

Dt. 26/02/2022

Topic: - आहार आयोजन (Meal Planning)
DP-II (Hono.)

Dr. Sunita Kumari
Guest Asst. Prof.
Dept. of H.Sc., SHSRKS College
Gahansa.

1

Q:- आहार आयोजन क्या है ? आहार आयोजन के लाभ बताएं।

Ans:- रोगों की प्रवृत्ति आवश्यकताएँ (उपकी आयु, किशोरावस्था तथा शारीरिक कार्यों पर निर्भर करती हैं। उन्हें ध्यान तथा शारीरिक सुहावना को बनाए रखने के लिए फल तथा सब्जियों में मोटाई प्राप्त होना चाहिए। विभिन्न सभी पोषक तत्व संतुलित आहार में हैं। इसलिए आहार आयोजन करते समय विभिन्न मात्रा समूहों में से उपयुक्त मात्रा एवं अनुपात में विभिन्न मात्रा पदार्थों का इस प्रकार चुनाव करना आवश्यक है जिससे परिवार के प्रत्येक सदस्य को संतुलित, उपयुक्त एवं (उनके लिंग के अनुकूल एवं स्वार्थपूर्ण आहार उपलब्ध हो सके।

अतः आहार आयोजन का अर्थ आहार की ऐसी योजना बनाने से है, जिससे सभी पोषक तत्व उपलब्ध तथा संतुलित मात्रा में प्राप्त हो सके।

कारण आहार आयोजन एक कला है। समय एवं विज्ञान भी है। व्यक्ति के कलात्मक दृष्टि से अनुभव तथा स्वस्थ भोजन के लिये व्यक्ति के लिए आहार तैयार होना है, उपयुक्त उपकरणों से बन धार में किया गया है। यह आहार। इस विज्ञान इसलिए कहा गया है क्योंकि

Prof. Sunita Kumari

विज्ञान की जानकारी (स्वास्थ्य के पोषण विज्ञान की)

से आइए, 'पोषक खाद्य' पदार्थ चुनकर परिवार के सभी सदस्यों को पोषक आहार प्राप्त करा सकती हैं।

इसकी सहायता से तैयार किया जाया औषध हार्मोन संतुल्य, तृप्त तथा जीवन के समस्त सुख एवं विनोद की प्राप्ति करता है। संतुलित एवं पोषक औषध शरीर को स्वस्थ तथा मस्तिष्क को प्रसन्नचित्त रखने के अलावा शरीर को रोगों से रक्षा तथा सुरक्षा भी प्रदान करता है।

उक्त कहा जा सकता है कि आहार औषध बन जा सकता है जिसके पोषण संबंधी सिद्धान्तों को ध्यान में रखते हुए यह निश्चय किया जाता है कि प्रतिदिन प्रत्येक आहार में उसे क्या खाना चाहिए। एक आहार की योजना बनाते समय एक समय में कई औषध सामग्री प्रस्तुत की जा सकती है।

आहार औषध करते समय निम्नलिखित कुछ मुख्य सिद्धान्तिक बातों पर ध्यान देना आवश्यक है।

आहार आयोजन के लाभ

(Advantages of Meal Planning)

1. आहार नियोजन द्वारा परिवार के सदस्यों के व्यय को नियंत्रित करने में मदद मिलती है।
2. आहार नियोजन द्वारा किसी व्यक्ति के परिवार तथा संस्था की आवश्यकताओं के अनुसार आहार दिया जाता है। इसके अतिरिक्त (वैयक्तिक आवश्यकताओं) की पूर्ति सम्भव होती है।
3. आहार आयोजन द्वारा व्यय का भी सदुपयोग किया जा सकता है। निम्न और मध्यम वर्गों के परिवार में आहार आयोजन द्वारा पौष्टिक व सस्ते आहार सम्मिलित किए जा सकते हैं।
4. आहार आयोजन द्वारा समय का भी सदुपयोग किया जा सकता है।
5. आहार आयोजन करने से लोगों को आहार सम्मिलित तथा व्यवस्थित किए जा सकते हैं।
6. आहार आयोजन द्वारा कार्य का सरलीकरण किया जा सकता है। पूर्ण रूप से आयोजना बनाने से एक और दो व्यक्ति की व्यय होती है तथा दूसरी ओर कम समय में अधिक काम हो जाता है।
7. रोग के अनुसार आहार आयोजन करने से विभिन्न रोगों के निदान में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

~~Signature~~
 Prof. Sunita Kumari