

**संतुलित भोजन क्या है-** साधारणतः एक मनुष्य प्रतिदिन कौन-कौन वस्तु कितनी-कितनी मात्रा में खाये, जिससे उसकी शारीरिक आवश्यकताएँ पूरी हो जायें और वह रोगों से बचा रहकर उत्तम स्वास्थ्य और लम्बी आयु प्राप्त करें, अब इस पर विचार किया जाता है।

1. रक्त में क्षारत्व और अम्लत्व की उपस्थिति की दृष्टि से संतुलित भोजन
2. मोटे हिसाब से संतुलित भोजन
3. सबसे सस्ता संतुलित भोजन
4. एक परिश्रमी का संतुलित भोजन
5. प्रौढ़ व्यक्ति के लिए संतुलित दैनिक भोजन

### **रक्त में क्षारत्व और अम्लत्व की उपस्थिति की दृष्टि से संतुलित**

**भोजन-** किसी के शरीर का रक्त तभी शुद्ध समझा जाता है जब उसमें रासायनिक प्रक्रिया के फलस्वरूप 80 प्रतिशत क्षारमय और 20 प्रतिशत अम्लमय हो अर्थात् यदि हमारे प्रतिदिन के भोजन में एक हिस्सा अम्लधर्मी खाद्य पदार्थ हों तो उसमें उसका चौगुना क्षारधर्मी पदार्थ होना चाहिए। तभी हमारे आरोग्य की रक्षा सम्भव हो सकती है। जब रूधिर में क्षारधर्मी की कमी और अम्ल बढ़ जाता है तो प्रकृति रूधिर और शरीर के अन्य तन्तुओं में से क्षार को खींचकर शरीर के पोषण के काम में उसे लगाने के लिये बाध्य होती है, नतीजा यह होता है कि शरीर का रूधिर और अन्य तन्तु जिनसे क्षारत्व खींच लिया जाता है, निःसत्व, निर्बल और रोगी हो जाता है। स्नायु और मज्जा की रचना के लिये अम्ल की रक्त में मात्रा अल्प होनी चाहिये। इससे अधिक अम्ल का रूधिर में होना तो उसका विषाक्त बनना और अत्यन्त भयावह है।

इसके विपरीत रूधिर में क्षारत्व वह वस्तु होती है, जो हमें रोगों से लड़ने की शक्ति प्रदान करती है। शरीर में क्षारत्व की कमी या न होने पर हम एक क्षण भी जीवित नहीं रह सकते। ऐसा इसलिये होता है क्योंकि क्षारत्व की कमी या अभाव हो जाने से उसमें स्थित श्वेतकणों की हमारे उत्तम स्वास्थ्य के लिये काम करने की शक्ति क्षीण हो जाती है। तथा शरीर यंत्र को सुचारू रूप से परिचालित करने वाली सारी व्यवस्था ही नष्ट-भ्रष्ट हो जाती है। मधुमेह, नेत्ररोग, सभी प्रकार के ज्वर, वातव्याधियाँ, पेट के रोग तथा हर प्रकार की पाचन की खराबियाँ आदि सभी रोग केवल रक्त में क्षार की कमी हो जाने से ही उत्पन्न होते हैं। इस विवेचन से यह स्पष्ट हो जाता है कि हमारे भोजन के चुनाव में क्षारधर्मी और अम्लधर्मी खाद्यों के क्रमशः 4 और 1 के अनुपात की कितनी बड़ी महत्ता और उपयोगिता है।

क्षारधर्मी खाद्य पदार्थ अम्लधर्मी खाद्य पदार्थ हरी मटर, आलू छिल्का सहित मांस, मछली, अण्डा, पनीर, गेहूँ, चावल मूली पत्ती समेत, प्याज, शहद रोटी, दालें, सूखा मेवा, सफेद चीनी, मिश्री गुड़, मक्खन, कच्ची गरी, किशमिश मुरब्बे, अचार, खटाई, सिरका, तली चीजें गन्ना, गाजर, सलाद, हरा चना उबला हुआ दूध, खीर, मसाले। मोटे हिसाब से संतुलित भोजन-मोटे हिसाब से यदि हम अपने भोजन में कार्बोज 2/3 भाग, वसा 1/6 भाग तथा प्रोटीन, लवण व विटामिन 1/6 भाग रखते हैं तो यह एक साधारण मनुष्य के लिये संतुलित भोजन समझा जा सकता है। परन्तु मनुष्य की आयु, पेशा, मौसम एवं देश व स्थान के विचार से इस प्रकार के भोजन में कमी-अधिकता का होना स्वाभाविक है।