

Ku. Kalpana Ashok Motghare

Dr. Arun Motghare Mahavidyalaya,

Kondha - Kosga

Tah - Pauni, Dist - Bhandara

Class. M.A. IV Sem (Home-Economics)

Session : - 2018 - 2019

आनुवंशिकी

अन्नाचे आणखतीक महत्त्व

पोषणाची व्याख्या

उत्तम पोषण म्हणजे काय ?

आहारशास्त्राच्या विद्यार्थ्यांसाठी हेयम.

अन्नाची कार्ये

अन्नाचे दृष्टक

आजारपणातील आहारोपचार

जठरव्रण

गदुगोह

लहसुन

रोहीनी काठिळ

Report Writing

अण्णाचे आहारातील महत्व

अन्न हे मानवाची आतिशय आवश्यक गरज आहे. मानवाला अत्यंत काळापासून अन्नात रूची असलेली दिसते. अण्णाचा उपयोग केवळ भुक् भागाविल्यासाठी होत नाही. तर आरोग्य उत्तम राखण्यासाठी सुद्धा होतो. आरोग्य उत्तम राखण्यासाठी सर्व अन्न घटक योग्य प्रमाणात आहारात असणे आवश्यक आहे त्यामुळे ते अत्यंत व सुखी आनंदी राहू शकते. आहार वरच मानवाचा स्वभाव, आचार, विचार अवलंबून असतात. भोजन जर उत्तम प्रकारचा मिळाला असेल तर आपल्याला आनंद होतो. पण उत्तम भोजन नसल्यास म्हणजेच त्यात विविधता नसल्यास त्याचे रंग, चव, वास, पोत यांमध्ये नसतील तर ते अन्न खावेसे वाटत नाही. त्यामुळे भुक् मंदावते पदार्थ अन्न सेवन केल्याच्या अनुभवावरूनच पदार्थाची चव व पण भोक्षता येतात. उदा गोंड, आंबट, तीखट, साखर वेगळे अण्णांमुळे केवळ अपरभरणय होत नाही. तर योग्य अन्नपदार्थाची सेवन केल्यास आरोग्य सुद्धा उत्तम राहते खाद्य पदार्थाच्या साठ्याने अन्न, समारंभ आनंदाने व अस्वादाने साजरे करून घेताने येतात.

अनेक कुटूंब व मित्र एकत्र येतात. उपासपणात देखील आनंद लाभतो. भावना तृप्त होतात. अन्न हे प्राणिकेचे व प्रेम प्रदर्शनाचे प्राणिक आहे. हवा, पाणी या खालोखात अन्नाचे महत्व आहे. केवळ मानवी अस्तीत्वासाठीच नव्हे तर सृष्टीक शरीर हव्यास अन्नाची नितांत आवश्यकता असते. शरीरसंरक्षण देखील हेच साध्य होते. उत्तम आहाराने कार्यक्षमता वाढते. मनुष्य सुखी, आनंदी व समाधानी जीवन जगू शकतो. इतकेच नव्हे तर याकडे दिव्य आयुष्य लाभते. निकृष्ट शहणाच्या 'हेडन' या जमातीक शिजव्या आहाराने दुधाळ महत्वाचे स्थान आहे. पण गर्भवती स्त्रियांना पूद्य व दुधाचे पदार्थ देत नाही. वास्तविक या अवस्थेत दुधाची फार आवश्यकता असते. अश्याप्रकारच्या अन्नविषयक चुक्या कल्पना जगातील अनेक भागात आढळून येतात. सुशिक्षित लोकांमध्ये देखील 'मासे' हे 'बुद्धी' देणारे समजले जाते. आफ्रिकेतील एका जमातीत रक्ताने पेय समजले जाते.

अश्याप्रकारच्या भारतासंबंधीच्या चुक्या कल्पनांमुळे अन्न आवश्यक खाद्यपदार्थ उपयोगात आणले जातात. किंवा आवश्यक पदार्थ घालले जातात.

पोषणाच्या व्याख्या

D. F. Turner :-

According to him "combination of processes by which the living organism receive and utilizes the growth and renewal of it's components."

हस्ताने पोषणाचा अर्थ स्पष्ट करताना मरने म्हणले जाते की, पोषण हे अश्या-प्रकारच्या प्रक्रियांचे संयोजन जाते की ज्यामुळे जिवंत प्राणी स्वतःच्या शरीराची वाढ व पुनर्निर्मितीसाठी आवश्यक पदार्थांना प्राप्त करून घ्यायचा उपयोग होऊ शकतो.

" अहाश्शास्त्र म्हणजे उन्म व शास्त्र या दोघांचे मिश्रण होय."

उत्तम पोषण म्हणजे काय ?

जामातीक आरोग्य संघटनेने केलेल्या आरोग्याच्या व्याख्यानुसार आरोग्य म्हणजे काय ? रोग व शारीरिक दुर्बलतेचा अभाव नव्हे तर शारीरिक मानसिक व सामाजिक स्वास्थ्य म्हणजे आरोग्य होय. उत्तम पोषणाशिवाय उत्तम आरोग्य राहू शकत नाही. हवामान, मानसाचे वय, आकार, शारीरिक आवश्यकता, आजारापण वगैरे गोष्टींचा आहारशी घनिष्ट संबंध आहे.

उत्तम पोषणाची उत्तम गुणवत्ता असलेले घाणीज व पनस्पतीज पदार्थांचे उत्पादन होणे महत्त्वाचे आहे. खाद्यपदार्थांची चिकण काळजीपूर्वक केल्यास व्याक्त अन्नघटक घ्यातच चिकण राहणीक व्याक्त अहनीनीना व उपहार अहपाळकांची अन्नाची निपट साठवण अन्न तयार करणे. वाठले, काळजी पूर्वक व सुरक्षितपणे करायला हवे. उत्तम पोषणामुळे शुद्धी समाधानी व विद्ययुक्त मानवाची जगता येईल केवळ अन्नाची लोकांचाय आहार दोषयुक्त बनता असे नाही तर सुरक्षित लोकांच्या आहाराने अनेक त्रुटी व कमतरता दिसून येतात. पूर्ण शाका, महाविषयाकडे, वैद्यकीय व पशुमहाविषयाकडे व ग्रामीण भागाने अनेक संकट आहार व पोषण संबंधी माहिती मिळणे आवश्यक आहे.

शिक्षणार्थ व बुद्धीचा उपयोग करून घेतल्यास व
 आठर विषयक सवयी लपकण्यास स्थूलपणा मध्यमेत व
 हकिय रोगाचे प्रमाण कमी होईल.

आहारशास्त्राच्या विद्यार्थ्यांसाठी दृश्ये

1. वैयक्तिक, कुटुंबीक, सामाजिक आरोग्य उन्नत करणे साठी येवून येवून यासाठी पोषण कसा राहावा.
2. शरीर बांधणीसाठी अन्न घटकांचे महत्त्व माहीत असणे -
3. प्राथिने, रस्नीकृत पदार्थ खालिजे, जीवजसत्वे पाण्याचे पचन व शोषण, अशोषण याचा परस्परालोक असमत्तोक संबध.
4. व्यक्तीच्या अन्नाविषयक गरजा काळानुसार हवामानानुसार गणविस्थित, फुट्टासृजलजळालु पाठीच्या, अक्स्थित, वृद्धाक्स्थित, सुरुवाक्स्थित यासंबधी सखीळ अक्थारत असावा.
5. आहार आयोजन कसे करायचे कसे उपयोगात आणावयाचे. अन्नाची निवड, खरेदी, काळजी आहारातील पोषण अन्नाघटकांचे संरक्षण करणे आहार त्याग करणे, वाढणे, गिरगिराळ्या परिस्थितीत कसा उपयोग करायचा या विषय सखीळ व नंतगत ज्ञान असावे.
6. आहार आयोजन करणांना आर्थिक, मानसिक, सामाजिक परिस्थिती लक्षात घ्यावी.

- 7) व्यक्तिका ; जनसमुदायाक पोषणान्ते महत्व पट्ठन देणे.
 चाना संस्थांत्य। उपयोग करण देणे.
- 8) पोषण संस्थांविषयी माहिती करण हेणे त्यांना संस्थांत्य।
 उपयोग करण हेणे
- 9) विश्वसनीय माहिती करी निळावयपी प्रकाशित शाहीत्यांत
 मूल्यांकन करणे करायचे लसेत पोषण विषयक
 जाहीरतींत मूल्यांकन करणे करायचे.

रोहिणी काठिव्य

रोहिणी काठिव्याने हव्याचे विकार
 उष्णवतान. परुषांमद्ये हव्याचे तसेच रक्त वाहिव्यांचे विकार
 स्त्रीयांचा मुळलेन आशिक आठकून आले. रक्तदाव
 व्यापर असलेल्यांना मध्येही घित्या शयांचा विकार
 असलेल्यांना तसेच रतीगद्याचे प्रमाण आहारान जास्त
 असलेल्यांना हा विकार प्रामुख्याने होतो.

कारणे =

- १) आनुवंशिकता
- २) आहारान जास्त कंठरी घेणे.
- ३) स्थूलपणा
- ४) वेढे काम करणे
- ५) भावनात्मक व मानसिक ताण
- ६) रक्तमालिक कोलेस्ट्रॉलचा स्तर जास्त असणे.
- ७) कोलेस्ट्रॉल अधिक असलेल्या रतीगद्यांचा आहारान
- ८) नेहमी वापर करणे
- ९) साखर, मीठ, स्लेरको यांचा आहारान जास्त वापर करणे.
- १०) सिगरेट जास्त प्रमाणात ओढणे.
- ११) आहारान संप्रक्ष्ण रतीरग असलेल्या.
- १२) परबीचे प्रमाण जास्त असणे.

• लक्षणी :-

- ① जलद पावले भसना छाप कायले.
- ② शारिरिक मम केल्यारु खानीत दुखणे . हे दुखणे हाडावर वजन ठेवले . भसना . जसे दुखते त्याप्रमाणे भसते .
- ③ अस्वस्थ वाढी
- ④ लुप घात येणे
- ⑤ भोकरि होणे
- ⑥ त्वचा फिकी पिसणे
- ⑦ खानीत कडा येणे . क्षणभर येणाऱ्या कडा असतव्य वेदना देणाऱ्या असतात .

आहार =

वाजवी वजन राहव्याकरिता कॅलरीचा अंश देणे करावा. लहान काम करणाऱ्या स्त्री-पुरुषांना साधारणतः 1800 कॅलरी किंवा 2000 कॅलरीचा आहार देणे आवश्यक व्यक्तींनी कमी कॅलरी घ्याव्यात. आहारानुसार अन्नद्रव्यांच्या फुलवठा सावधानता पाहिजे. रक्तीमध्ये पदार्थांचे प्रमाण मर्यादित केल्याने जीवनसत्व (म) चा फुलवठा कमी होईल. म्हणून हिश्या, पिठ्या, भाज्यांचा आहारानुसार समावेश करणे आवश्यक आहे. तेककर, तुपकर पदार्थ खाणे नयेत.

आहार देणाऱ्या सदस्य जास्त प्रमाणात न देता थोड्या अंतराने व कमी प्रमाणात दिल्यास रक्ततापील किपीअसपी पातळी कमी होते. व सध्या खूप आहार दिल्यास ती वाढते.

- ① भाज्या, फळे, सर्वप्रकारची
- ② मळई विरहीत दुध व ताक
- ③ कोड्यासह अणिकेचा वापर
- ④ करडी, सोयाबीनचे लेक वापरावे.
- ⑤ मारले कीणतेही (स्लेक मासासोडन) यांचा आहारानुसार समावेश करावा.

आहारान् रासायनिक पदार्थः-

- ① सायीसकट इक, चीज, कॅन्डी केलेले स्थानीक दुध
- ② वेस्री, बिरकीट, नूप, पोकलेट, कॅन्डीज, नकालेले पदार्थ वगैरे वेकस.
- ③ अधिक माठ करलेले पदार्थ उदा. लौंगचे, पापड इत्यादी.

Rheptanul
14/10/2018