

# संतुलित आहार को प्रभावित करने वाले कारक

## उम्र-

उम्र से संतुलित आहार प्रभावित होता है। बच्चों को उनके शरीर के भार की तुलना में प्रौढ़ व्यक्तियों से अधिक तत्वों की आवश्यकता होती है। संतुलित आहार में ऊर्जा प्रदान करने वाले तत्व, निर्माणक तत्व व सुरक्षात्मक तत्वों की आवश्यक मात्रा सम्मिलित होती है। बच्चों को ऊर्जा प्रदान करने वाले तत्वों की अधिक आवश्यकता उनके नये ऊतकों में ऊर्जा संग्रह के लिए होती है। बाल्यावस्था तथा वृद्धावस्था में शरीर की संवेदनशीलता बढ़ जाने के कारण सुरक्षात्मक तत्वों की अधिक आवश्यकता होती है। वृद्धावस्था में शरीर के शिथिल हो जाने के कारण क्रियाशीलता कम हो जाती है, अतः ऊर्जा की कम आवश्यकता होती है।

## लिंग-

स्त्रियों व पुरुषों के संतुलित आहार में अन्तर होता है। पुरुषों की पोषकता तथा आवश्यकता स्त्रियों की अपेक्षा अधिक होती है। इसका कारण पुरुषों का आकार, भार, क्रियाशीलता का अधिक होना है। क्रियाशीलता व आकार, भार अधिक होने के कारण उन्हें ऊर्जा की आवश्यकता होती है।

## स्वास्थ्य-

व्यक्ति का स्वास्थ्य भी पोषक तत्वों की आवश्यकता को भी प्रभावित करता है। अस्वस्थता की स्थिति में क्रियाशीलता कम होने के कारण एक स्वस्थ व्यक्ति की अपेक्षा कम ऊर्जा की आवश्यकता होती है, पर यदि दोनों व्यक्तियों की क्रियाशीलता समान हो तो अस्वस्थ व्यक्ति की बी.एम.आर. अधिक होने के कारण अधिक ऊर्जा की आवश्यकता होती है। अस्वस्थ व्यक्ति के शरीर में टूट-फूट अधिक होने के कारण निर्माणक व सुरक्षात्मक तत्वों की आवश्यकता भी अधिक होती है, परन्तु पाचन क्रिया कमजोर हो जाने के कारण भोजन के रूप में अन्तर होता है।

## क्रियाशीलता-

अधिक शारीरिक क्रियाशील व्यक्ति को अधिक पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। जो व्यक्ति जितना अधिक क्रियाशील होगा, उसको ऊर्जा की आवश्यकता भी उतनी अधिक होती है। क्रियाशीलता अधिक होने के कारण शरीर में टूट-फूट भी अधिक होती है, अतः अधिक क्रियाशील व्यक्ति को निर्माणक तत्वों की आवश्यकता भी अपेक्षाकृत अधिक होती है।

## जलवायु और मौसम-

जलवायु और मौसम भी आहार की मात्रा को प्रभावित करते हैं। गर्म प्रदेश के देशवासियों की अपेक्षा ठण्डे प्रदेश के देशवासियों को अधिक आहार की आवश्यकता होती है। ठण्डे देश के निवासी ऊर्जा का उपयोग शरीर का ताप बढ़ाने के लिए भी करते हैं, इसके अतिरिक्त ठण्डे देश के निवासी अपेक्षाकृत अधिक क्रियाशील होते हैं। इसी प्रकार सर्दियों के मौसम में उष्मा के रूप में ऊर्जा लेने के कारण अधिक भोजन की आवश्यकता होती है।

## विशेष शारीरिक अवस्था-

कुछ विशेष शारीरिक अवस्थाएँ भी आहार की मात्रा व पोषक तत्वों की आवश्यकता को प्रभावित करती हैं, जैसे- गर्भावस्था, दुग्धापान अवस्था, ऑपरेशन के बाद की अवस्था, जल जाने के बाद आदि।