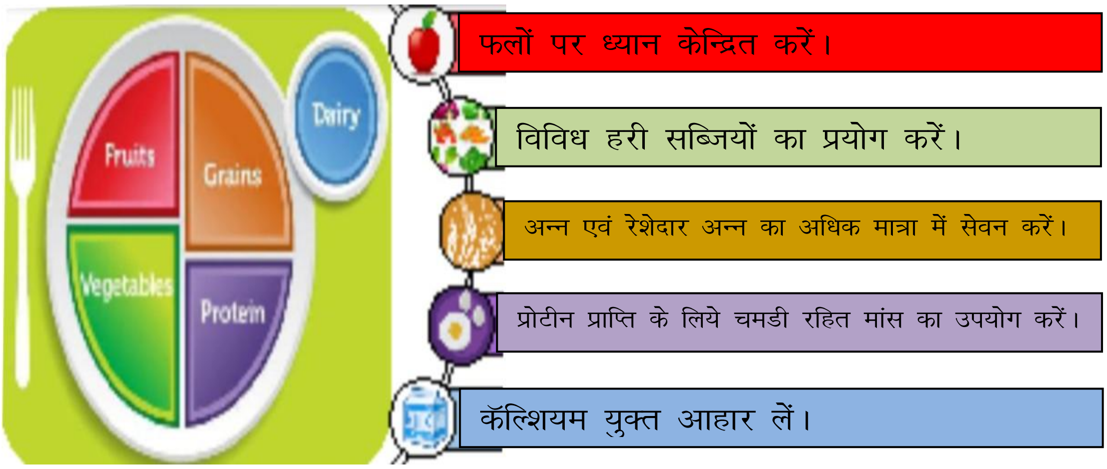
राष्ट्रीय पोषण सप्ताह

आहार से प्राप्त पोषक पदार्थों का, शारिरिक विकास, शरीर रचना पर महत्वपूर्ण परिणाम होता है। दैनंदिन आहार से शरीर को महत्वपूर्ण घटको की आवश्यकता नुसार पूर्ति की जाती है। इन पोषक पदार्थो की आपश्यकतानुसार व्यक्ति की उम्र, लिंग, शारिरिक रचना एवं उनके द्वारा होनेवाले कार्य के अनुसार बदलती है। पोषक तत्वों का आवश्यकता से कम अथवा अधिक सेवन करने से कुपोषण या अतिपोषण हो सकता है।

उत्तम आरोग्य एवं शरीर के उपयुक्त व्यवस्थापन हेतु अत्यावश्यक पाँच तत्व



फलों पर ध्यान केन्द्रित करें।

विविध हरी सब्जियों का प्रयोग करें।

अन्न एवं रेशेदार अन्न का अधिक मात्रा में सेवन करें।

प्रोटीन प्राप्ति के लिये चमडी रहित मांस का उपयोग करें।

कॅल्शियम युक्त आहार लें।

संतुलित आहार यानि कार्बोहायड्रेट्स, प्रोटीन, वसा, क्षार, जीवनसत्व, पानी इन छहः पोषक तत्वों का समावेश होता है।

कार्य के अनूसार आहार का वर्गीकरण		
उर्जायुक्त अनाज	कार्बोहायड्रेट्स एवं वसायुक्त पदार्थ	अनाज, खाने के तेल, मख्खन, दाने, शक्कर
शारिरिक विकास हेतु अन्न	प्रोटीन	कडधान्य, सूखामेवा, मांस, मछली, अंडे, दूध, बीज
संरक्षित अन्नपदार्थ	क्षार एवं जीवनसत्व	हरी सब्जियाँ, फल, अंडा, दूध एवं दुग्ध पदार्थ आदि

जीवन के विविध स्तर एवं आहार :

बचपन –
स्तनपान एवं उर्जायुक्त भोजन

जवानी –
उर्जा से परिपूर्ण शारिरीक रूष्टपुष्ठ एवं संरक्षित अनाज

प्रौढवस्था –
आवश्यकता नुसार उपयुक्त आहार कम वसायुक्त अनाज मर्यादित प्रमाण में

गर्भावस्था में :

जो महिलायें गर्भवती है अथवा गर्भधारण की इच्छुक है उन्होने फोलिक एसिड को आहार में समाविष्ट करना चाहिये; ऐसी महिलाओं ने गर्भधारणा के अंतिम तीन महीने एवं स्तनपान के दौरान आहार विशेष सावधानी से लेना चाहिये।

राष्ट्रीय पोषण सप्ताह (१ से ७ सितंबर) इस मुहिम का उद्देश्य पोषक आहार एवं इसका महत्व इस विषय पर जागृति करना है।

: पोषण मुद्दे :

- ताजा एवं कम प्रक्रिया का भोजन करें।
- सब्जियों को कम पानी में पकायें क्यो कि अधिक गर्मी एवं उबालने से पोषक तत्वो का ऱ्हास होता है।
- तेल, शक्कर एवं नमक का उपयोग कर बने अनाज को टालें।
- भोजन के समय अल्पोपहार टालें।
- नमक का उपयोग योग्य प्रमाण में करें।
- उपयुक्त भोजन के साथ व्यायाम की आदत डालें।

Reference :

- http://ninindia.org/DietaryguidelinesforIndians
- http://www.choosemyplate.gov