Topic: Nutritional Assessment of fruits

B.A. Part 1

Dr. Bandana Kumari
Guest Lecturer
Home Science Dept
SNSRKS, College,
Saharsa

फलों का पोषक मूल्यांकन

चूँकि फल में शर्करा की मात्रा अधिक रहती है जिस कारण इनमें कार्बोहाइड्रेट्स वर्तमान रहता है। वैसे, फलों में प्रोटीन भी रहता है पर वसा प्रायः अनुपस्थित रहती है।

लेकिन फल विभिन्न प्रकार

चूँकि दैनिक आहार में फल का महत्व बहुत अधिक है क्योंकि फलों में विटामिन "सी" और "बी" प्रचुर मात्रा में रहते हैं, जिस कारण ऐसे फलों का प्रयोग प्रतिदिन थोड़ा बहुत अवश्य ही करना चाहिए। जैसे :— नींबू, नारंगी, टमाटर आदि।

वैसे, ताजे फलों में विटामिन प्रचुर मात्रा में रहते हैं पर अधिक समय तक संग्रह करने से विटामिन कम हो जाते हैं। गलत ढंग से काटने और देर तक उद्भासित (Exposed) रखने से भी उनके विटामिनों में कमी आ जाती है। फलों में विटामिन की भिन्नता के प्रमुख कारण हैं, उनके प्रकार, जलवायु, सूर्य का प्रकाश तथा उनकी परिपक्वता की अवस्था।

चूँकि फलों में लवण भी रहते हैं। साइट्रस फलों में कैल्शियम रहता है कैल्शियम, सोडियम, और पोटाशियम के आल्लीय लवणों के रूप में, फलों में आर्गेनिक अम्ल रहते हैं। फलों के नियमित प्रयोग से विटामिन 'सी' रोग से बचाव उपलब्ध होता रहता है जिससे स्कर्वी होता है खट्टे फलों में आक्जैलिक, सिट्रिक, टार-टरिक तथा मौलिक एसिड रहते हैं। फलों में थायमिन, राइबोफ्लेविन, आयरन, तथा कैरोटिन भी रहते हैं। पर विटामिन 'डी' का इनमें अभाव रहता है।

नींबू, आँवला, नारंगी, संतरा, अमरूद, बेर, अंजीर, अंगूर में कैल्शियम रहता है। आम विटामिन 'ए' एवं 'सी' तथा कैलोरी का उत्कृष्ट स्रोत है। पपीता में कैरोटिन बहुत है। सेब में प्रोटीन, अन्य