

वसा की स्राव के स्रोत (Sources of Fats) →

वसा-स्राव के दो मुख्य स्रोत हैं -

1. पशुजन्य पदार्थ तथा 2. वनस्पतिजन्य पदार्थ।

1. पशुजन्य पदार्थ :- विभिन्न दुग्ध में वसा की मात्रा होती है जिसमें मखरबन, घी, पनीर, मलाई, दही, कीम तैयार किए जाते हैं। मांस, मछली, पशुओं की चर्बी, मछलियों के चर्बी आदि भी वसा के स्रोत हैं।

2. वनस्पतिजन्य पदार्थ :- अखरोट, बादाम, पिस्ता, मारिफल, चिरौंजी, काजू, भूगकली, सुरवं भेंव, मारिफल, तिल, सरसों, बिनोला, अलसी (तीसी) आदि में वसा होती है। अनाजों में इसकी मात्रा नगण्य होती है।

वसा के कार्य (Functions of Fat) :- →

वसा शरीर में निम्नलिखित महत्वपूर्ण कार्य करती है -

1. शरीर के कौमल अंगों को सुरक्षा प्रदान करती है। त्वचा के नीचे मोटी शहीदार तब के रूप में जमा वसा हृदय, श्वेत, वृक्क आदि महत्वपूर्ण अंगों को बाहरी चोटों से सुरक्षित रखती है।

2. वसा शरीर को उष्ण प्रदान करने का मुख्य स्रोत है। कार्बोहाइड्रेट तथा प्रोटीन के मुकाबले वसा-पदार्थ लगभग दुगुने से भी अधिक उष्ण उत्पन्न करने में समर्थ होते हैं। इसके अलावा जब शरीर की आवश्यकता से अधिक उष्ण वसा के रूप में संग्रहित हो जाती है तो आवश्यकता पड़ने पर यह उष्ण प्रदान करके शरीर की रक्षा करती है।

3. त्वचा के नीचे उपस्थित वसा की तब तब के कुचालक (Insulator) का कार्य करती है। जिसके द्वारा यह शरीर के तापक्रम को एक सा बनाए रखने का कार्य करती है।

4. वसायुक्त पदार्थ (दुग्ध, दही, मखरबन) आदि के द्वारा कैल्शियम, फॉस्फोरस आदि खनिज

लवणों और विटामिन 'ए', 'डी', 'ई', एवं 'के' की प्राप्ति होती है जो शरीर के लिए बहुत उपयोगी होते हैं।

5. शरीर को पर्याप्त मात्रा में मिलने वाली वसा की उर्वरों उपज्ज करने में सहायता देती है। ऐसी स्थिति में प्रोटीन को उर्वरा प्रदान करने का कार्य नहीं करना पड़ता है और तब प्रोटीन शरीर-निर्माण के सर्वव्यापक कार्यों के लिए संचित रह जाता है।
6. वसायुक्त पदार्थों का पाचन देर से होता है। अतः भोजन अधिक समय तक पाचन अंगों में रहता है और पाचक रस भी कम मात्रा में निर्मित होते हैं। अतः व्यक्ति को शीघ्र भोजन की इच्छा नहीं होती है।
7. वसायुक्त खाद्य पदार्थ अधिक स्वादिष्ट एवं सुगंधित होते हैं जो भोजन के प्रति व्यक्ति में रुचि प्रकृत करते हैं।
8. वसा तत्व मांसपेशियों के संकुचन में सहायता प्रदान करते हैं तथा रक्तचाप को नियंत्रित करते हैं।

वसा की कमी का प्रभाव : → शरीर के लिए आवश्यक वसा-अम्ल लिनोलिक तथा आर्कीडोनिक की कमी होने से शरीर का विकास अवरुद्ध हो जाता है तथा शरीर के उपज्ज अंगों की कार्य-शाली भी अणवस्थित हो जाती है।

वसा की कमी के कारण डर्मेटाइटिस तथा फाइनोडर्मा नामक त्वचा के रोग उपज्ज हो जाते हैं। फाइनोडर्मा त्वचा का उत्प्राधिकृत हानिकारक रोग है। इसमें रोगी के शरीर पर विशेषतः हाँकें, पीठ और पैर पर छोटे-छोटे नुकीले दाँने निकल आते हैं। इस रोग के उपचार के लिए वसा अम्लों से युक्त तेल तथा विटामिन बी-काबल्लेक्स दिया जाता है।

वसा की अधिकता का प्रभाव (Effect of Excess) → शरीर में आवश्यकता से अधिक वसा के ज्जुपन पर चर्बुका के नीचे चर्बी के रूप में

कम होने लगती है। जिससे शरीर स्थूल हो जाता है तथा उसका वजन भी बढ़ जाता है। यदि यह स्थूलता अधिक असामान्य हो जाती है तो अव्यक्त ओबेसिटी रोग से क्लेश हो जाता है।

वसा की दैनिक आवश्यकता (Daily Requirement of fats): → हम जानते हैं कि एक ग्राम वसा या लिपिड से 9 कैलोरी प्राप्त होती है। इसकी खाति आलापीय पदार्थों में तेल वी अंडा, मखरबन एवं लहसुन हुए पदार्थों में ही पाती है। राष्ट्रीय पोषण समन संस्थानों के अनुसंधानों के आधार पर यह अनुशा की है कि दैनिक आहार में वसा की मात्रा इतनी होनी चाहिए कि कुल कैलोरी का 25 से 30% भाग मिल सके, अर्थात्, दैनिक आहार में इसकी मात्रा 40 से 60gms. होना चाहिए। लेकिन इसमें कम से कम 15gms. शुद्ध वनस्पति तेल होना चाहिए ताकि आवश्यक वसीय अम्ल मिल सके। लगभग 50% वसा वनस्पतिक तैलों से प्राप्त होना चाहिए। इस वसा में वही वसीय अम्ल (व्यक्त मात्रा में रहे हैं) विभिन्न आयु वर्गों के आधार में वसा का निम्नलिखित प्रतिशत होना चाहिए

- 1) बौद्ध अव्यक्त शर्भवती एवं - 10-20% कैलोरी का कुल खांसी मात्रा, बालकों व भाग वसा से प्राप्त होना चाहिए
- 2) द्युवकों के लिए - 15-20% कुल कैलोरी का (1 से 18 वर्ष तक) वसा से प्राप्त होना चाहिए।
- 3) शिशुओं के लिए - 25-30% कुल कैलोरी का (जन्म से 1 वर्ष तक) वसा से प्राप्त होना चाहिए।