



घरेलू स्तर पर कम लागत में बनाये जाने वाले पौष्टिक आहार

वर्षा कुमारी

विषय वस्तु विशेषज्ञ (गृह विज्ञान)

डॉ० सुनीता कुशवाहा

वरीय वैज्ञानिक एवं प्रधान

कविता वर्मा

विषय वस्तु विशेषज्ञ (गृह विज्ञान)

सविता कुमारी

कार्यक्रम सहायक, आई.सी.डी.एस. प्रोजेक्ट

प्रीति पल्लवी

तकनीकी सहायक, आई.सी.डी.एस. प्रोजेक्ट



प्रकाशक: वरीय वैज्ञानिक एवं प्रधान
कृषि विज्ञान केन्द्र

हरिहरपुर, हाजीपुर (वैशाली)

डॉ० राजेन्द्र प्रसाद केन्द्रीय कृषि विश्वविद्यालय
पूसा, समस्तीपुर- 848125 (बिहार)



अनुक्रमाणिका

क्र.सं.	विषय	पृष्ठ सं.
1	घरेलु स्तर पर कम लागत में बनाये जाने वाले पौष्टिक आहार	01
2	मल्टी ग्रेन लड्डू	02
3	मल्टी ग्रेन युक्त पेय	03
4	मल्टी ग्रेन तीसी का लड्डू	04
5	मल्टी ग्रेन आटा न्यूट्री बार	05
6	मल्टी ग्रेन सेरेलेक्स	06
7	आटा बिस्किट	07
8	बादाम गुड़ और तिल की चिक्की	08
9	मल्टी ग्रेन आटा का सत्तू	09
10	पंजीरी	10
11	तीसी का लड्डू	11
12	चुड़ा पुलाव	12
13	हलवा	13
14	चीला	14
15	खिचड़ी	15
16	मशरूम टिकुआ	16
17	केला फूल का अचार	17
18	चुकंदर पराठा	18
19	तीसी पराठा	19
20	बेसन का हलवा	20
21	भोजन में मोटे अनाज का महत्व	21-24
22	पौष्टिक आहार	24-27
23	आहार में सुक्ष्म पोषक	27-30

घरेलु स्तर पर कम लागत में बनाये जाने वाले पौष्टिक आहार

एक माता पिता के रूप में आम हमेशा अपने बच्चे को सबको सर्वश्रेष्ठ देना चाहते हैं। हालांकि जब आहार की बात आती है तो वास्तव में ऐसा कुछ नहीं होता जो प्रत्येक शिशु के लिए सर्वश्रेष्ठ हो। जो आहार आपके बच्चों के लिए घर पर ही आसानी से उपलब्ध हो वहीं उसके लिए सबसे अच्छा आहार होता है। भोजन बच्चे के उम्र के अनुसार होनी चाहिए। बच्चे को जन्म से छः महीने तक तो सिर्फ माँ का दूध की पिलाना चाहिए। तथा छः महीने के बाद धीरे-धीरे अर्ध-ठोस भोजन के उसके आहार में शामिल करना चाहिए।

बच्चों के लिए उपर्युक्त प्रत्येक खाद्य पदार्थ को उसे देनी कि पूरी कोशिश करनी चाहिए। जब तक बच्चों को किसी खाद्य पदार्थ से एलर्जी होना सिद्धन हुआ हो, आपको उसे पूरी तरह से अस्वीकार नहीं करनी चाहिए क्योंकि यही वह समय है। जब उसको भोजन की आदतें जीवन भर के लिए विकसित होगी। अतः अपने बच्चों को छः महीने पूरा होने के बाद घर का बना हुआ अर्ध-ठोस आहार जैसे दाल का पानी, दलिया, खिचड़ी, मल्टी ग्रेन आटा का हलुआ, सुजी का नमकीन हलुआ, उपमा, मिश्र आटों का लड्डू आदि खिलाएँ, बच्चों को अर्ध-ठोस आहार खिलाने के काल में कभी-कभी ये भी देखे की बच्चे कौन-कौन सा खाद्य पदार्थ के ज्यादा रुचि दिखाता है। और किस आहार का स्वाद के प्रति उसका झुकाऊ कितना है। फिर उसे वैसे ही आहार बना कर दे। बच्चों के आहार के प्रति उपर्युक्त बातों को ध्यान में रखते हुए। हमने 13 खाद्य पदार्थ की सूची बनाई है। जिन्हें आप उसके आहार में शामिल कर सकती है। इससे शिशु को आवश्यक पोषण भी मिलता है। और यह बच्चों के लिए स्वाद में भी बेहतरीन होता है। घर पर बनाने जाने वाले आहार की खासियत यह है कि यह कम लागत में बनते हैं और बहुत ही पौष्टिक होता है। यूँ कहे कि लागत में सरल बनाने में सरल एवं खाने में भी सरल है।

1. मल्टी ग्रेन लड्डू

सामग्री

- गेहूँ— 40 ग्राम
- मकई— 20 ग्राम
- मरुआ— 20 ग्राम
- मूंग — 20 ग्राम
- मूंगफली— 150 ग्राम
- तेल/घी — 250 ग्राम
- गुड़— 60 ग्राम



विधि:-

1. गेहूँ, मकई, और मरुआ एवं मूंग को रात भर पानी में भीगों दें।
2. गेहूँ, मकई और मरुआ एवं मूंग को अंकुरित करें।
3. गेहूँ, मकई और मरुआ एवं मूंग को साफ कर फिर इसे धूप में सूखा दें।
4. गेहूँ, मकई और मरुआ एवं मूंग को हल्ला भून लें
5. गेहूँ, मकई और मरुआ एवं मूंग को आटा पिसा लें।
6. कड़ाही में तेल गर्म कर के आटा को भून लें।
7. कड़ाही में पानी डालकर उसमें गुड़ डाले। उसे एक तार के चासनी होने तक पकाये।
8. अब गुड़ में मल्टी ग्रेन आटा मिला दें एवं ठण्डा होने दें।
9. मिश्रण को ठण्डा होने के पश्चात् आप उसे लड्डू के आकार में बना दें

पोषण मूल्य (प्रति 100 ग्राम)

मल्टी ग्रेन लड्डू	मूल्य (₹0)/100 ग्रा	प्रोटीन (ग्रा0)	वसा (ग्रा0)	खनिज (मि0 ग्रा0)	काब्रोहाइड्रेट्स (ग्रा0)	उर्जा (किलो कैलोरी)	कैल्शियम (मि0 ग्रा0)	फासफोरस (मि0 ग्रा0)	लौह तत्व (मि0 ग्रा0)
100 ग्राम	6.36	11.65	14.09	1.54	67.50	270.18	1041.37	193.80	3.61

2. मल्टी ग्रेन युक्त पेय

सामग्री

- गेहूँ— 50 ग्राम
- मकई— 30 ग्राम
- मरुआ— 30 ग्राम
- मूंग — 30 ग्राम
- चीनी — 50 ग्राम
- दूध — 50 ग्राम



विधि:-

1. गेहूँ, मकई, और मरुआ एवं मूंग को रात भर पानी में भीगों दें।
2. गेहूँ, मकई और मरुआ एवं मूंग को अंकुरित करें।
3. गेहूँ, मकई और मरुआ एवं मूंग को साफ कर फिर इसे धूप में सूखा दें।
4. गेहूँ, मकई और मरुआ एवं मूंग को हल्ला भून लें
5. गेहूँ, मकई और मरुआ एवं मूंग को आटा पिसा लें।
6. गेहूँ मकई मरुआ एवं मूंग के आटे को कडाही में डालकर भून लें।
7. चीनी को पीस लें और भूने हुए मिश्रण के आटे में मिलायें।
8. इस मिश्रण को वायु रहित डब्बे में डालकर रख दें तथा जब बच्चों को खिलाना हो तो उसे दूध में घोलकर उसे पिला सके है।

पोषण मूल्य (प्रति 100 ग्राम)

मल्टी ग्रेन युक्त पेय	मूल्य (₹0)/100 ग्रा	प्रोटीन (ग्रा0)	वसा (ग्रा0)	खनिज (मि0 ग्रा0)	कार्बोहाइड्रेट्स (ग्रा0)	ऊर्जा (किलो कैलोरी)	कैल्शियम (मि0 ग्रा0)	फासफोरस (मि0 ग्रा0)	लौह तत्व (मि0 ग्रा0)
100 ग्राम	4.33	7.86	0.90	1.56	452.98	363.62	74.75	194	2.63

3. मल्टी ग्रेन तीसी का लड्डू

सामग्री

- तीसी— 40 ग्राम
- मकई— 20 ग्राम
- बादाम— 20 ग्राम
- बेसन — 20 ग्राम
- गुड़— 50 ग्राम



विधि:-

1. तीसी को अच्छे से साफ कर लें।
2. तीसी को धीमी आँच पर भून लें।
3. तीसी को टंडा होने के बाद उसे पीस लें।
4. बेदाम को काडही में अच्छे से भून लें।
5. बेदाम को टंडा होने के बाद छिलका निकालकर छोटे-छोटे में कर दें।
6. मकई को रात भर पानी में भीगें फिर अंकुरित करें और मकई को धूप में सूखा दें उसे बाद मकई को हल्का भून लें। फिर मकई को पीसवा लें।
7. बेसन को थोड़ा सा भून लें।
8. कड़ाही में पानी डालकर उसमें गुड़ डालें। जब वह पक जाये तो फिर उसमें तीसी बेदाम, मकई का आटा, बेसन मिला दें।
9. मिश्रण को टंडा होने के बाद आप उसे लड्डू के गोल-गोल आकार में बना दें
10. फिर टंडा होने के बाद इससे बने हुए लड्डू को वायु रहित डब्बे में बंद कर रख लें।

पोषण मूल्य (प्रति 100 ग्राम)

मल्टी ग्रेन तीसी का लड्डू	मूल्य (₹0)/100 ग्रा	प्रोटीन (ग्रा0)	वसा (ग्रा0)	खनिज (मि0 ग्रा0)	कार्बोहाइड्रेटस (ग्रा0)	ऊर्जा (किलो कैलोरी)	कैल्शियम (मि0 ग्रा0)	फासफोरस (मि0 ग्रा0)	लोह तत्व (मि0 ग्रा0)
100 ग्राम	4.50	11.26	15.95	1.48	65.52	271.48	88.72	194.79	2.85

4. मल्टी ग्रेन आटा न्यूट्री बार

सामग्री

- गेहूँ— 30 ग्राम
- मकई— 20 ग्राम
- मरुआ — 20 ग्राम
- मूंग— 20 ग्राम
- दूध का पाउडर—15 ग्राम
- चीनी — 100 ग्राम
- घी .- 10 मि०ली०
- रिफाईन — 10 मि० ली०
- शहद — 20 मि० ली०



विधि:-

1. गेहूँ, मकई और मडुआ एवं मूंग को रातभर पानी में भिगों दें।
2. फिर उसे अंकुरित करें और धूप में सूखा दे उसके बाद गेहूँ, मकई और मडुआ एवं मूंग हल्का भून लें और फिर आटा पीस लें घी और रिफाईन के साथ
3. गेहूँ, मकई और मडुआ एवं मूंग के आटा को भून दें और पीसे हुए तीस भी भून दें।
4. भूने हुए आटा में चीनी और मिल्क पाउडर मिला दें और गैस बंद कर दें।
5. मिश्रण के ठंडा होने पर उसमें शहद मिलाकर उसे सान कर बेले या छोटी-छोटी लेई बनाकर रख सकते हैं। अन्यथा बोलने के बाद चाकू के सहायता से उसके पीस-पीस कर के टुकड़े-टुकड़े काट दें।
6. अब आपका न्यूट्री बार तैयार हो गया।

पोषण मूल्य (प्रति 100 ग्राम)

न्यूट्री बार	मुल्य (रु०)	प्रोटीन (ग्रा०)	वसा (ग्रा०)	खनिज (मि० ग्रा०)	कार्बोहाइड्रेट्स (ग्रा०)	ऊर्जा (किलो कैलोरी)	कैल्शियम (मि० ग्रा०)	फासफोरस (मि० ग्रा०)	लौह तत्व (मि० ग्रा०)
100 ग्राम	15.15	7.248	8.986	1.588	68.956	383.17	158.68	19.4	2.5822

5. मल्टी ग्रैन सेरेलेक्स

सामग्री

- चावल का आटा— 40 ग्राम
- अरहर का दाल— 20 ग्राम
- मूंग का दाल — 20 ग्राम
- उरद का दाल — 20 ग्राम



विधि:-

1. अरहर दाल मूंग दाल एवं उरद दाल को रातभर में पानी में भीगो दें।
2. अरहर दाल, मूंग दाल एवं उरद दाल को अंकुरित करें।
3. अरहर दाल मूंग दाल एवं उरद दाल को धूप में सूखा लें।
4. चावल को साफ कर के धूप में सूखा दें
5. चावल अरहर दाल मूंग दाल एवं उरद को हल्का भून लें।
6. चावल अरहर दाल मूंग दाल एवं उरद को आटा पीस लें
7. इस मिश्रण को चीनी के साथ गरम दूध में गरम पानी मिलाकर दें।

पोषण मूल्य (प्रति 100 ग्राम)

मल्टी ग्रैन सेरेलेक्स	मूल्य (₹0)/100 ग्रा	प्रोटीन (ग्रा0)	वसा (ग्रा0)	खनिज (मि0 ग्रा0)	कार्बोहाइड्रेट्स (ग्रा0)	उर्जा (किलो कैलोरी)	कैल्शियम (मि0 ग्रा0)	फासफोरस (मि0 ग्रा0)	लौह तत्व (मि0 ग्रा0)
100 ग्राम	8.49	18.28	0.72	2.64	70.50	360.06	324.8	355.46	2.51

6. आटा बिस्किट

सामग्री

- आटा / मैदा— 40
- बेसन— 20
- चीनी— 100
- तेल / घी — 60
- दूध — 30



विधि:-

1. मैदा / आटा और बेसन को मिला दें।
2. अब चीनी और नमक को पीस कर उस मैदा आटा बेसन सोटा के साथ मिलाकर थोड़ा सा घी या रिफाईन मिलाकर सान लें।
3. गूथने के बाद हाथ में घी या रिफाईन लगाकर छोटी-छोटी गोलियाँ बना दें।
4. उस गोलियों को अच्छा से आकार देकर बेल ले या चपटा कर दें।
5. फिर कड़ाही या तवे पर रखकर जिस तरह रोटी सेंकते हैं उसी विधि से सेक
6. सेकते समय आप चाहे तो उसे दूध के साथ या फिर ढक के उसे सेक सकते हैं। फिर आपका बिस्किट तैयार हो जाएगा।

पोषण मूल्य (प्रति 100 ग्राम)

आटा बिस्किट	मूल्य (₹0)/100 ग्रा	प्रोटीन (ग्रा0)	वसा (ग्रा0)	खनिज (मि0 ग्रा0)	कार्बोहाइड्रेट्स (ग्रा0)	उर्जा (किलो कैलोरी)	कैल्शियम (मि0 ग्रा0)	फासफोरस (मि0 ग्रा0)	लोह तत्व (मि0 ग्रा0)
100 ग्राम	7.34	7.904	24.70	1.52	419.69	501.4	233.4	202.16	1.82

7. बादाम गुड़ और तील की चिक्की

सामग्री

- मूंगफली – 150 ग्राम
- गुड़— 250 ग्राम
- तील— 50 ग्राम
- मड्डुआ— 20 ग्राम



विधि:-

1. मूंगफली को कड़ाही में अच्छे से भूनें।
2. मूंगफली को ठंडा होने दे उसके बाद छिलका निकालकर छोटे-छोटे लें।
3. तील को अच्छे साफ कर के भून लें।
4. कड़ाही को थोड़ा सा गर्म कर के उसे गुड़ डाले एवं थोड़ा सा पानी डाल कर उसके एक तार की चासनी होने तक पकाए।
5. अब गुड़ में मूंगफली और तील मिला दे एवं उसके थाली अच्छे फैला दे और उसके ठंडा होना के बाद छोटे-छोटे टुकड़ा में काट लें।
6. डब्बे में बंद कर के रख लें।

पोषण मूल्य (प्रति 100 ग्राम)

बादाम गुड़ और तील की चिक्की	मूल्य (रु०)/100 ग्रा	प्रोटीन (ग्रा०)	वसा (ग्रा०)	खनिज (मि० ग्रा०)	कार्बोहाइड्रेट्स (ग्रा०)	ऊर्जा (किलो कैलोरी)	कैल्शियम (मि० ग्रा०)	फासफोरस (मि० ग्रा०)	लोह तत्व (मि० ग्रा०)
100	10.83	10.66	16.85	1.71	65.64	269.90	209.63	48.95	4.63

8. मल्टी ग्रेन आटा का सत्तू

सामग्री

- गेहूँ – 20 ग्राम
- मक्का – 20 ग्राम
- काला चना– 40 ग्राम
- चावल– 20 ग्राम



विधि:-

1. गेहूँ मक्का काला चना और चावल के चार घंटों पानी में डाल के छोड़ दें उसके छान दें।
2. गेहूँ मक्का काला चना और चावल धूप सूखा दें और सबका अच्छा से भून दें और पीस लें।
3. गेहूँ मक्का काला चना और चावल सब आटा के चलनी से चाल दें।
4. गेहूँ मक्का काला चना और चावल सब आटा के मिला दे और डब्बा में बंद कर के रख लें।
5. बच्चे के चाहा नमक चीनी मिला दे सकते हैं।

पोषण मूल्य (प्रति 100 ग्राम)

मल्टी ग्रेन आटा का सत्तू	मूल्य (रु०)/100 ग्रा	प्रोटीन (ग्रा०)	वसा (ग्रा०)	स्वनिज (मि० ग्रा०)	कार्बोहाइड्रेट्स (ग्रा०)	उर्जा (किलो कैलोरी)	कैल्शियम (मि० ग्रा०)	फासफोरस (मि० ग्रा०)	लोह तत्व (मि० ग्रा०)
100	7.87	12.84	3.28	2.16	67.12	349.6	94.4	297.4	3.42

9. पंजीरी

सामग्री

- गेहूँ—40 ग्राम
- मूंग— 20 ग्राम
- केला—2 पीस
- शकरकंद—2 पीस



विधि:-

1. गेहूँ और मूंग को रातभर पानी में भीगों दें फिर उसके अंकुरित करे और धूप में सूखा दे उसके बाद हल्का भून दें और आटा पीस लें।
2. केला और शकरकंद के अच्छा साफ कर के छिलका निकाल दें और छोटा-छोटा टुकड़ा काट ले फिर धूप में सूखा लें और पीस लें।
3. मशरूम के भी पानी से साफ कर दें और छोटा-छोटा टुकड़ा काट ले धूप में सूखा लें। फिर मशरूम पाउडर बना लें।
4. गेहूँ मूंग केला शकरकंद और मशरूम के पाउडर मिला ले और डब्बा बंद कर रख लें।
5. बच्चे को चीनी के साथ मिला कर दें।

पोषण मूल्य (प्रति 100 ग्राम)

पंजीरी	मूल्य (रु०)/100 ग्रा	प्रोटीन (ग्रा०)	वसा (ग्रा०)	खनिज (मि० ग्रा०)	कार्बोहाइड्रेट्स (ग्रा०)	ऊर्जा (किलो कैलोरी)	कैल्शियम (मि० ग्रा०)	फासफोरस (मि० ग्रा०)	लोह तत्व (मि० ग्रा०)
100	5.38	9.76	1.06	2.14	50.18	250.4	157.4	224.4	3.332

10. तीसी का लड्डू

सामग्री

- तीसी— 40 ग्राम
- बादाम—20 ग्राम
- मकई—20 ग्राम
- बेसन—20 ग्राम
- गूड़ — 50 ग्राम



विधि:-

1. तीसी को अच्छा से साफ कर लें।
2. तीसी को धीमी आँच पर भून लें।
3. तीसी को ठंडा होना के बाद उसके पीस लें।
4. बादाम को कड़ाही में भूनें
5. बादाम को ठंडा होने के बाद छिलका निकालकर छोटे-छोटे टुकड़ों में कर दें।
6. मक्का को रातभर पानी में भूगें फिर अंकुरित करें।
7. मकई को धूप में सूखा दें।
8. मकई को हल्का भून लें फिर मकई का पीस लें।
9. बेसन थोड़ा भून लें।
10. कड़ाही में पानी डालकर उसमें गूड़ डालें जब गूड़ पक जायें फिर उसमें तीसी बादाम मकई का आटा बेसन मिला दें।
11. मिश्रण को ठंडा होने के बाद आप उसे लड्डू के गोल-गोल आकार में बना दें।

पोषण मूल्य (प्रति 100 ग्राम)

तीसी का लड्डू	मूल्य (₹0)/100 ग्रा	प्रोटीन (ग्रा0)	वसा (ग्रा0)	खनिज (मि0 ग्रा0)	कार्बोहाइड्रेट्स (ग्रा0)	ऊर्जा (किलो कैलोरी)	कैल्शियम (मि0 ग्रा0)	फासफोरस (मि0 ग्रा0)	लोह तत्व (मि0 ग्रा0)
100	4.50	11.26	15.95	1.48	65.52	271.48	88.72	194.79	2.85

11. चुड़ा पुलाव

सामग्री

- चुड़ा— 100 ग्राम
- मुंगफली— 30 ग्राम
- चुकंदर— 20 ग्राम
- पालक— 20 ग्राम
- गाजर— 30 ग्राम
- सहजन के पत्ते — 15
- तेल— 60 मि.ली.



विधि:-

1. चुड़ा साफ करके भिंगो दें। मुंगफली भूने छिलका निकालकर दरदरा लें।
2. हरी सब्जियाँ और सहजन पत्ते के घोल लें।
3. कड़ाही में तेल गर्म करें सहजन के पत्ते और हरी सब्जियाँ, अंकुरित मुंग डालकर थोड़ी देर भूनें।
4. भींगा हुआ चुड़ा डाले और नमक मिला दें।

पोषण मूल्य (प्रति 100 ग्राम)

चुड़ा पुलाव	मूल्य (₹0)/100 ग्रा	प्रोटीन (ग्रा0)	वसा (ग्रा0)	खनिज (मि0 ग्रा0)	कार्बोहाइड्रेट्स (ग्रा0)	ऊर्जा (किलो कैलोरी)	कैल्शियम (मि0 ग्रा0)	फासफोरस (मि0 ग्रा0)	लोह तत्व (मि0 ग्रा0)
100	6.61	6.06	26.79	1.48	33.81	400.58	57.69	194.83	7.968

12. हलवा

सामग्री

- गेहूँ – 60 ग्राम
- मूंग- 20 ग्राम
- मक्का- 20 ग्राम
- मडुआ- 20 ग्राम
- गुड़ – 125 ग्राम
- तेल- 100 मि० ली०



विधि:-

1. कड़ाही में तेल गर्म कर आटा भूनें।
2. भूने हुए आटे को निकालकर मूंगफली को भून लें।
3. मूंगफली के दरदरा लें।
4. भूने हुए आटे में गुड़ और मूंगफली डाले।
5. पानी डालकर पकायें।

पोषण मूल्य (प्रति 100 ग्राम)

हलवा	मुल्य (रु०)	प्रोटीन (ग्रा०)	वसा (ग्रा०)	खनिज (मि० ग्रा०)	कार्बोहाइड्रेट्स (ग्रा०)	ऊर्जा (किलो कैलोरी)	कैल्शियम (मि० ग्रा०)	फासफोरस (मि० ग्रा०)	लौह तत्व (मि० ग्रा०)
100	5.6	3.97	3.38	1.14	84.63	145.95	115.44	120.38	2.96

13. चीला

सामग्री

- गेहूँ – 50 ग्राम
- मडुआ – 25 ग्राम
- मूंग– 25 ग्राम
- चावल– 25 ग्राम
- पालक– 20 ग्राम
- गाजर– 20 ग्राम
- सहजन के पत्ते – 15



विधि:-

1. सहजन के पत्तों को धोकर एक बर्तन में भाप से नर्म कर लें।
2. मसली पत्तियों के साथ गेहूँ मूंग, मडुआ, मक्का और चावल के आटा डालें।
3. हरी सब्जियों छोटा-छोटा टुकड़ा काट के घोल में मिला दें।
4. पानी और नमक मिलाकर गाढ़ा घोल तैयार करें।
5. त्वचा गर्म करे, तेल से चिकानाई करने के बार तवे पर मिश्रण डालकर रोटी के आकार में फैलाएँ।
6. दोनों तरफ सेकें।

पोषण मूल्य (प्रति 100 ग्राम)

चुड़ा पुलाव	मूल्य (₹0)/100 ग्रा	प्रोटीन (ग्रा0)	वसा (ग्रा0)	खनिज (मि0 ग्रा0)	कार्बोहाइड्रेट्स (ग्रा0)	ऊर्जा (किलो कैलोरी)	कैल्शियम (मि0 ग्रा0)	फासफोरस (मि0 ग्रा0)	लोह तत्व (मि0 ग्रा0)
100	6.58	7.87	26.12	1.59	37.43	383.10	71.45	212	2.07

14. खिचड़ी

सामग्री

- चावल : 120 ग्राम
- मूंग दाल : 60 ग्राम
- मटर : 30 ग्राम
- बैंगन : 30 ग्राम
- आलू : 20 ग्राम
- कद्दू : 30 ग्राम
- पालक : 30 ग्राम
- तेल : 60 ग्राम
- नमक : स्वादानुसार



विधि:-

1. चावल और दाल को साफ करके कुछ मिनटों के लिए भिगों कर रखिए।
2. सब्जी को छोटा-छोटा काट लीजिए।
3. चावला, दाल और सब्जी को उबलने रख दीजिए।
4. जब अच्छी तरह पक जाए तो तेल और नमक डालकर अच्छी तरह हिलाइए। उसके बाद गर्म गर्म परोसिए।

पोषण मूल्य (प्रति 100 ग्राम)

चुड़ा पुलाव	मूल्य (₹0)/100 ग्रा	प्रोटीन (ग्रा0)	वसा (ग्रा0)	खनिज (मि0 ग्रा0)	कार्बोहाइड्रेट्स (ग्रा0)	ऊर्जा (किलो कैलोरी)	कैल्शियम (मि0 ग्रा0)	फासफोरस (मि0 ग्रा0)	लोह तत्व (मि0 ग्रा0)
100	5.73	6.96	16.25	1.04	36.69	417.54	34	121.23	1.21



मशरूम ठिकुआ

सामग्री

मैदा	— 1 किलो ग्राम
गेहूँ आटा	— 250 ग्राम
जौ आटा	— 250 ग्राम
मशरूम पाउडर	— 200 ग्राम
नारियल पाउडर	— 100 ग्राम
काजू और बादाम	— 100 ग्राम
इलाइची पाउडर	— 3.5 ग्राम
चीनी	— 600 ग्राम
रिफाइन्ड तेल / घी	— 250— 300 मि. ग्रा.
दूध	— 250 मि. ग्रा.



विधि—

1. मैदा गेहूँ आटा, जौ आटा, मशरूम पाउडर, चलनी से साफ कर दे।
2. मैदा, गेहूँ आटा, जौ आटा, मशरूम पाउडर, नारियल पाउडर, काजू और बादाम के छोटे-छोटे टुकड़ा। पाउडर कर के डाले एवं इलाइची पाउडर और चीनी को अच्छे से मिला दें। फिर रिफाइन्ड / घी मिलाकर गुथ ले और दूध मिला दे।
3. गुथने के बाद हाथ में घी या रिफाइन्ड लगाकर छोटी-छोटी गोलियाँ बना दें।
4. उस गोलियों को आकार दे कर बेल ले या चपटा कर दे।
5. फिर कड़ाई में रिफाइन्ड तेल / घी डाल दे और जब तेल / घी अच्छे से गर्म हो जाये तो उसे छान ले।



केला फूल का अचार

सामग्री

- केला फूल— 1
- आलू— 2
- हरी मिर्च — 2 से 3
- नींबू— 1
- सफेद तिल पाउडर— 3/4 चम्मच
- मेथी— 1/2 चम्मच
- सरसों का तेल— 2-3 चम्मच
- हल्दी— 1/2 चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर— 1/2 चम्मच
- नमक— स्वादनुसार



विधि—

1. केला फूल की ऊपर वाली 5 से 6 परत को हटा दे। नरम वाली सफेद भाग को रख ले और छोटे-छोटे टुकड़ों में काट ले।
2. जो नरम केले की काली वाला भाग को उसके बीच की कड़ा वाली डंडल निकाल दे। 2-3 पानी से धो ले सारा कालापन निकाल दें।
3. कुकर में साफ की हुई फूल, आलू 1/2 चम्मच नमक डालकर एक सिटी लगा दे। पानी से छानकर निकाल दे।
4. एक कड़ाई में तेल गर्म करें, मेथी, हरी मिर्च, हल्दी, लालमिर्च पाउडर डालकर तड़का तैयार करें।
5. उबला हुआ केले का फूल, आलू में तड़का डाले पिसा हुआ तिल डाले, 1/2 चम्मच नमक डाले अच्छी तरह से मिला ले।
6. केला फूल का अचार खाने के लिए परोसे।



चुकंदर पराठा

सामग्री

गेहूँ का आटा— 200 ग्राम
नमक— स्वादनुसार
रिफाइन्ड / घी — 10 ग्राम
चुकंदर— 1–2 पीस
काला मिर्च — 1 चम्मच
अजवाइन— 1 चम्मच
हरी मिर्च— 2–3 पीस



विधि—

1. सबसे पहले गेहूँ का आटा, नमक, रिफाइन्ड / घी डालकर गर्म पानी में आटा गूथ लें। इसे 15 मिनट के लिए रख दे।
2. इसके बाद चुकंदर को कद्दूकस करके एक बर्तन में निकाल ले। इसमें नमक, काली मिर्च आजवाइन और हरी मिर्च डालकर अच्छी तरह मिला ले।
3. अब आटा की लोई बनाकर की फिलिंग को भर दे।
4. लोई को अच्छे से बेलकर तबे पर रिफाइन्ड / घी डालकर सेक ले।
5. ब्राउन और क्रिस्पी पराठे को सेक कर परोसे।



तीसी पराठा

सामग्री

तीसी / अलसी / पाउडर— 50 ग्राम
लहसुन— 1 पीस
प्याज— 1–2 पीस
सरसों का तेल— 10–15 मिली ग्राम
नींबू— 1 पीस
हरी मिर्च— 2–3 पीस
नमक— स्वादानुसार
गेहूँ का आटा— 250 ग्राम
अजवाईन— 1 चम्मच



विधि—

1. तीसी पहले साफ कर ले फिर कड़ाही में गर्म कर ले। ठंडा होने के बाद उसे पीस ले जैसे— लहसुन, प्याज, हरी मिर्च को धो ले और छोटे-छोटे टुकड़ा में काट ले।
2. साफ बर्तन में तीसी पाउडर डाले और प्याज, लहसुन, हरी मिर्च, नींबू, अजवाईन, नमक और सरसों का तेल डाले उसे अच्छे मिला दें।
3. आटा को गूथ ले और उसे 10–15 मिनट के लिए रख दे जब आटा अच्छे तरीके से तैयार हो जाये तो उस आटा की लोई बनाकर उसमें अच्छे से भर दें फिर आटा की लोई को अच्छे से बेलकर तेल या रिफाइन्ड में सेक लें।



tisi ke parathe

बेसन का हलवा

सामग्री

- बेसन— 80ग्राम
- मक्का— 20 पीस
- रिफाइन्ड / घी — 50 ग्राम
- किसमिस— 5—10 पीस
- दूध— 25 मिली ग्राम
- चीनी— 25—30 ग्राम
- नमक— स्वादानुसार
- नारियल पाउडर— 5 ग्राम



विधि—

1. कड़ाई में घी / रिफाइन्ड डालकर बेसन और मक्का के आटा को अच्छे से भून लें।
2. भूने हुए आटे में पानी और दूध डालकर पका ले। फिर उसमें चीनी डालकर पका ले।
3. किसमिस और नारियल पाउडर तैयार कर हलवा में ऊपर से डालकर परोसे।



भोजन में मोटे अनाज का महत्व

रागी-

रागी को भारतीय मूल का अनाज है और यह उच्च पोषक तत्व वाला मोटा अनाज होता है, जिसमें उपज निग्रा / 100ग्राम कैल्शियम होता है। इसमें कैल्शियम की मात्रा अन्य अनाजों की अपेक्षा ज्यादा होती है। कैल्शियम हमारी हड्डियों को मजबूत रखने तथा मांसपेशियों को ताकतवार बनाने में मदद करता है। रागी में लौह तत्व की अच्छी मात्रा में पाया जाता है। जो रक्त का मुख्य घटक है। रागी में लौह तत्व की मात्रा 3.9 मिग्रा / 100 ग्राम होती है। जो बाजरे को छोड़कर सभी से अधिक है। रागी के आटे से हम रोटी, चिल्ला खिचड़ी और हडली बना सकते हैं। रागी की खीर भी बना सकते हैं। छोटे बच्चों को (दो वर्ष से छोटे) पारंपरिक तौर पर रागी की लप्सी बनाकर खिलाई जाती है। मधुमेह के रोगियों के लिए रागी खाने का सलाह दिया जाता है।



बाजरा-

बाजरे का इस्तेमाल कई औद्योगिक उत्पादों में किया जाता है। बाजरे में 100 ग्राम खाद्य हिस्से में लगभग 11.6 ग्राम प्रोटीन, 67.5 ग्राम कार्बोहाइड्रेट, 3 मिलीग्राम लौह तत्व और 132 माइक्रोग्राम कैरोटीन मौजूद होता है। जो हमारी आँखों की सुरक्षा करता है। प्रोटीन से भरपूर बाजरा हमारी हड्डियों को मजबूत बनाता है। फाइबर की अधिकता के कारण यह पाचन क्रिया में सहायता करता है और वजन कम करने में मदद मिलती है। इसमें एंटी-ऑक्सीडेंट्स की भी अच्छी मात्रा होती है, जो नींद लाने और पीरियड्स के दर्द को कम करने में मदद करते हैं, यह कैंसररोधी भी है। व कोलेस्टेरॉल के लेवल को कम करने में भी मदद करता है। अफ्रीका मूल के इस अनाज में अमीनो एसिड, कैल्शियम, जिंक, आयरन, मैंगनीशियम, फॉस्फोरस, पोटैशियम और विटामिन बी-6 विटामिन-सी, विटामिन-ई जैसे विटामिन और मिनरल की भरपूर मात्रा पाई जाती है।



ज्वार-

नाइजीरिया का प्रमुख भोजन है। ज्वार का औद्योगिक उपयोग अन्य मोटे अनाजों की तुलना में अधिक होता है। ज्वार मुख्यतः बच्चों में भोजन में इस्तेमाल किया जाने वाला अनाज है। इसमें कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन लौह तत्व मुख्य रूप से

किया जाता है। फाइबर से भरपूर ज्वार दुनियाभर में उगाया जाने वाला पाँचवाँ सबसे महत्वपूर्ण अनाज है। वजन कम करने और कब्ज को दूर करके पाचन किया को दुरुस्त रखने में मदद करता है। इसमें मौजूद कैल्शियम हड्डियों की मजबूती देने में काम करता है। जबकि कॉपर और आयरन शरीर में रेड ब्लड सेल्स की संख्या बढ़ाने और अनीमिया को दूर करने में सहायक होते हैं। इसमें 10.4 ग्राम प्रोटीन 66.2 ग्राम कार्बोहाइड्रेट 2.7 ग्राम रेशा और अन्य सूक्ष्म पोषक तत्व मौजूद होते हैं।



मक्का—

मक्के में विटामिन—ए और फोलिक एसिड प्रचुर मात्रा में प्राप्त होता है। जो दिल के मरीजों के लिए फायदे मंद होता है। इसमें कई प्रकार के एंटी—ऑक्सिडेंट्स मौजूद होते हैं। पके हुए मक्के में एंटी—आक्सीडेंट्स की मात्रा 50 प्रतिशत तक बढ़ जाती है। यह कोलेस्टेरॉल को कंट्रोल करता है। और कैंसर सेल्स से लड़कर हमें सुरक्षित रखने में मदद करते हैं। गर्भवती महिलाओं को अपनी डायट में मक्का शामिल करना चाहिए यह खून की कमी को दूर करके गर्भ में पल रहे बच्चे का सेहतमंद रखने में मदद करता है। मक्का में कार्बोहाइड्रेट व कैलॉरी प्रचुर मात्रा में मिलता है।



आहार में फाइबर का महत्व—

आहार में फाइबर को वनस्पति कोशिका के ऐसे घटक के रूप में परिभाषित किया जाता है, जो हमारे भोजन में मौजूद रहते हैं। आहार में फाइबर का बहुत लाभ होते हैं। फाइबर कार्बोहाइड्रेट का एक ऐसा प्रकार है, जो प्रायः पौधों की पत्तियाँ, तने और जड़ों में पाया जाता है। चोकर, साबुत अनाजों और बीन्स प्रजाति की सब्जियों में भी फाइबर मौजूद होता है। मूल्यतः फाइबर दो प्रकार के होते हैं, जो शरीर के लिए अलग तरह से काम करते हैं। पहले तरह का अघुलनशील फाइबर जैसे— चोकर, मुंगफली, सूखे मेवे और पत्तेदार हरी सब्जियों में पाया जाता है। घुलनशील फाइबर कॉलेस्ट्रॉल की



मात्रा को कम करता है। और रक्त में सकरा की मात्रा को नियमित रखता है। दलिया, जौ, मटर, सेम, मसुर बीज, नींबू के फल और सेव में घुलनशील फाइबर में पाया जाता है। चावल में अन्य अनाजों की तुलना में सबसे कम आहार फाइबर होता है। ज्वार का आहारिय फाइबर 89.2 अनुपात बाजरे में 122.3 अनुपात तथा रागी में 113.5 फाइबर मौजूद होता है।

फाइबर युक्त खाने का लाभ:-

1. पाचन तंत्र के लिए फायदेमंद
2. पाचन प्रक्रिया को बेहतर बनाने में सहायक
3. कोलेस्ट्रॉल के स्तर को नियंत्रित करने में सहायक
4. हृदय, कैंसर आदि रोगों से बचाने में सहयोगी
5. ब्लड में शुगर के लेबल को कंट्रोल करने में सहायक

मानव आहार में कैल्शियम का महत्व:-

एशिया और अफ्रीका के महिलाओं में अंतग्रहण प्रस्तावित मात्रा से कम है। गर्भावस्था और स्तनपान के दौरान महिलाओं में कैल्शियम कमी होने से बच्चों की हड्डियाँ कमजोर हो जाती है। इसके अलावा गर्भावस्था से दौरान अपर्याप्त कैल्शियम लेने से माँ का स्वास्थ्य कमजोर हो जाता है, इस दौरान माँ की हड्डियों की कैल्शियम का इस्तेमाल बच्चों के विकास और स्तर दुग्ध के निर्माण में होने लगाता है। कैल्शियम की कमी के कारण माँ की संचरण प्रणाली पर बुरा असर पड़ता है। और उच्च रक्तचाप की समस्या पैदा होती है।



गर्भावस्था के दूसरे अर्धावधि में कैल्शियम का पूरक आहार देने से गर्भावस्था से उत्पन्न उच्च रक्तचाप आर प्री-एक्लेम्पसिया की घटनाओं में कमी आती है। यदि हम मोटे अनाज रागी आर ज्वार के पोषण मानों का विश्लेषण करें तो पाएंगे कि इनमें कैल्शियम प्रचुर मात्रा में होती है।

मोटे अनाज पर आधारित प्रसंस्कृत भोजन:-

मक्का, ज्वार और अन्य मोटे अनाज का उत्पादन भारत के कुल खाद्य उत्पादन का एक चौथाई है तथा यह देश की अर्थव्यवस्था में अहम योगदान देता है। इसके अलावा पारंपरिक पाकविधियों में मोटे अनाजों का इस्तेमाल शिशु आहार नाने वाले उद्योग तथा अन्य खाद्यपदार्थों के उत्पादन में किया जाता है। ज्वार का इस्तेमाल ग्लुकोज और अन्य पेय निर्माण उद्योग में किया जाता है। अब रागी और गेहूँ के मिश्रण से निर्मित वर्मिसेली बाजार में उपलब्ध है, जिसे खाने के लिये तैयार भोजन के रूप में इस्तेमाल किया जाता है।

पोषण—निरोधी तत्वों को कैसे घटाया जाए :-

अंकुरण भिंगोने और माल्टिंग जैसी कुछ पारंपरिक विधियों के जरिए मोटे अनाजों के गाढ़ेपन में काफी कमी आ जाती है। गाढ़ेपन में सबसे अधिक कमी माल्टिंग के दौरान आती है। अनाज के अंकुरण के बाद और धूप में सुखाने के बाद अधिकतर अवांछित एंजाइम नष्ट हो जाते हैं। मिश्रण का गाढ़ावप और अमाइलेज की मात्रा, गैर—माल्टेड अनाज मिश्रण से काफी कम होती है। माल्टेड मोटे अनाज, शिशु आहार फार्मूलों और साथ ही बूढ़े व्यक्तियों के पोषण में काफी लाभदायक होते हैं।

मोटे अनाज का पोषण मान (खाद्य हिस्से का 100 ग्राम)

भोजन का नाम	ऊर्जा ज़बंस	कैल्शियम मिलीग्राम	लौह तत्व मिलीग्राम
बाजरा	361	42	8.0
ज्वार	349	25	4.1
मक्का	342	10	2.3
रागी	328	344	3.9
कैल्शियम से भरपूर खाद्य वस्तुएँ	मिलीग्राम		
रागी	340		
करी पत्ता	830		
सहजन	440		
जिंजिली का बीज	1450		
भैंस का दुध	210		
गाय का दुध	120		
चीज	790		

पौष्टिक आहार

संतुलित आहार या पौष्टिक आहार में मानव शरीर के लिए जरूरी प्रोटीन कैल्शियम, हेल्दी फैट विटामिन और कार्बोहाइड्रेट आदि पोषक तत्व शामिल होते हैं। संतुलित आहार तालिका के मदद से आप पौष्टिक तत्वों की सही मात्रा में सेवन कर अपने शरीर को स्वस्थ रख सकते हैं। संतुलित और स्वस्थ शारीरिक गतिविधि के आधार पर अलग—अलग होती है। एक व्यक्ति को स्वस्थ रहने के लिए जिन—जिन चीजों की जरूरत होती है। उसमें संतुलित व पौष्टिक

आहार भी शामिल है। संतुलित आहार का मतलब है पोशक तत्व से भरपूर खाना। एक स्वस्थ आहार कुपोषण से बचाने में मदद करता है। उसके साथ ही अन्य बिमारियों जैसे मधुमेह, हृदय रोग स्ट्रोक और कैंसर से लड़ने में भी लाभकारी होता है।

पोशक तत्व जो किसी भोजन तालिका को संतुलित और पौष्टिक बनाते निम्न है।

प्रोटीन:-

प्रोटीन न केवल व्यक्ति की मांसपेशियों को मजबूत बनाने में सहायक है। बल्कि यह इम्यूनोटी सिस्टम को सुदृढ़ भी रखने में भी मददगार है, इसके अतिरिक्त यह बच्चे से लेकर वृद्ध आयु तक के व्यक्ति के संपूर्ण स्वास्थ्य को दुरुस्त बनाए रखने के लिए मदद करता है। प्रोटीन तनाव, डिप्रेशन और एंगजाइटी को खत्म करने में सहायक है। किसी व्यक्ति को कितने मात्रा में प्रोटीन की आवश्यकता है। यह व्यक्ति के शारीरिक श्रम पर निर्भर करता है। सामान्य रूप से प्रोटीन मांसाहारी भोजन जैसे मांस अंडे और मछली आदि में प्रचुर मात्रा में प्रोटीन मिलता है।



शाकाहारी प्रोटीन के स्रोत पनीर, दूध, मटर और दूसरे प्रकार का विटामिन जो वसा में घुलनशील होते हैं। जैसे विटामिन ए विटामिन डी विटामिन ई और विटामिन के होते हैं।

कार्बोहाइड्रेट:-

शरीर को हर समय एक्टिव रखने के लिए ऊर्जा की जरूरत होती है। भोजन से हमें कार्बोहाइड्रेट मिलता है। जो हमें ऊर्जा प्रदान करता है। लेकिन कार्बोहाइड्रेट का सेवन करना सही मात्रा में किया जाना चाहिए। नहीं तो यह शरीर में एकस्ट्रा वसा के रूप में जमा होकर वजन भी बढ़ा देती है। इसके लिए अपने आहार में कम चिकनाई वाले दूध, दूध से बनने वाले समान, ओर्गेनिक रूप से उगाई हुई सब्जियों जैसे आलू, भूरा चावल आदि का सेवन करें।



खनिज पदार्थ:-

हमारे शरीर के हर अंग को सही ढंग से संचालन होता रहे इसके लिए जरूरी है कि हमारे शरीर को सही मात्रा में खनिज लवण भी मिलते रहे।

खनिज पदार्थ अनाज रोटी, मांस, मछली, दूध, डेयरी सूखा मेवा, फल और सब्जियों में पाए जाते



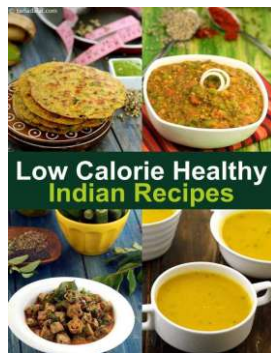
हैं। शरीर में हड्डियों और दांतों की स्वस्थ—रखने के लिए खनिज पदार्थ बहुत जरूरी है। इसके साथ ही ये हार्मोन के संतुलित बनाने के साथ ही नर्वस सिस्टम को भी ठीक रखने में मदद करता है।

संतुलित आहार से होने वाले फायदे निम्न है :-

वजन कम करने में पौष्टिक आहार का योगदान:-

संतुलित कैलोरी युक्त आहार खाने से वजन को नियंत्रित करने में मदद करता है। जब आप स्वस्थ नाश्ते के साथ दिन शुरुआत करते हैं तो आप बाद में अधिक भूख लगने से बच जाते हैं।

सही भोजन करना और नियमित रूप से व्यायाम करना आपको अतिरिक्त वजन घटाने और स्वस्थ वजन बनाए रखने में मदद करता है। खाद्य पदार्थ जो कैलोरी में कम और पोषक तत्वों में उच्च होते हैं। वह वजन नियंत्रण में मदद करते हैं। वजन का नियंत्रण करना है तो शर्करा मुक्त पेय पदार्थों जैसे सोडा और फलों के रस का सेवन सीमित करे और मछली को आहार में शामिल करे। शाकाहारी लोगों के लिए हरी सब्जियों, सोयाबीन से बने पदार्थ सूखे मेवे को आहार में शामिल करे। इस तरह संतुलित और पौष्टिक आहार वजन का नियंत्रण करने में फायदेमंद है।



पौष्टिक वजन बनाए रखना और संतुलित आहार खाना जिसमें फेट की मात्रा आहार खाना जिसमें वसा कम और फाइबर की मात्रा ज्यादा हो जैसे—साबुत अनाज, टाइप 2 मधुमेह के प्रकार के विकास की जोखिमक। कम करन में मदद कर सकता है।

टाइप-2 मधुमेह जिसे गैर-इंसुलिन-निर्भर मधुमेह मेलिटस या वयस्कता में शुरू होने वाला मधुमेह कहा जाता है। अगर आप संतुलित आहार के साथ-साथ नियमित व्यायाम करते हैं तो जीवन शैली मधुमेह के खतरे को कम करने में मदद करता है।

कैंसर का खतरा कम करे पौष्टिक भोजन:-

फल सब्जियों, सूखा मेवा और दाल में पाए जाने वाले कई फाइटोकेमिकल्स एंटी ऑक्सिडेंट के रूप में कार्य करते हैं, जो कोशिकाओं डैमेज से बचाते हैं और कैंसर का कारण बन सकते हैं। इनमें कुछ एंटी ऑक्सिडेंट्स में बीटा-कैरोटीन लाइकोपीन और विटामिन ए सी और इ शामिल है। फल और सब्जियों में फाइबर भरपूर मात्रा में मिलता है जो कलेस्ट्रॉल कैंसर का खतरे को कम करता है और फाइबर से भरपूर आहार से लीवर कैंसर का खतरा भी कम होता है।

हेल्दी डाइट से बढ़ाये इम्युनिटी पावर:-

संतुलित और पौष्टिक आहार के सेवन से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में मदद मिलती है। आहार में उपलब्ध विटामिन ए, विटामिन बी, विटामिन सी, विटामिन ई, जिंक, आयरन और सेलेनियम शरीर में रोगों से लड़ने वाली वाइट ब्लड सेल को पोषण देते हैं। और इम्युनिटी पावर बढ़ाते हैं।

संतुलित और पोषक आहार रक्त प्रणाली पर प्रभाव डालता है और सुलभ बनाता है।

आहार में सुक्ष्म पोषक:-

विटामिन-ए:-

विटामिन ए वसा में घुलनशील विटामिन है। बीटा- कैरोटीन विटामिन एका एक अग्रदूत है। यह सभी हरी पत्तेदार सब्जियों तथा सभी पीले और नारंगी रंग के फल जैसे पके आम, पपीता आदि तथा सब्जियों जैसे गाजर, कद्दू में मौजूद होता है।

विटामिन ए जानवरों से प्राप्त होने वाले खाद्य पदार्थों में भी मौजूद होता है जैसे- मक्खन, दूध, दही, अंडे की जर्दी और मकृत।

गर्भावस्था के दौरान विटामिन ए की स्थिति बहुत महत्वपूर्ण होती है और इसका माँ और बच्चे के स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ता है। इसलिए सभी आयु समूहों सहित गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं को विटामिन ए में भरपूर खाद्य पदार्थों का सेवन करना बहुत महत्वपूर्ण होता है।

किशोरावस्था में विटामिन ए से भरपूर खाद्य पदार्थों का सेवन प्रजनन स्वास्थ्य को बढ़ाएगा क्योंकि प्रजनन स्वास्थ्य का बनाए रखने में विटामिन ए की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। विटामिन ए की कमी आहार में इसके अभाव के कारण होती है। विटामिन ए की कमी ऐसे संक्रमणों की वजह से भी हो सकती है। जिनसे भूख कम हो जाती है। या विटामिन ए के अवशोषण की क्षमता कम होती है। इसके अलावा विटामिन की कमी से नजर कमजोर होना आँखों में आँसू न बनना, रूखी त्वचा और मुँह के छाले जैसी समस्या हो सकती है।

विटामिन ए की कमी से बचने और इसे दूर करने का सबसे अच्छा उपाय है विटामिन ए मुक्त आहार का सेवन करना। कलेजी, गुर्दा, पनीर और मक्खन मलाई में विटामिन ए प्रचुर मात्रा में होता है।

विटामिन ए प्रभावी एंटी आक्सीडेंट और यह बेहद महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

1. एनीमिया रोग से बचाव करता है।
2. मजबूत रोग प्रतिरक्षा तंत्र बनाता है।
3. भ्रूण का दिल, फेफड़े, किडनी, हड्डी और आँखे बनाने में मदद करता है।

4. संक्रमण से मुकाबला करने के लिए मजबूत प्रतिरोधक क्षमता तैयार करता है।

विटामिन ए की कमी के लक्षण:-

विटामिन ए की कमी का अक्सर पहला संकेत होता है। आँखों की रोशनी कम होना। आपको लगेगा कि रात में आप बहुत साफ नहीं देख पाते हैं जैसे— रात में गाड़ी चलाना मुश्किल लगे।

विटामिन ए की का मुख्य लक्षण है आँख की रोशनी जाना या अंधापन/अंधेपन की शुरुआत आम तौर पर अंधेरे में देख पाने की क्षमता कम होने या रतौंधी से होती है।

बच्चे या वयस्क (श्वसन) प्रणाली या पेशाव से संक्रमण के प्रति संवेदनशील हो सकते हैं।

विटामिन ए की कमी की वजह से बच्चों का शारीरिक विकास रूक सकता है।

बच्चा से भी विटामिन ए की कमी के संकेत मिल सकते हैं। यह खुदरी और राखी हो सकती है।

विटामिन ए की कमी से बचाव:-

आहार में गहरे रंग की पत्तेदार सब्जियों, गहरे रंग के फल संतरा, पीता और कद्दू तथा गाजर जैसी सब्जियों का सेवन करे।

अतिरिक्त विटामिन ए वाला दूध और अनाज, कलेजी, अंडे की जर्दी और मछली का तेल लाभदायक है।

आहार में वसा होने से विटामिन ए अवशोषण बेहतर होता है।

नवजात शिशुओं को दूध से एलर्जी हो तो उन्हें बाहार के दूध में विटामिन ए पर्याप्त मात्रा में दिया जाना चाहिए।

विटामिन ए की कमी के परिणाम:-

बच्चों में विटामिन ए की कमी को शुरुआती लक्षणों में पहचाना जा सकता है। इसमें धब्बे बन जाते हैं। जिसको बिटोट स्पॉट कहा जाता है।

गंभीर कमी के मामलों में कॉर्निया में गंभीर नुकसान होता है।

आँखों में सूखापन आलस्य कॉर्नियल जेरोसिस की विशेषता है, इसे विटामिन ए के सेवन से पूर्णतः खत्म किया जा सकता है।

अनुपचारित मामलों में धाव तेजी से बढ़ते हैं जिसके परिणामस्वरूप कॉर्नियल अल्सटेशन, केराटोमलेशिया और अपरिवर्तनीय अंधापन होता है।

आयोडीन:-

भारत में सार्वजनिक स्वास्थ्य के महत्व के महत्वपूर्ण सूक्ष्म पोशक तत्वों की कमी वाले विकार में आयोडीन की कमी से होने वाले विकार भी हैं।

आयोडीन आवश्यक सूक्ष्म पोशक तत्व है जो मानव मस्तिष्क और शरीर के सामान्य विकास के लिए आवश्यक होता है।

आयोडीन शरीर में थायरॉयड नामक रसायन बनाने के लिए आवश्यक है, थायरॉइड ही शरीर के समग्र विकास को नियंत्रित करता है। श्वास लेने और हृदय गति से लेकर शरीर के वजन और मांसपेशियों की शक्ति तक सब कुछ बेहतर कार्य करे यह आयोडीन पर निर्भर करता है।

सभी खाद्य पदार्थों और पानी में आयोडीन उपलब्ध होता है।

भोजन में आयोडीन आयोडाइड आयनों या मुक्त अकार्बनिक आयोडीन के रूप में पाया जाता है।

आयोडीन का एक तिहाई भाग थायरॉयड ग्रंथि द्वारा अवशोषित हो जाता है।

आयोडीन की अधिकता मूत्र के द्वारा बाहर निकल जाती है।

आयोडीन की आवश्यकता 100—150 माइक्रोग्राम प्रतिदिन के बीच होती है।

आयोडीन की कमी से हाइपोथायरापडिज्म और घेघा रोग होता है।

गर्भावस्था में आयोडीन की कमी के परिणाम:-

समय से पहले गर्भपात

भ्रूण की अनुचित वृद्धि

खराब मानसिक विकास

थ्वकास मंदता (क्रेटिनिज्म)

गोइट्रोजन वे पदार्थ है जो है कूसिफेरस सब्जियों जैसे— पत्तागोभी, फूलगोभी, मूली, नॉल खोल, सरसों आदि में मौजूद होते हैं।

नमक क पैकेट पर मुस्कुरात सूरज का लोगों देखे।

कैल्शियम:-

कंकाल में शरीर का कम से कम 99 प्रतिशत कैल्शियम का भंडार होता है। किशोरावस्था में वृद्धि के दौरान कंकाल के वजन में वृद्धि सबसे तेजी से होती है।

किशोरावस्था के दौरान लगभग 45 प्रतिशत वयस्क कंकाल का निर्माण होता है। कंकाल के विकास के लिए कैल्शियम की आवश्यकता आहार से प्राप्त होती है।

प्रारंभिक किशोरावस्था 10 से 14 वर्ष की लड़कियों एवं 12 से 16 वर्ष के लड़कों में कैल्शियम का तेजी से जमाव व इसकी आवश्यकता अधिक होती है।

किशोरावस्था के चरम विकास के दौरान, कैल्शियम प्रतिधारण लड़कियों में औसतन लगभग 200 मिलीग्राम 1 दिन और लड़कों में 300 मिलीग्राम 1 दिन होता है।

बचपन और किशोरावस्था के दौरान उचित अस्थि द्रव्यमान आवश्यक होता है। यह बाद कि वर्षों में ऑस्टियोपोरोसिस क जोखिम को कम करता है। दूध, दही और पनीर जैसे डेयरी उत्पादों के नियमित सेवन से अनुशंसित कैल्शियम का सेवन संभव है। रागी पानी फिंगर मिलेट तथा सहजन की पत्तियाँ कैल्शियम के अच्छे स्रोत हैं। सुबह में शारीरिक गतिविधि और सुबह के सूरज के संपर्क से विटामिन डी प्राप्त होता है, जो शरीर में हड्डियों के निर्माण और उन्हें मजबूत बनाए रखता है। हड्डियों के निर्माण के लिए अहार में कैल्शियम अन्य विटामिन या खनिज जैसे— विटामिन डी व फॉस्फोरस का सेवन आवश्यक है।

गर्भावस्था के दौरान महिलाओं को स्वस्थ भ्रूण के विकास के लिए अतिरिक्त मात्रा में कैल्शियम की आवश्यकता होती है।

आयरन आहार

आयरन आवश्यक सूक्ष्म पोषक तत्व है, जो कि रक्त लाल कोशिकाओं में हीमोग्लोबिन (एच जी) के निर्माण के लिए आवश्यक होता है।

ऑक्सीजन के परिवहन में हीमोग्लोबिन महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। हीम शब्द का अर्थ लोहा है जबकि ग्लोबिन का अर्थ प्रोटीन है। हरे पत्तेदार सब्जियों, जानवरों का मांस व स्कूट लीवर आदि आयरन से भरपूर खाद्य पदार्थ हैं।

हरे पत्तेदार सब्जियों में आयरन प्राप्त होता है। गैर-हीम आयरन होता है। जबकि पशु खाद्य पदार्थों।



कृषि विज्ञान केन्द्र

हरिहरपुर, हाजीपुर (वैशाली)
डॉ० राजेन्द्र प्रसाद केन्द्रीय कृषि विश्वविद्यालय
पूसा, समस्तीपुर- 848125 (बिहार)

