

Dr. Sunita Kumari, Guest Asst Prof.,

Dt. 05/02/2022

Dept of Home Science

SNSRKS College, Saharsa

Study Material-BA Part-I(H.,Gen&Sub)

Topic- Functions of Water

जल के कार्य

(FUNCTIONS OF WATER)

- (1) घोलक के रूप में (Act as solvent) — जल की आवश्यकता पाचन क्रिया में होती है। जल भोजन को मुलायम, चवाने योग्य बनाता है। भोजन को विभिन्न अंगों तक पहुँचाने की गति बढ़ान करता है। जल में घुलकर भोजन के पौष्टिक तत्व कोशों तक पहुँचाते हैं।

(2) शारीरिक तापमान को नियंत्रित रखने में (Maintenance of Body Temperature) — शरीर के तापमान को नियंत्रित बनाए रखने में जल का अमूल्य योगदान होता है। जल शरीर की भीतरी शक्ती को घसीने के रूप में शरीर से बाहर निकालता है। शक्ती में अधिक शारीरिक श्रम करने पर उतना ही अधिक पसीना आता है जिससे शरीर से काफ़ी पानी बाहर निकल जाता है। इस प्रकार शरीर का तापमान नियमित रहता है।

(3) कौमल अंगों की सुरक्षा करने में (Protection of soft organs) : — जल शरीर के सभी कौमल अंगों को बालू-पेड़ आघात, दुर्घटना, चक्का आदि से सुरक्षा करता है। शरीर के सभी कौमल अंगों के चारों ओर दो परतों के मध्य जल भरा रहता है, जैसे - हृदय, फेफड़े, मस्तिष्क, मैटरण्यु आदि।

(4) शरीर निर्माण का काम करना (To work as Body constructor) — मानव शरीर की लघुतम इकाई कोशिका जो शरीर का निर्माण करती है, उस कोशिका निर्माण के लिए जल की आवश्यकता होती है।

(5) स्नेहक (Lubricant) : — जिस प्रकार नाजुक आन्वरिक अंगों के चारों ओर जल उन्हें बालू-आघातों से बचाता है। अंगों को मॉइस्ट, घुमाव लय में स्थितियों में घर्षण नहीं होता। इस तरल के समाप्त होने पर क्रियाशीलता के लय स्थितियों में घर्षण होने लगता है।

(6) शारीरिक तरलों में माध्यम के रूप में (Act as Medium of Body Fluid) : — शरीर में उपस्थित सभी तरल पदार्थों का निर्माण जल से ही होता है, जैसे - मूत्र, पसीना, रक्त, पाचक रस, आमाशयिक रस, लार, आँसू, पित्त रस आदि। जठर रस, पित्त रस, आँत रस आदि भोजन को पाचन एवं अवशोषण में सहायता करते हैं।

(7) कोशों के संरचनात्मक घटक के रूप में (Act as constituent of Body cells) — कोशिका का निर्माण भी जल की सहायता से होता है। अतः जल शरीर के सभी कोशों का एक अत्यन्त महत्वपूर्ण

संरचनात्मक धारक होता है। यह नवीन कोशों के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

(8) निरूपयोगी पदार्थों को शरीर से बाहर निकालना

(Excretion of waste products from the Body) -

शरीर का निरूपयोगी पदार्थ पसीने, मूत्र के रूप में शरीर से बाहर निकलता है।

(9) पाचन में सहायक (Help in Digestion) - भोजन

को पचाने में जल का महत्वपूर्ण स्थान है। जल पाचन प्रक्रिया में मदद करता है।

(10) पोषक तत्वों के वहलान्तरण में (Transportation of Nutrients) - जल सभी पोषक तत्वों को

अपने में घुला लेता है। घुला हुआ पोषक तत्व

रक्त में आकर मिला जाता है तथा रक्त वाहिनियों (Blood vessels) तथा लसीका वाहिनियों (Lymph

vessels) के माध्यम से शरीर के सभी कोशों तक पहुंचाता है।