

स्वस्थ

~~पोषिक~~ आहार का स्वास्थ्य महत्व :

अच्छा पोषण शरीर के सभी अंगों को हमेशा चलता हुआ है काम करने में मदद करता है। सभी दैनिक कार्यों को उचित तरीके से करने के लिये पोषिक आहार एक इन्पुट के रूप में काम करता है। न्यूट्रिशन हमारे शरीर की प्रतिरोधी क्षमता को भी बढ़ाने में सहायक है। और हमारी रीढ़ों से रक्षा करता है।

पोषिक आहार का स्वास्थ्य महत्व : किसी भी बच्चे के जन्म से ही पोषिक आहार का स्वास्थ्य महत्व है। जन्म से ही बच्चे के स्वस्थ जीवन की नींव रखी जाती है। जरा सी लापरवाही बच्चे के लिये भारी पड़ सकती है। छोटे बच्चे कुपोषण के शिकार हो सकते हैं, कुपोषण अपने साथ अनेक किमरबियां लेकर आता है। जरूरत है केवल समय पर पोषिक आहार करने की। पोषिक आहार का मनुष्य जीवन में बहुत महत्वपूर्ण योगदान है।

किसी भी बच्चे के दाँत, हाडियाँ मजबूत तथा सुदृढ़ मालपेरियाँ नहीं बन सकती हैं जब उसके नियमित पोषिक आहार मिलना रहे। बच्चे ही नहीं बड़ों के लिये भी पोषिक आहार बहुत महत्वपूर्ण है।

समय पर की गई अच्छी शुरुआत उसके अच्छे स्वास्थ्य का अविनाश निश्चित करती है। बच्चे का आहार तब करने समय बहुत सावधानी की जरूरत होती है।

रीढ़ प्रतिरोधी क्षमता को बढ़ाने के लिये पोषिक आहार की महत्वपूर्ण भूमिका होती है पोषिक आहार लेने से शरीर में रीढ़ों से लड़ने की क्षमता आती है।

पोषिक आहार : भोजन हा व्यक्ति की जरूरत है जिसे हमें उर्जा मिलती है। उर्जा के लिये भोजन का संतुलित होना जरूरी है। संतुलित आहार का अर्थ है ऐसा भोजन जिसमें प्रोटीन, विटामिन, कार्बोहाइड्रेट, फैट और फाइबर उचित मात्रा में मौजूद हो। संतुलित आहार हमें स्वस्थ रहने के लिये अत्यन्त आवश्यक है। संतुलित आहार के अन्तर्गत फल, दाल, हरी सब्जियाँ, दूध और दही इत्यादि आते हैं।

हम सबको राज स्वस्थ भोजन का सेवन करना चाहिए। स्वस्थ भोजन हमें एक शुशाल जीवन देता है। हमें संतुलित आहार में राज फलों का भी खाना चाहिए।

आधुनिक समय में व्यक्ति संतुलित आहार का महत्व को भूलता जा रहा है और स्वस्थ भोजन से दूर होता जा रहा है। हमलोग खदिक भोजन के लक्ष आकर्षित होते जा रहे हैं। और भोजन की गुणवत्ता पर धिक्कुल भी ध्यान नहीं दे रहे हैं। ज्यादा तले और कढ़ भोजन के कारण बहुत सी बीमारियाँ होती हैं।

कच्चे को हरी सब्जियाँ रंग धिरंग तरीके से अलग अलग धजन कनाकर खिलानी चाहिए जो कि देखने में आकर्षित होते हैं और कच्चे उनकी लक्ष आकर्षित होते हैं। कच्चे के साथ साथ व्यंजों का भी संतुलित आहार ही लेना चाहिए। संतुलित आहार हमें शक्तिशाली बनाता है और रंगों से लेने की क्षमता प्रदान करता है।

संतुलित आहार के फायदे :

- * शरीर को उर्जा मिलती है।
- * शारीरिक गतिविधियों का निर्माण होता है।
- * बीमारियों से बचाव होता है।
- * शारीरिक गतिविधियों सुचारु रूप से जारी रहती हैं।

संतुलित आहार की कमी से होने वाले रंग : पोषक तत्वों की कमी आने से मानव शरीर के प्रत्येक तंतु पर विपरीत प्रभाव पड़ता है और रंग प्रतिक्रिया क्षमता कमजोर हो जाती है, जिससे सर्दी, ज्वर, सुखा, सरद, जैसी साधारण रंगों से भी लेने की शक्ति कमजोर पड़ जाती है तथा वह रंगों से धिक् जाता है।

मानसिक समस्या जैसे धा धा भूलना, दिमाग की नसों में धिक्का, मेटाबोलिज्म, कमजोर पड़ना जैसी लक्षों भी पोषक तत्वों की कमी के कारण पैदा हो सकती हैं।