

भोज्य पदार्थ के गुण Properties of food

- भोज्य पदार्थों में पोषक तत्व उपस्थित होते हैं।
- भोज्य पदार्थों के पोषक तत्व पाचन क्रिया के उपरान्त शरीर द्वारा अवशोषित कर लिए जाते हैं तथा रक्त प्रवाह में मिल जाते हैं।
- पोषक तत्व मुख्य रूप से शरीर को ऊर्जा प्रदान करते हैं, शरीर की वृद्धि एवं निर्माण करते हैं तथा शरीर की विभिन्न क्रियाओं को नियंत्रित करते हैं।
- चयापचय की प्रक्रिया में पोषक तत्व शारीरिक एन्जाइमों द्वारा विखण्डित कर दिये जाते हैं।