

**स्वास्थ्य
शरीरको
लागि सन्तुलित
आहार**

कृषि सूचना तथा संचार केन्द्र

स्वास्थ्य शरीरको लागि सन्तुलित आहार

१. परिचय

स्वास्थ्य शरीर सुख शान्ति अनि सम्बृद्धिको आधार हो । शारीरिक अस्वस्थताले व्यक्तिको कार्य क्षमतामा ह्रास आउँछ । यसले व्यक्तिको व्यावहारिक र सैद्धान्तिक ज्ञान हासिल गर्ने क्षमता घटाई दिन्छ । यसको नकारात्मक प्रभाव रोजगारी, आय अर्जन र उत्पादकत्वमा पर्दछ र त्यो व्यक्ति गरीबीको दुष्चक्रमा परिरहन्छ । देशका नागरिकहरुको स्वास्थ्य स्थिति खराब भएमा यसले देशको कूल ग्राहस्थ उत्पादनमा पनि नकारात्मक असर पर्दछ ।

व्यक्तिको स्वस्थलाई आमाको गर्भाशयमा हुँदादेखि वर्तमान अवस्थासम्म उसले उपभोग गर्ने आहार, निन्द्रा, व्यायाम, वरिपरिको वातावरण र स्वच्छता, आदिले प्रभाव पारेको हुन्छ । हामी सबैले बाँच्नको लागि खानेकुरा खाने गर्छौं । स्वास्थ्य तथा शारीरिक तन्दुरुस्तिका लागि सन्तुलित आहार अपरिहार्य आवश्यकता हो ।

२. खानेकुराहरुको बर्गिकरण

हामीले खाने खानेकुराहरु साधारणतया निम्न प्रकारका हुन्छन् ।

१. अन्न : चामल, गहुँ, मकै, कोदो, फापर आदि ।
२. दलहन : चना, रहर, मास, मुँग, भट्मास आदि ।

३. तेलहन : ध्यू, तेल र तोरी, बदाम आदि तेल दिने कुराहरू ।
४. तरकारी : हरियो सागपात, जमिनमुनि फल्ने तथा लहरे अन्य तरकारी ।
५. फलफूल : केरा, आँप, अम्बा, स्याउ, अनार, कटहर, हलुवावेद इत्यादि ।
६. दूध तथा दूधबाट बनेका खाद्य पदार्थहरू ।
७. अण्डा, माछा, मासु तथा अन्य पशुजन्य पदार्थहरू ।
८. चिनी तथा कार्वोहाइड्रेटजन्य पदार्थहरू ।
९. मसलाजन्य पदार्थहरू ।

हामीले खाएको खानेकुराहरूले हाम्रो शरीरमा विभिन्न कार्यहरू सम्पन्न गर्न मद्दत गर्छन् । जस्तै कुनै खानेकुराले शरीरको अङ्गप्रत्यङ्गको वनोटमा सघाउ पुऱ्याउने, कुनैले शरीरमा शक्ति प्रदान गर्ने, कुनैले शारीरिक वृद्धिमा मद्दत पुऱ्याउने, कुनैले रोग निरोधक क्षमतामा वृद्धि गरी शरीरलाई रोगबाट बचाउने कार्य गर्दछन् । खानेकुराहरूले गर्ने काम अनुसार हामीले खाने खानालाई निम्न तीन भागमा बाँड्न सकिन्छ ।

१. शक्ति प्रदान गर्ने खाना
२. शरीर निर्माण गर्ने खाना
३. शरीरलाई संरक्षण प्रदान गर्ने खाना

३. सन्तुलित आहार

स्वस्थ जीवनयापन गर्नको लागि मानिसले भुण अवस्थादेखि नै सन्तुलित आहार प्राप्त गरेको हुनुपर्छ । आमाको पेटमा बच्चाले के कस्तो आहार प्राप्त गरेको हुन्छ, त्यसको असर उसको शारीरिक र मानसिक विकासमा देख्न सकिन्छ । गर्भावस्थामा राम्रो पौष्टिक आहारा आमाले खाएको छ भने

आमाको स्वस्थ्य राम्रो हुनाको साथै जन्मने बच्चाको शरीर स्वस्थ्य हुने र दिमागको पनि राम्रो विकास भएको हुन्छ । स्वस्थ्य र तन्दुरस्त रहनको लागि हरेक व्यक्तिले आफूलाई चाहिने मात्रामा पौष्टिक आहारयुक्त खानेकुरा खानु पर्छ ।

मानिसले खाने खानामा शरीरलाई शक्ति प्रदान गर्ने, शरीर निर्माण गर्ने तथा शरीरको संरक्षण गर्ने सबै खाना समूहबाट उपयुक्त मात्रामा खानेकुराहरु समावेश छन् र यो खानाबाट शरीरले आवश्यकीय पोषकतत्व प्राप्त गर्न सक्छ भने त्यस्तो खानालाई सन्तुलित आहार भनिन्छ ।

४. खानेकुरा र पौष्टिक तत्व

हामिले खाने खानेकुराहरुमा शरीरलाई चाहिने आवश्यक तत्व तथा अनावश्यक तत्व सबै समावेश भएका हुन्छन । पौष्टिक तत्वहरुको काम तथा रासायनिक बनावटको आधारमा तिनीहरुलाई निम्न अनुसार वर्गीकरण गर्न सकिन्छ ।

- ❖ प्रोटीन
- ❖ चिल्लो पदार्थ
- ❖ कार्वोहाइड्रेड
- ❖ भिटामिनहरु
- ❖ खनिजहरु

४.१. प्रोटीन

बयस्क मानिसको शरीरको भण्डै वीस प्रतिशत भाग प्रोटीनले बनेको हुन्छ । यो मांसपेशी, छाला, दाँत हाड तरल पदार्थ आदिमा फैलिएर रहेको हुन्छ । प्रोटीनले हाम्रो शरीरमा निम्नानुसार काम गर्दछ ।

- शारीरिक बृद्धि
- शरीरको स्याहारसम्भार तथा मर्मत
- खाना पचाउने
- एन्टिबिडिजहरूको निर्माण

प्रोटीन मानव शरीरको लागि शक्ति प्रदान गर्ने आवश्यक पोषक तत्व हो । प्रति ग्राम प्रोटीनले चार क्यालोरी शक्ति प्रदान गर्दछ ।

यसको कमीले सामान्यतया न्यून पोषण हुन्छ । जसले गर्दा शरीरको तौल घट्ने, रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कम हुने, छाला खस्रो हुने, बच्चाहरूको शारीरिक विकासमा अवरोध आउने, आदि हुन्छ । लामो समयसम्म प्रोटीनको कमी भयो भने *क्वासियोकर* भन्ने रोग लाग्दछ ।

हामीलाई दैनिक रुपमा चाहिने प्रोटीनको आवश्यकता निम्न खानेकुराहरूबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

- पशुजन्य स्रोत: माछा मासु, दूध, अण्डा आदि ।
- बनस्पतिजन्य स्रोत: दाल, गेडागुडीहरू जस्तै भट्मासमा ४३ प्रतिशत प्रोटीन हुन्छ । गेडागुडीहरूमा पनि टुसा उम्रेको गेडागुडीहरूबाट प्रोटीन राम्रोसंग पाउन सकिन्छ । गेडागुडीहरू टुसा उम्रेको अवस्थामा खाँदा यसमा भएको प्रोटीन राम्रोसंग पाचन भएर हाम्रो शरीरलाई प्राप्त हुन्छ । यस बाहेक अन्नहरूमध्ये चामल र गहुँबाट पनि केही मात्रामा प्रोटीन प्राप्त हुन्छ ।

४.२ चिल्लो पदार्थ

चिल्लो पदार्थ शक्तिको दरिलो स्रोत हो । यसले प्रोटीन तथा कार्बोहाईड्रेडले भन्दा दुई गुना बढी शक्ति प्रदान गर्दछ ।

शरीरमा चिल्लो पदार्थको कमी भयो भने पनि सामान्य न्यून पोषणदेखि कुपोषण हुने गर्दछ । चिल्लो पदार्थले चिल्लोमा घुलमिल हुने भिटामिन जस्तै भिटामिन 'ए' ग्रहण गर्न मद्दत गर्दछ ।

चिल्लो पदार्थ आवश्यक भन्दा बढी सेवन गर्नु पनि शरीरको लागि हानिकारक हुन्छ । यसले शरीरमा अनावश्यक रूपमा कोलेस्टरोलको मात्रालाई बढाउँछ । शरीरमा बढी कोलेस्टरोल भएमा मुटु सम्बन्धी रोगहरुको समस्या बढी देखा पर्दछ । त्यसैले चिल्लो पदार्थलाई हाम्रो खानामा समावेश गर्दा हामीलाई दैनिक रूपमा चाहिने मात्र समावेश गर्नु पर्दछ ।

प्रोटीन जस्तै चिल्लो पदार्थ पनि पशुजन्य तथा वनस्पतिजन्य स्रोतबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ । घिउ मखन पशुजन्य स्रोत हुन् र तोरी, बदाम, सूर्यमुखी, तिल आदि वनस्पतिजन्य स्रोतहरू हुन् ।

४.३. कार्बोहाइड्रेड

कार्बोहाइड्रेडले पनि हामीलाई प्रोटीनले जस्तै शक्ति (क्यालोरि) प्रदान गर्दछ र यसबाट शरीरलाई आवश्यक पर्ने शक्ति प्राप्त हुन्छ । यो शक्तिको सस्तो स्रोत पनि हो ।

कार्बोहाइड्रेडको कमी भयो भने सामान्य न्यून पोषण देखि कुपोषण सम्म हुने गर्दछ । यसको ज्यादै कमी भयो भने रगतमा चिनीको मात्रा घटने, तौल घटने, बच्चाहरुको विकासमा अबरोध आउने गर्दछ ।

चामल, गहुँ, जौ, मकै, कोदो, फापर तथा जरे तरकारीहरू जस्तै आलु, पिडालु, सखरखण्ड आदि कार्बोहाइड्रेडका प्रमुख स्रोतहरू हुन् । साधारणतया नेपालीहरूले अन्य पोषक तत्वको तुलनामा यसको बढी उपयोग गरेको पाइन्छ ।

माथि उल्लेखित पोषणहरूले शरीरमा शक्ति प्रदान गर्दछन् जसको मात्रा यसप्रकार हुन्छ ।

- एक ग्राम प्रोटिन बराबर ४ क्यालोरी शक्ति
- एक ग्राम चिल्लो पदार्थ बराबर ९ क्यालोरी शक्ति
- एक ग्राम कार्बोहाइड्रेड बराबर ४ क्यालोरी शक्ति

४.४. भिटामिनहरू

शरीरको विभिन्न प्रक्रियालाई नियमित राख्न भिटामिनहरूको आवश्यकता पर्दछ। यिनीहरूले मांसपेशीहरूको समन्वय, शरीरका महत्वपूर्ण अंग जस्तो नाक, कान, आँखा, छाला आदिको कार्य सुचारू रूपले जारी राख्न तथा शरीरको नियमित वृद्धि गर्न मद्दत गर्दछन्।

शरीरमा भएका विभिन्न अंगहरूको स्वस्थताको लागि विभिन्न भिटामिनहरूको आवश्यकता पर्दछ।

४.४.१. भिटामिन 'ए'

आँखाको स्वस्थताको लागि भिटामिन 'ए' को आवश्यकता पर्दछ। यसको अभावमा आँखाको दृष्टि धमिलो हुने तथा रतन्धो समेत हुने खतरा हुन्छ। यस बाहेक यो भिटामिनको कमी भएमा आँखाको सुखापन, आँखामा फुलो पर्नु, रोग प्रतिरोधक क्षमता घटनु आदि लक्षणहरू देखापर्न थाल्दछ।

भिटामिन 'ए' पशुजन्य तथा वनस्पतिजन्य दुवै स्रोतबाट प्राप्त हुन्छ। पशुजन्य स्रोत अर्न्तगत मखन, घ्यू, दही, दूध, अण्डाको पहेलो भाग, कलेजो तथा माछाको कलेजोको तेल आदि प्रमुख स्रोत हुन्।

वनस्पतिजन्य स्रोत अर्न्तगत हरियो साग, पालुंगो, मेथी, पुदिना, गाजर, सिस्नो, आँप, मेवा, आदि हुन्। यी पदार्थबाट सोभै भिटामिन 'ए' प्राप्त हुँदैन तर क्यारोटिन भन्ने पदार्थ पाइन्छ जसलाई शरीरले भिटामिन 'ए' मा बदल्न सक्दछ। क्यारोटिनको उपभोग गर्न खानामा चिल्लो पदार्थको मात्रा हुन जरुरी छ।

भिटाभिन 'ए' को आवश्यकता विभिन्न अवस्थामा विभिन्न मात्रामा पर्न सक्छ तर साधारणतया शाकाहारी तथा माछा मासु नखाने व्यक्तिको लागि दैनिक ५० ग्राम गाढा हरियो सागपात खाएमा यसले एकदिनको आवश्यकतालाई पुरा गर्न सक्छ ।

४.४.२. भिटाभिन 'बि'

भिटाभिन 'बि' समूहमा धेरै भिटाभिनहरू पर्दछन् । यी मध्ये केही महत्वपूर्ण भिटाभिनहरूको यहाँ छोटकरीमा उल्लेख गरिएको छ ।

क. थायमिन

हामीले खाएको कार्बोहाइड्रेडको राम्ररी पाचन गर्न थायमिनको आवश्यकता पर्दछ । यसको अभावमा बेरी बेरी भन्ने रोग लाग्दछ । नफलेको चामल, उसिनाको चामल, दाल, तथा बदामबाट यो प्रशस्त मात्रामा प्राप्त हुन्छ । माछा, मासु अण्डा, फलफूल तथा सागपातबाट यो भिटाभिन केही मात्रामा प्राप्त हुन्छ ।

ख. राइबोफ्लेबिन

कार्बोहाइड्रेड फ्याट र प्रोटिन पचाउने क्रियामा राइबोफ्लेबिनको महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । यसको कमीले मुखको कुनामा चिरा पर्ने, आँखा रातो हुने, पोल्ने, र अनुहारको छाला खस्रो भएर कत्ला पर्ने हुन्छ । कलेजो यसको उत्तम स्रोत हो भने दूध र दूधबाट बनेका खानेकुराहरू, अण्डा, माछा मासु, अन्न पनि राइबोफ्लेबिनको राम्रो स्रोत हुन् ।

ग. नियासिन

छाला, पाचन प्रणाली तथा नर्भस प्रणालीहरूको क्रियाकलापको लागि र कार्बोहाइड्रेड, चिल्लो र प्रोटिन मेटाबोलिज्मको लागि यो भिटाभिनको महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । यसको कमीले पेलेग्रा भन्ने रोग लाग्दछ । दाल, बदाम, माछा, मासु, अन्न आदि यो भिटाभिनको राम्रो स्रोत हुन् ।

घ. फोलिक एसिड

रक्त कोशिकाहरूको बृद्धि गर्न यो भिटामिनको आवश्यकता हुन्छ । गर्भाअवस्थामा फोलिक एसिडको बढी आवश्यकता हुन्छ । यसको कमी भएमा बालक र गर्भवती महिलाहरूमा रक्त अल्पता देखा पर्दछ । कलेजो, अण्डा, सुकेको इस्ट यसको उत्तम स्रोतहरू हुन भने ताजा हरियो सागपात, दूध, अन्न, दालहरूमा पनि यो पाइन्छ ।

४.४.३ भिटामिन 'सी'

यो भिटामिनले शरीरमा हाड, दाँत बन्ने क्रममा मद्दत गर्दछ । भिटामिन 'सी' ले खानामा भएको फलामलाई आन्द्राबाट सोस्न तथा घाउलाई छिटो निको पार्न सहयोग पुऱ्याउँछ । यसको अभावमा *एस्कर्वी* भन्ने रोग लाग्दछ । जसको लक्षण गिजाबाट रगत आउनु हो । सबै खालका फलफूल र सागपात भिटामिन 'सी' को राम्रो स्रोत हुन् । फलफूलमा पनि अमला सबैभन्दा उत्तम स्रोत हो । टुसा उम्रेको गोडागुडीबाट पनि भिटामिन 'सी' प्राप्त हुन्छ ।

४.४.४ भिटामिन 'डि'

भिटामिन 'डि' ले आन्द्रामा भएको क्याल्सियम सोसेर हड्डीमा जम्मा गर्दछ । यसको कमीले बच्चाहरूमा रिकेट तथा वयस्कमा अस्टमलसिया भन्ने रोग लाग्दछ । यो रोग विशेषगरि भिटामिन 'डि' कमी भएका गर्भवती महिलारूमा देखापर्छ । यो भिटामिन पशुजन्य स्रोतहरू कलेजो, कलेजोको तेल, दूध, अण्डाको पहेलो भाग, नौनी, मखन, माछा, माछाको तेलबाट प्राप्त हुन्छ । घाम ताप्नु यसको सबै भन्दा राम्रो, सस्तो र सरल स्रोत हो । चिल्लोले भिटामिन 'डि' को शोषण गर्न मद्दत गर्दछ ।

४.४.५ भिटामिन 'इ'

भिटामिन 'इ' ले एन्टी अक्सिडेसनको काम गर्छ । अक्सिडेसनको प्रक्रियाबाट उत्पन्न हुने विभिन्न रोगहरूलाई यसले रोक्ने तथा ढिलो

गराउने गराउँछ । यो भिटाभिन अन्न र वनस्पतिहरूको तेलबाट प्रशस्त मात्रामा प्राप्त हुन्छ । सबै किसिमको खानाबाट यो भिटाभिन प्राप्त हुने हुँदा साधारण परिस्थितिमा यसको कमी भएको पाइदैन ।

४.४.६ भिटाभिन 'के'

यो भिटाभिन हरियो तरकारीहरू तथा भिटाभिनहरूको सिन्थेसिसबाट प्राप्त हुनेहुँदा साधारणतया यसको कमी हुँदैन । यसले रगत बग्नबाट जोगाउँछ ।

४.५ खनिज पदार्थ

मानव शरीरमा हाड, दाँत, इन्जाइम, रगत, हर्मोन आदिको लागि खनिज पदार्थको आवश्यकता पर्दछ । क्याल्सियम, फोस्फोरस, फलाम, सोडियम र पोट्यासियम, म्याग्नेसियम, कपर, जिङ्क, आयोडिन, फ्लोरिन, आदि हामीलाई आवश्यक पर्ने खनिज पदार्थहरू हुन् ।

४.५.१ क्याल्सियम

क्याल्सियम मानिसको शरीर बनाउने तत्व हो । मानिसको हाड, दाँत, क्याल्सियम र लवणबाट बनेको हुन्छ । मांसपेशी र मुटुको राम्रो कामको लागि तथा रगत बग्नबाट रोक्न यसको आवश्यकता पर्दछ ।

क्याल्सियमको कमीले *अष्टपरोसिस* भन्ने हाड सम्बन्धी समस्या देखा पर्छ । यो समस्या पुरुषमा भन्दा महिलाहरूमा बढी देखा पर्दछ । महिनावारी बन्द भएका महिलाहरूको हाडमा बोनमास कम हुने हुँदा उनीहरूमा यो समस्या बढी हुन्छ । विभिन्न अध्ययनले देखाए अनुसार महिलाहरूले सिफारिस गरिएको क्याल्सियम मात्राको आधा पनि खाँदैनन् जसले गर्दा उनीहरूमा अष्टपरोसिसको बढी खतरा हुन्छ ।

दूध, दही, मूहि, हरियो सागपात, धनिया, कोदोमा बढी क्याल्सियम पाइन्छ । चामल धेरै प्रयोग गर्ने व्यक्तिमा क्याल्सियमको कमी हुन्छ । कस्तो व्यक्तिलाई क्याल्सियम कति चाहिन्छ, भन्ने कुरा तालिका १ मा देखाइएको छ ।

४.५.२. फोस्फोरस

मानव शरीरमा पुरा तौलको एक प्रतिशत फोस्फोरस रहेको हुन्छ । यो दाँत तथा हड्डीमा क्याल्सियम फस्फेटको रूपमा रहन्छ । फोस्फोरसले शरीरमा अन्य पोषकतत्वलाई ग्रहण गर्न तथा तिनलाई शरीरको विभिन्न भागमा ढुवानी गर्न सघाउ पुऱ्याउँदछ ।

यो अन्न, दाल, गेडागुडी तथा बियाँमा प्रशस्त पाइन्छ । यस्तै प्रोटिनतत्व बढी भएको खानामा पनि फोस्फोरस पाईन्छ । विशेष परिस्थिति जस्तै अवधी नपुग्दै जन्मेको बच्चा तथा डाइलोसिस गर्नुपर्ने मृगौलाको विरामीलाई बाहेक साधारण मानिसलाई फोस्फोरसको कमी हुँदैन ।

४.५.३ फलाम

फलाम मानव शरीरलाई चाहिने महत्वपूर्ण तत्व मध्ये एउटा हो । यो विशेष गरी रगत र कोशिकाहरूमा बसेको हुन्छ । यसले शरीरमा अक्सिजनको संचय तथा संचार, रक्त कोशिकाहरूको निर्माण गर्न मद्दत गर्दछ ।

फलामको कमीमा *एनिमिया* भन्ने रक्त अल्पता सम्बन्धी रोग लाग्दछ । रगतमा हेमाग्लोविन कम भयो भने रगतबाट अक्सिजन ओसारने काम कम हुन्छ । पुरुषको तुलनामा महिलाहरूमा फलाम तत्वको कमी बढी हुन्छ । महिलाहरूको महिनावारी र सुत्केरी हुदाँ बढी रक्तस्राव हुने र गर्भावस्थामा भ्रुणको विकासको लागि बढी फलाम तत्वको आवश्यकता हुनेहुँदा उनीहरूमा फलाम तत्वको कमी हुन्छ ।

अन्नमा कोदो, तरकारीमा हरियो सागपात, गाजर, पशुजन्य पदार्थमा मासु, अण्डा र विभिन्न किसिमका दालहरू यसका स्रोतहरू हुन् । फलामको कति आवश्यकता पर्दछ भन्ने कुरा तालिका १ मा देखाइएको छ ।

४.५.४ आयोडिन

मानिसको शारीरिक वृद्धि तथा बौद्धिक विकासको लागि आयोडिनको आवश्यकता पर्दछ । बयस्क मानिसको शरीरमा २० देखि ३० ग्राम आयोडिन रहन्छ । यो थाइराइड ग्रन्थी तथा अन्य भाग जस्तै ओभरी, मांसपेशी तथा रगतमा रहन्छ ।

आयोडिनको कमीले थाइराइड ग्रन्थी ठूलो भएर आउँछ र घाँटीमा गलगाँड देखा पर्दछ । यस्तै यसको कमीले गर्दा बच्चाहरू सुस्त मनस्थितिका हुने, बामपुङ्के हुने गर्दछन् । मानिसलाई १०० देखि १५० माइक्रोग्राम आयोडिनको आवश्यकता पर्दछ ।

सामुन्द्रिक माछा आयोडिनको सबैभन्दा राम्रो स्रोत हो । खानेपानी तथा आयोडिनयुक्त माटोबाट उब्जेको वनस्पतिबाट पनि ज्यादै न्यून मात्रामा आयोडिन प्राप्त हुन्छ । तर नेपालको सन्दर्भमा यसको कुनै पनि भाग समुन्द्रसंग नजोडिएको हुँदा कुनै पनि खाद्य पदार्थबाट आयोडिन प्राप्त गर्न सकिदैन । नेपालको लागि हाललाई एकमात्र स्रोत आयोडिन मिसाएको नुन हो ।

माथि उल्लेख गरिएका खनिज बाहेक अन्य खनिजहरू पनि हाम्रो शरीरलाई आवश्यक पर्छ । तर ती अत्यन्त न्यून मात्रामा आवश्यक पर्ने र क्याल्सियम, फोस्फोरस, फलामहरूको उपयुक्त मात्रामा सेवन गरेमा त्यसको मात्रा पुग्दछ ।

विभिन्न किसिमका सन्तुलित आहारहरूबाट शरीरलाई चाहिने पौष्टिक तत्व प्राप्त हुन्छन् । यी पौष्टिकतत्वहरू शरीरमा चाहिनेभन्दा केही बढी भयो भने जम्मा भएर बस्दछ र उपवास बसेको दिन वा शरीरलाई धेरै पौष्टिक तत्व चाहिएको दिनमा संचित भण्डारबाट लिई शरीरले आफ्नो क्रियाकलाप पुरा गर्दछ । तर पौष्टिक तत्वहरू आवश्यकता भन्दा धेरै नै बढी भयो भने नकारात्मक असर पनि पार्न सक्छ ।

५. सन्तुलित आहार तयार गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू

विविध गतिविधिहरू सुचारू रूपले संचालन गरी शरीरलाई स्वस्थ राख्न पोषणको महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । हाम्रो दैनिक आहार पौष्टिक तत्वले परिपूर्ण हुन पर्दछ । कति आहार खाँदा सन्तुलित हुन्छ भन्ने कुरा उमेर, लिङ्ग, गर्ने कामको किसिम, शारीरिक अवस्था, वातावरण आदिमा भर पर्दछ ।

गृहणीले सन्तुलित आहार तयार गर्दा निम्न कुराहरूलाई ध्यानमा राख्न पर्दछ ।

- परिवारका सदस्यको उमेर, लिङ्ग, शारीरिक अवस्था (गर्भवती, सुत्केरी, विरामी) उनीहरूले गर्ने कामको किसिम
- स्थाइ रूपमा उपलब्ध हुने खाद्य पदार्थ
- खाद्य पदार्थको प्रचलित मूल्य
- प्रचलित समाजमा खाना बारेको धारणा, चलन चल्ती र खाना सम्बन्धी बानी
- खाना तयार गर्ने तरिकाहरू

६. सन्तुलित आहार तालिका

माथि उल्लेखित अवस्थाको आधारमा क्यालोरीको आवश्यकता फरक फरक पर्दछ । व्यक्तिको परिश्रम र शारीरिक अवस्थाबाट कति क्यालोरी पौष्टिकतत्व क्षति हुन्छ त्यसले पनि क्यालोरी र पौष्टिक तत्वलाई निर्धारण गरेको हुन्छ । केही तत्व पुरुषलाई भन्दा महिलालाई बढी आवश्यक पर्दछ जस्तै आइरन । साधारण अवस्थामा भन्दा गर्भवती, सुत्केरी,

बच्चालाई स्तनपान गराउने अवस्थामा पौष्टिकतत्वको आवश्यकता बढी पर्दछ ।

कुन खानेकुरा कति परिमाणमा खाने भन्ने कुरा त्यस खानेकुराबाट प्राप्त हुने पौष्टिकतत्वको किसिम र शरीरलाई त्यो तत्व कति आवश्यक छ भन्ने कुरामा पनि भर पर्दछ । कामको किसिम र अवस्था अनुसार चाहिने केही महत्वपूर्ण पौष्टिक तत्वहरूको मात्रालाई तालिका नं. १ मा देखाइएको छ ।

तालिका नं. १: विभिन्न पौष्टिक तत्वहरूको आवश्यकीय मात्रा

समूह	शाररिक तौल (कि.ग्रा)	क्यालोरी	प्रोटिन (ग्राम)	चिल्लो पदार्थ (ग्राम)	क्याल्सियम (मि.ग्रा)	आइरन (मि.ग्रा)	भिटामिन ए रेटिनल (माइक्रोग्राम)	भिटामिन ए बिटा क्यारोटिन(माइक्रोग्राम)	भिटामिन सी (मि.ग्रा)
पुरुष सामान्य परिश्रम	६०	२३५०	६०	१५	४००	२८	६००	२४००	४०
मध्यम परिश्रम		२७००	६०	१५	४००	२८	६००	२४००	४०
कडा परिश्रम		३२००	६०	१५	४००	२८	६००	२४००	४०
महिला सामान्य परिश्रम	५०	१८००	५०	१५	४००	३०	६००	२४००	४०
मध्यम परिश्रम		२१००	५०	१५	४००	३०	६००	२४००	४०
कडा परिश्रम		२४५०	५०	१५	४००	३०	६००	२४००	४०
गर्भावती अवस्था		थप ३००	थप १५	२५	१०००	३८	६००	२४००	४०
स्तनपान गराउने (० देखि ६ महीना)		थप ५५०	थप २५	३५	१०००	३०	९५०	३८००	८०

स्रोत : आइ सी एम आर १९८९

यस बाहेक अन्य भिटामिनहरू जस्तो थायमिन, राइबोफ्लयाविन, फोलिक एसिड जस्ता भिटामिनहरू हाम्रो दैनिक खाना जस्तो हरियो सागपात, माछा मासु खाँदा प्राप्त हुने तथा भिटामिन डि घामबाट प्राप्त हुने हुँदा

शरीरले पाइराखेको हुन्छ । तल तालिका नं २ देखि ८ सम्म मानिसहरूलाई चाहिने सन्तुलित आहारका नमुना दिइएको छ ।

६.१. विभिन्न समूहका मानिसहरूलाई आवश्यक पर्ने सन्तुलित भोजनको नमुना

६.१.१. वयस्क शाकाहारी तथा मांसाहारी पुरुषका लागि आहार नमुना

कामको आधारमा वयस्क पुरुषहरूलाई निम्न तीन भागमा विभाजन गर्न सकिन्छ ।

- हलुका काम गर्ने
- मध्यम खालको काम गर्ने
- कडा परिश्रम गर्ने

तालिका नं. २: हलुका परिश्रम गर्ने वयस्क पुरुषहरूको लागि सन्तुलित आहार

खाद्य पदार्थको किसिम	खाद्य पदार्थको मात्रा	
	शाकाहारी	मांसाहारी
अन्नहरू	४०० ग्राम	४०० ग्राम
दाल	७० ग्राम	५५ ग्राम
हरियो सागपात	१०० ग्राम	१०० ग्राम
अन्य तरकारीहरू	७५ ग्राम	७५ ग्राम
जरे तरकारीहरू	७५ ग्राम	७५ ग्राम
फलफूलहरू	३० ग्राम	३० ग्राम
दूध	२०० मि.लि.	१०० मि.लि.
ध्यू, तेल	३५ ग्राम	४० ग्राम
चिनी, सख्खर	३० ग्राम	३० ग्राम
माछा, मासु		३० ग्राम
अण्डा		३० ग्राम

आहारको आधारमा मानिसहरू शाकाहारी र मांसाहारी दुइ किसिमका हुन्छन् । मांसाहारी मानिसहरूले मासुको सेवनबाट धेरै प्रकारका पौष्टिक तत्व प्राप्त गर्न सक्छन् भने शाकाहारीहरूले माछा मासुबाट प्राप्त हुने पौष्टिक तत्वको प्रतिस्थापन गर्न मांसाहारीको तुलनामा दाल तथा दूध दिहि बढी खानुपर्छ ।

तालिका नं. ३: मध्यम परिश्रम गर्ने वयस्क पुरुषहरूको लागि सन्तुलित आहार

खाद्य पदार्थको किसिम	खाद्य पदार्थको मात्रा	
	शाकाहारी	मांसाहारी
अन्नहरू	४७५ ग्राम	४७५ ग्राम
दाल	८० ग्राम	६५ ग्राम
हरियो सागपात	१२५ ग्राम	१२५ ग्राम
अन्य तरकारीहरू	७५ ग्राम	७५ ग्राम
जरे तरकारीहरू	१०० ग्राम	१०० ग्राम
फलफूलहरू	३० ग्राम	३० ग्राम
दूध	२०० मि.लि.	१०० मि.लि.
ध्यू, तेल	४० ग्राम	४० ग्राम
चिनी, सखर	४० ग्राम	४० ग्राम
माछा, मासु		३० ग्राम
अण्डा		३० ग्राम

तालिका नं. ४: कडा परिश्रम गर्ने वयस्क पुरुषहरूको लागि सन्तुलित आहार

खाद्य पदार्थको किसिम	खाद्य पदार्थको मात्रा	
	शाकाहारी	मांसाहारी
अन्नहरू	६५० ग्राम	६५० ग्राम
दाल	८० ग्राम	६५ ग्राम
हरियो सागपात	१२५ ग्राम	१२५ ग्राम
अन्य तरकारीहरू	१०० ग्राम	१०० ग्राम

जरे तरकारीहरू	१०० ग्राम	१०० ग्राम
फलफूलहरू	३० ग्राम	३० ग्राम
दूध	२०० मि.लि	१०० मि.लि
ध्यु तेल	५० ग्राम	५० ग्राम
चिनी वा सख्खर	५५ ग्राम	५५ ग्राम
माछा, मासु		३० ग्राम
अण्डा		३० ग्राम
बदाम	५० ग्राम	५० ग्राम

६.१.२. वयस्क शाकाहारी तथा मांसाहारी महिलाहरूका लागि आहार नमुना

महिलाको लागि भोजनको नमुना तयार गर्दा महिलाको कामको किसिम तथा उनको शारीरिक अवस्थालाई मध्यनजर राखी तयार गर्नु पर्दछ। बढी रक्तस्राव हुने महिलाहरूलाई आइरनको ज्यादा आवश्यकता पर्दछ भने महिनावारी बन्द भै सकेका महिलाहरूलाई क्याल्सियमको आवश्यकता बढी पर्दछ। सामान्य अवस्थाका महिलाको लागि भोजनको नमुना तालिका ५, ६ र ७ मा देखाइएको छ।

तालिका नं. ५: हलुका परिश्रम गर्ने वयस्क महिलाहरूको लागि सन्तुलित आहार

खाद्य पदार्थको किसिम	खाद्य पदार्थको मात्रा	
	शाकाहारी	मांसाहारी
अन्नहरू	३०० ग्राम	३०० ग्राम
दाल	६० ग्राम	४५ ग्राम
हरियो सागपात	१२५ ग्राम	१२५ ग्राम
अन्य तरकारीहरू	७५ ग्राम	७५ ग्राम
जरे तरकारीहरू	५० ग्राम	५० ग्राम
फलफूलहरू	३० ग्राम	३० ग्राम
दूध	२०० मि.लि	१०० मि.लि
ध्यु तेल	३० ग्राम	३५ ग्राम

चिनी वा सख्खर	३० ग्राम	३० ग्राम
माछा, मासु		३० ग्राम
अण्डा		३० ग्राम

तालिका नं. ६: मध्यम परिश्रम गर्ने वयस्क महिलाहरूको लागि सन्तुलित आहार

खाद्य पदार्थको किसिम	खाद्य पदार्थको मात्रा	
	शाकाहारी	मांसाहारी
अन्नहरू	३५० ग्राम	३५० ग्राम
दाल	७० ग्राम	५५ ग्राम
हरियो सागपात	१२५ ग्राम	१२५ ग्राम
अन्य तरकारीहरू	७५ ग्राम	७५ ग्राम
जरे तरकारीहरू	७५ ग्राम	७५ ग्राम
फलफूलहरू	३० ग्राम	३० ग्राम
दूध	२०० मि.लि	१०० मि.लि
ध्यू तेल	३५ ग्राम	४० ग्राम
चिनी वा सख्खर	३० ग्राम	३० ग्राम
माछा, मासु		३० ग्राम
अण्डा		३० ग्राम

तालिका नं. ७: कडा परिश्रम गर्ने वयस्क महिलाहरूको लागि सन्तुलित आहार

खाद्य पदार्थको किसिम	खाद्य पदार्थको मात्रा	
	शाकाहारी	मांसाहारी
अन्नहरू	४७५ ग्राम	४७५ ग्राम
दाल	७० ग्राम	५५ ग्राम
हरियो सागपात	१२५ ग्राम	१२५ ग्राम
अन्य तरकारीहरू	१०० ग्राम	१०० ग्राम
जरे तरकारीहरू	१०० ग्राम	१०० ग्राम
फलफूलहरू	३० ग्राम	३० ग्राम

दूध	२०० मि.लि	१०० मि.लि
ध्यू.तेल	४० ग्राम	४५ ग्राम
चिनी वा सख्खर	४० ग्राम	४० ग्राम
माछा, मासु		३० ग्राम
अण्डा		३० ग्राम
बदाम	४० ग्राम	४० ग्राम

६.१.३ गर्भा अवस्था तथा स्तनपान गराउने अवस्थाको लागि आहार नमुना

यो अवस्थामा महिलाहरूले खाएको खानाबाट आमा तथा शिशु दुबैको आहार आवश्यकता पुरा गर्नपर्ने हुँदा उनीहरूलाई थप निम्न अनुसार खाद्यान्नको जरुरत पर्दछ

खानेकुराको किसिम र थप मात्रा

तालिका नं. ८: गर्भावस्था तथा स्तनपान गराउने अवस्थामा चाहिने थप खाद्यान्न

खाद्यान्न	गर्भावस्था	स्तनपान गराउने अवस्था
अन्न	५० ग्राम	१०० ग्राम
हरियो सागपात	२५ ग्राम	२५ ग्राम
दूध	१२५ ग्राम	१२५ ग्राम
चिनी वा सख्खर	१० ग्राम	२० ग्राम
घिउ, तेल		
दाल		१५ ग्राम

७. बालकहरूको आहार

जन्मेदेखि पाँच छ वर्ष नपुगेसम्मको बच्चालाई आमाको दूधनै उत्तम आहार हो । जन्मने बित्तिकै आमाको दूध दिनुपर्छ । यो पहिलो दूध जसलाई कोलस्टोरम भनिन्छ, बच्चाको लागि अत्यन्त लाभदायक हुन्छ । नेपालमा शिशुहरूलाई पास्नी गरेपछि मात्र अन्न खुवाउने चलन छ ।

बच्चाहरूको खाना बनाउँदा यसमा सम्पूर्ण पौष्टिक पदार्थहरूले पूर्ण भएको हुनु पर्दछ । अन्न, दाल, सागपात, फलफूल माछा मासु सबै कुरा उमेर अनुसार दिदै जानु पर्दछ । नेपालमा बच्चाहरूलाई जाउलो खुवाउने चलन छ । जाउलोमा चामल, दाल, हरियो सागपात, गाजर, कलेजो, नुन, घीउ मिसाएर निकै नरम बनाएर बच्चाहरूलाई खुवाउँदा यसबाट बच्चाले आफ्नो शरीरको बिकासको लागि चाहिने आवश्यक पदार्थ प्राप्त गर्न सक्दछ । यस्तै विभिन्न गोडागुडी मिलाएर बनाएको सर्वोत्तम पिठोको लिटोबाट पनि बच्चाले आवश्यक पदार्थ प्राप्त गर्न सक्दछ । तर यसको साथसाथै हरियो सागपात पनि मिचेर दिनु पर्छ । बच्चा पाँच छ महिना पुगेपछि पाकेको केरा, मेवा, अंगुर, सुन्तलाको रस, गोलभेडाको रसहरू बच्चालाई खुवाउँदै जानु पर्दछ ।

तालिका नं. १०: बच्चाहरूको निम्ति विभिन्न पौष्टिक तत्वहरूको आवश्यकीय मात्रा

समूह र उमेर	शारीरिक तौल (कि.ग्रा)	क्यालोरी	प्रोटिन (ग्राम)	चिल्लो पदार्थ (ग्राम)	क्याल्सियम (मि.ग्रा)	आइरन (मि.ग्रा)	भिटामिन ए रेटिनल (माइक्रोग्राम)	भिटामिन ए विटामिन ए विटामिन ए (माइक्रोग्राम)	भिटामिन सी (मि.ग्रा)
०-६ महिना	५.४	११८/के.जी	२.०५/के.जी		५००				२५
६-१२ महिना	८.६	१०८/के.जी	१.६५/के.जी		५००		३००	१२००	२५
१-३ वर्ष	१२.१	११२५	२३/के.जी	२०	४००	१२	४००	१६००	४०
४-६ वर्ष	१८.२	१६००	३१	२०	४००	१८	४००	१६००	४०
७-९ वर्ष	२५.२	१९२५	४१	१५	४००	२५	६००	२४००	४०
१०-१२ वर्ष केटा	३३.५	२१५०	५३	१५	६००	२८	६००	२४००	४०

१०-१२ वर्ष केटी	३५.०	१९५०	५५	१५	६००	२०	६००	२४००	४०
१३-१५ वर्ष केटा	४६.८	२४००	७१	१५	६००	४३	६००	२४००	४०
१३-१५ वर्ष केटी	४७.८	२०५०	६७	१५	६००	२८	६००	२४००	४०
१६-१८ वर्ष केटा	५६.१	२६००	७९	१५	५००	५०	६००	२४००	४०
१६-१८ वर्ष केटी	४९.७	२०५०	६५	१५	५००	३०	६००	२४००	४०

स्रोत : आइ सी एम आर १९८९

८. बच्चाहरूको लागि उपयुक्त आहार

उमेर	आहार
जन्मदेखि ५ महिना	आमाको दूध साथै अन्न र गेडागुडीको लिटो र मिचेको तरकारी
६ देखि ९ महिना	आमाको दूध, अन्न र गेडागुडीको लिटो, मिचेको तरकारी र हरियो सागपात र नरम फलफूल
९ देखि १२ महिना	आमाको दूध, अन्न र गेडागुडीको लिटो, मिचेको तरकारी र हरियो सागपात र नरम फलफूल र अण्डा
१ देखि २ वर्ष	आमाको दूध, अन्न र गेडागुडीको लिटो, मिचेको तरकारी र हरियो सागपात र नरम फलफूल, दूध, दहि अण्डा, माछा, मासु

१. करेसारीबारीबाट उपलब्ध गर्न सकिने फलफूल तथा तरकारीहरू

दैनिक उपभोगको लागि चाहिने पौष्टिक फलफूल तथा तरकारीहरू हामीले आफ्नो करेसावारीबाट पनि धेरै वा थोरै आफ्नो बारी अनुसार प्राप्त गर्न सकिन्छ । जसको बारी थोरै छ र पानीको अभाव छ भने त्यहाँ एक दुइ बोट भएपनि बहुवर्षीय तरकारी बालीहरू जस्तो स्कुस, घिरौला, रुख टमाटर, भन्टा, तरुल, खुर्सानी, हिउँदे सिमी आदि घरको छेउछाउमा लगाइ तरकारीको धेरै थोरै आवश्यकता पुरा



गर्न सकिन्छ । यस बाहेक करेसावारीमा केही ठाउँ छ भने पौष्टिक तरकारीहरू जस्तो चम्सुर, पालुगों, रायो, मुला, तोरी, बकुल्लासिमी, बोडी, लसुन पिडालु धनियाँ आदि तरकारीहरू मौसम अनुसार उत्पादन गर्न सकिन्छ ।

त्यसै गरी बारीको छेउछाउमा विभिन्न मौसम अनुसारका नास्पाति, सुन्तला, भोगटे, अम्बा, हलुवावेद, स्याउ, जुनार आदि फलफूलहरूका बोट लगाउन सकिन्छ । घरैमा थोरै भएपनि सधैँ ताजा फलफूल उत्पादन गरी खान सकियो भने यसबाट शरीरलाई भिटामिन तथा फाइटो केमिकल प्राप्त हुन्छ ।





यी तरकारी तथा फलफूलहरू उत्पादन गर्नको निम्ति घरैमा गड्यौलाको प्रयोग गरी उच्चस्तरीय मल उत्पादन गर्न पनि सकिन्छ । यसले एकातिर फोहरमैलाको व्यवस्थापनमा खर्च हुने पैसा बचत गरी फोहरमैलाको उचित व्यवस्थापन हुन्छ, भने आर्कोतिर घरमा भएको सीमित करेसाबारीको निम्ति चाहिने उच्चस्तरीय मल घरैमा तयार गर्न सकिन्छ ।

सन्दर्भ सामग्री

- अधिकारी, रमेशकान्त, वि.स. २०५९, पोषण र स्वास्थ्य, एजुकेशनल पब्लिसिङ हाउस, काठमाण्डौ ।
- Begum, Raheena . 1996 . A Textbook of Foods Nutrition and Dietetics. Sterling Publishers Private limited. New Delhi.
- Virgina S.Claudio, Moninia C. Oliveros, and Gemma P Dimaano. 1976. Basic Nutrition For Philipinos. Merriam 7 Webster Inc , Phillipines
- Gutherie Ph.D, Mary Franced Picciano,1989. Human Nutrition. Mosby.
- Dr. Swaminathan, M. 3003. Handbook of Food and Nutrition. Bangalore Printing and Publishing LTD. India

लेखक परिचय

- नाम : नैना ढकाल (नेपाल)
- जन्म : मेहलधारा, तानसेन, पाल्पा
- ठेगाना : सेमलार-४, रुपन्देही, लुम्बिनी
अञ्चल
- अध्ययन : एम.ए. अर्थशास्त्र, त्रिभुवन विश्व विद्यालय, २०४०
एम. पि. एस, खाद्य तथा पोषण योजना, यु.पि.एल.बि.
फिलिपिन्स, २०५६
- कार्यालय : कृषि व्यवसाय प्रबर्द्धन तथा बजार विकास निर्देशनालय,
हरिहरभवन,
- कृति : अप्रत्याशित प्रहार (कवितासंग्रह) २०६०



पुस्तिका क्रम : २

प्रकाशन प्रति : ६०००

प्रकाशन क्रम : २ - ०६१/६१

प्रकाशक तथा मुद्रक

कृषि सूचना तथा संचार केन्द्र

हरिहरभवन, ललितपुर

फोन नं.: ५५२२२४८, ५५२५६१७ फ्याक्स: ५५२२२५८

Email: agroinfo@wlink.com.np

Website: www.aicc.gov.np