

संतुलित आहार के फायदे

संतुलित आहार के फायदे की बात करे तो बहुत ही अधिक है। एक स्वस्थ व्यक्ति के शारीरिक विकास के लिए संतुलित आहार का महत्वपूर्ण रोल होता है । इसके फायदे इस तरह है-

1 शारीरिक विकास

अगर हम संतुलित भोजन का सेवन करते है तो यह हमारे शरीर के विकास के लिए बहुत ही लाभदायक होता है। इस तरह के भोजन करते है तो हमारे शरीर के सभी अंगो का सर्वांगिण विकास होता है। शरीर में सभी प्रकार के कोशिकाओ का विकास होता है। नए ऊतकों का निर्माण होता है। तथा जो कोशिकाए क्षतिग्रस्त हो गए रहते है उन्हें यह मरम्त करते है। क्योकि इस भोजन में हर तरह के पोषक तत्व पाये जाते है जो शरीर के विकास के लिए सहायक होते है। हमारे शरीर के लिवर किडनी फेफड़े को संक्रमण से बचाते है। इस तरह हमारे शरीर के विकास में यह सहायक होते है।

2 मानसिक विकास

संतुलित आहार शारीरिक विकास के साथ मानसिक विकास में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते है। इसके कारण जो नर्वस सिस्टम होते है वह बहुत अच्छे से वर्क करते है क्योकि इसमें मल्टीविटामिन और मल्टीमीनिरल रहता है जिसके कारण से नसों में खून का प्रवाह अच्छे से होता है । और भोजन का अच्छे से पाचन भी होता है।परिणाम स्वरूप रक्त का प्रवाह मस्तिष्क तक आसानी से होता है। इसी कारण से मानसिक विकास होता है।

3 हड्डियों का विकास

संतुलित भोजन में हर तरह के विटामिन्स और खनिज रहते है जो हड्डियों का विकास में सहायक रहते है। जैसे कैल्शियम पोटैशियम और मैगनीज जो हड्डियों के विकास के लिए अति आवश्यक होते है।

4. निरोग

संतुलित भोजन अगर आप करते है तो आपके शरीर में किसी भी प्रकार के रोग नही रहेंगे ।क्योकि इसमें कोई भी तत्व आवश्यकता से अधिक नही रहता है। शरीर को जितनी मात्रा में विटामिन्स और खनिज की जरूरत रहती है उतनी ही मात्रा इसमें रहती है। इसके अलावा इसमें किसी भी प्रकार का खराब कोलेस्टेरॉल नही रहता है। शरीर का प्रतिरक्षा तंत्र भी स्ट्रांग रहता है। इन सभी कारण से शरीर निरोग रहता है।

5. सौंदर्यता

इस तरह का आहार लेते है तो शारीरिक सौन्दर्यता बना रहता है क्योकि इसमें शरीर का विकास तो होता है लेकिन शारीरिक बनावट के अनुसार ही होता है । न तो वजन जरूरत से जादा बढ़ता है और न ही कम होता है। इसके साथ ही त्वचा के ऊपरी परत में नमी बना रहता है ।इसी कारण से सौन्दर्यता बना रहता है।

6. वजन का संतुलित रहना

संतुलित आहार की खासियत यह है कि यह शरीर के वजन को शरीर के उचाई के अनुसार ही बड़ाता है। मतलब शरीर का वजन हाइट चार्ट के अनुसार ही बढ़ता है।