतः आरंभ में चाहे उसे भोजन अरुचिकर लगे, परन्तु फिर भी वह उसे ग्रहण करता है। ऐसा करने से उसकी मित्रता गहरी होती है और उसमें आत्मविश्वास बढ़ता है।
- (iii) भोजन का व्यक्ति की भावनाओं से गहरा संबंध है। जैसे जब अच्छा कार्य करने पर बच्चे को इनाम के रूप में आइसक्रीम या मिठाई दी जाती है, तो इन वस्तुओं से बच्चे को खुशी होती है।
- (iv) इसके विपरीत यदि उसे बीमार होने पर खिचड़ी दी जाती है, तो बीमारी में दिए जाने के कारण वह इस प्रकार के भोजन को बीमारी से जोड़ लेता है और इसलिए प्रायः कुछ व्यक्तियों में इसे खाने में रुचि नहीं रहती।

प्रश्न 2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए।

- (क) शारीरिक वृद्धि के लिए भोजन में.....का होना आवश्यक है।
- (ख) ऊर्जा देने वाले खाद्य पदार्थ कार्बोज और/या..... से भरपूर होते हैं।
- (ग) विटामिन और खनिज लवण का कार्य.....और .....है।

उत्तर—(क) प्रोटीन।

(ख) वसा।

(ग) बीमारियों से बचाव, शरीर की क्रियाओं को सुचारू रूप से चलाना।

प्रश्न 3. निम्नलिखित कथनों को ध्यान से पढ़िए और बतलाइए कि ये भोजन के किस कार्य को दर्शाते हैं?

- (क) पंकज अपना जन्मदिन मना रहा है। उसने अपने मित्रों को अपने घर पर शाम को दावत के लिए बुलवाया है। उसकी मां ने बहुत से स्वादिष्ट पकवान विशेषकर जो पंकज को पसंद हैं, बनाए हैं।
- (ख) नन्दिता तीन साल की लड़की है। इन तीन सालों में बहुत बड़ी हो गयी है। उसकी मां कहती है कि यह