

संतुलित आहार वह भोजन है, जिसमें विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ ऐसी मात्रा व समानुपात में हों कि जिससे कैलोरी खनिज लवण, विटामिन व अन्य पोषक तत्वों की आवश्यकता समुचित रूप से पूरी हो सके। इसके साथ-साथ पोषक तत्वों का कुछ अतिरिक्त मात्रा में प्रावधान हो ताकि अपर्याप्त मात्रा में भोजन मिलने की अवधि में इनकी आवश्यकता की पूर्ति हो सके। यदि इस परिभाषा को ध्यान से पढ़ें तो पायेंगे कि इनमें 3 मुख्य बातें हैं-

1. संतुलित आहार में विभिन्न खाद्य पदार्थ शामिल होते हैं।
2. संतुलित आहार शरीर में पोषक तत्वों की जरूरतों को पूरा करता है।
3. संतुलित आहार अपर्याप्त मात्रा में भोजन मिलने की अवधि के पोषक तत्व प्रदान करता है।

संतुलित आहार में विभिन्न खाद्य पदार्थ शामिल हैं- संतुलित आहार विविध प्रकार के खाद्य पदार्थ होते हैं। परन्तु इसका चुनाव किस प्रकार किया जाये, इसका नियोजन करते समय हमारा मुख्य उद्देश्य यह होना चाहिए कि आहार द्वारा व्यक्ति को सभी पोषक तत्व मिलें।

संतुलित आहार शरीर में पोषक तत्वों की जरूरतों को पूरा करता है- संतुलित आहार सभी पोषक तत्वों की आवश्यकता पूर्ण करता है, क्योंकि इसमें सही मात्रा व अनुपात में खाद्य पदार्थों का चुनाव किया जाता है। किसी व्यक्ति को अपनी पोषक तत्वों की जरूरतें पूरी करने के लिये कितना भोजन लेना चाहिये, यह उस व्यक्ति की पोषक तत्वों की प्रस्तावित दैनिक मात्रा पर निर्भर करता है।

अपर्याप्त मात्रा में भोजन मिलने की अवधि के लिये संतुलित आहार अतिरिक्त पोषक तत्व प्रदान करता है- संतुलित आहार में पोषक तत्वों की मात्रा इतनी होती है कि कुछ समय के लिये भोजन न प्राप्त होने के समय शरीर में पोषक तत्वों की मात्रा पर्याप्त बनी रहती है। अर्थात् जब पोषक तत्वों की आवश्यकता पूर्ण रूप से पूरी न हो पा रही हो तो ऐसी स्थिति में यह आहार सुरक्षात्मक मात्रा में पोषक तत्व भी प्रदान करता है।