

आहार शास्त्र क मूलभूत तत्व ।.

आहार शास्त्र
क मूलभूत
तत्व :-

विरार क
मध्यवर्गिय
(कम परिवार
वाले) ओमा 5
सदस्य वालन
परिवार क
अध्यन करय
पे ई पत्ता चला
बा कि, हर
महिना एक
परिवार के
इतना अन्नाज
लगथ जवन ई
प्रकार क बा:-

1) अनाज -
चावल- गेहूँ 15
से 20 किलो
।.

2) दाल 1
से 2 किलो।.

3) तेलयुक्त
बीज- मूंगफली,
नारियल, 2
किलो।.

4) तरल-
पदार्थ- तेल
-घी 2 किलो।.

जवन की ई
सही नाय बा।.

सभय
परिवार में एक
आदमी के
पिच्छे कम से
कम 1 या 2
किलो तेल हर
महिना में काम
आव्यके चाहीं।.
पर हर एक
परिवार में तेल
क उपयोग कम

होथ। इतना
कम मात्र में
तेल होव्य के
कारण ऊ
अचार अऊर
सब्जी में ही
इस्तेमाल
होथ।. जवन
कि लडक्यन
कमयं खाथेन।.
ऐहिबीना
लडक्य के
खाना में तेल
क मात्रा कम
पड जाथ। ईहय
वजह बा, कि
लडक्यन
कुपोषित रह
जाथेन।.

लडक्यन के
शाररीक
विकास बीना
प्रचूर मात्रा में
प्रोटिन क
जरूरत बा।.
ऐहिबीना
चावल- गेहूँ के
साथ कम से
कम 7 किलो

दाल खाएके
चाही। ऐसे
आपक लडक्यॉ
शक्तीशाली
अऊर दीर्घायुषी
होईहीं। दूधे क
मात्रा कम
कईके अच्छी
खासी बचत
कई जाय
सकथ।. ऐहि
पईसा से आप
मूंगफली, दाल
इत्यादि क
मात्रा आहार में
बढाय सकथेन।
ऐकरे अलावा
भूंजा हुवा
चन्ना,
मूंगफली ई सब
लडक्यन के
खिसा 24
घंन्टा भरके
रखयं।. ऐसे
दूनव क जरूरत
भी बढी अऊर
आपक लडक्यॉ
भी अच्छा
होई।. प्रोटिन

क मात्रा
बढाव्यं बीना
सोयाबीन रोटी,
बेसन ब्रेड
खियाव्यं।

20 प्रतिशय
सोयाबीन, 20
प्रतिशत गेहूँ के
आटा में 60
प्रतिशत मैदा
मिलायके
बनाव्यं वाला
ब्रेड, बन केक,
टोस्ट, बिस्कीट
बहुत अच्छा
लगथ।. एम्मा
गेहूँ अऊर
सोयाबीन
इस्तमाल 4:1
होथ। ऐहिबीना
ई ज्यादा
प्रोटीन युक्त
खाना बा।.

ऐकरे तुलना
सोयाबीन क
ब्रेड में अंडा,
चीकन, मटन,
दूध आदि से
किया जाय

स्कथ अऊर ई
ब्रेड के भावसे
मिलथ।. 400
ग्राम क ब्रेड
पैकेट जवन कि
मटन से 5
गुना तथा दूध
से 10 गुना
सदा होथ।. ई
400 ग्राम के
ब्रेड में 444
कैलरी तथा
16.5 ग्राम
ज्यादा प्रोटीन्स
मिलथ।.

ज्यादातर ई
ब्रेड बन, टोस्ट
जईसन दिखाई
देथ । खाए में
भी अच्छी
लगथ।. ई ब्रेड
क चूरा कईके-
ऐके बीमार
अऊर ज्यादा
उमरवाले
बुढापन के
दिया जाय
सकथ।. ऐकर
छोटा- छोटा

टुकडा लडक्यन
भी अच्छी तरह
खाय सकथेन।.

ईन्सान
के शरीर
में पानी
क मात्रा
ज्यादा
बा।.
ओकरे
बाद के
हस्सिा
तेल द्वारा
बना बा।.
ओसे कम
हिस्सा
प्रोटीन से
बना बा।.
सबसे
कम
हिस्सा
कार्बोहाय
ट्रेटस से
बनयं।.

शरीर क
हर एक
पेशी रुपी
स्तंभ
बनय
बीना तेल
क जरूरत
होथ।.
अगर
ऐकर
कमी होय
जाईत ई
कमजोर
होय
जाथ।.
ऐहिलीना
जबतक
कमजोर
इन्सान
अच्छा
नाय होय
जात, तब
तक ओके
तेल - घी

खाएके चाही।.

जवने लडिक्याँ के महतारी क दूध नाय मिलत उहव के भी ई ब्रेड (सोयाबिन क ब्रेड) देयं सकथेन। ई तरिका क ई ब्रेड जन्म से लेईके 100 साल तक आहार के रूप में उपयोगी बा। अईसन नाय बा कि ई बजारे में ही मिलथ। एके घरवमें भी बनाय सकथेन।

7 किलो के गेहूँ में 1 किलो भुनल सोयाबीन

डालके पीसय के चाही।. ई आटा के रोज के खाना में रोटी के रूप में बनव्य के चाही।. ईही तरिका से जहाँ जहाँ बेसन, मूंगफली क दाना, नारियल, क इस्तेमाल होय, ऊहाँ पे सोयाबीन के आटा के काम में लियाव्य के चाही।.

बम्बई मे ग्राहक पचांयत क 20,000 सदस्य हएन।. ऐम्मा से बहूत लोग ई तरिका से सोयाबिन के जरूरत में लियावथेन।.आ पव कईके देखयं अऊर सबके ई

तरिका से जरूरत में लियाव्य बीना बताव्यं।. साथ में शहर क सभय बेकरी वाले के सोयाबीन के उपयोग करय बीना प्रेरित करयं।.

जवन अन्नाज पूरी शक्ती, उर्जा, उष्मा देथ ऊ प्रोटीन क जरूरत भी पूरा करथेन।. डेढ साल क 10 किलो वजन वाला लडिक्याँ के औसतन 1000 कैलरी देव्य वाला आहार रोज लगथ।. अब ई कैलरीज दवाई के दुकान से लियावल गयल

डिब्बा में मिलय के अपेक्षा, रसोई घरे में से मिलयं के चाही अऊर ई तरिका क अन्नाज काम में लियाव्य के चाहीं।. जईसे - 300 ग्राम चावल, गेहूँ, अऊर दाल-चावल दुनव समान मात्रा क मिश्रन से 1000 लैकरी प्राप्त होथ. ई तरिका के अन्नाज से 21, 33, 66, 44 ग्राम प्रोटीन लडिक्यन के मिल जाथ।. मजेक बात ई बा की रोज केवल 20 ग्राम प्रोटीन क

जरूरत होथ। जवन की चावल, गेहूं, दाल, मतबल खाना खाएसे ओकर प्रोटीन क जरूरत पूरी होय जाथ। ई प्रदार्थ द्वारा जरूरत से ज्यादा प्रोटीन प्राप्त होथ। ई तरिका से बजार में से प्रोटीन क डब्बा खरीदयं क जरूरत नाय पडत। अऊर महतारीन ई तरिका क खाना अपने लडक्यन के देथेन। ओन्हन के बजार में से प्रोटीन क डब्बा खरीदय क सुझाव मनेमें लियाऊब बेकार बां।

20 ग्राम प्रोटीन पाव्य बीना बाजारे से 1 या 2 डिब्बा रोज जरूरत में मिलायव्य पडी। जवन कि ऊ बहुत मंहगा भी मिलथ अऊर डिब्बा क प्रोटीन सोयाबीन से तेल निकालय के बाद बचय वाला कचरा जईसन होथ।

2) अपने देश में बहुत सारा परिवार अईसन हव जेकरे पास अन्नाज क कमी बा अऊर जहाँ अन्ना क कमी नाय बा, ऊहाँ नियोजन क कमी बा।

कवनव - कवनव परिवार में त बजारें में अन्नाज रहते हुए भी, महतारी- बाप पईसा के दाम में अन्नाज लियाय नाय सकेन। अगर कवनव महतारी बाप बजारे से खरीद के अन्नाज भी लियावथेन, त ओन्हव ऊ अन्नाज के अईसन जगह पे ताला बंद कईके रखथेन जहां लडक्यन क हाथ पहुंचा नाय सकत। ई तरिका से दुनव ओरीसे लडक्याँ भूखा रहथं।

लडक्यन बहरे खेलथेन।

भूख लगय पे जब ओन्हने घरे आवथेन तव ओन्हन क हाथ डिब्बा में रखलं खाना के चीजी तक पहुँच नाय सक्तीन । मतलब कि महतारीने - बापे के अनुमती के बीना ओन्हने कुछ भी खाय नाय सकेन। ईही तरीका से लडक्यन क मूँह अऊर अन्नाज ई दूनव में बहुत दूर होथ।

3) उर्जा के कमी के वजह से लडक्याँ दुबर होई। काहिकेकी शारीरिक वृद्धि बीना उर्जा क

जरूरत होथी।
 ई तरिकासे
 शरीर के यदि
 अन्नाज द्वारा
 उर्जा प्राप्त नाय
 होत, त ऊ
 चरबी अऊर
 मांसपेशीन्से
 जरूरत के
 तरीका से उर्जा
 प्राप्त करलेथी।
 जेकरे कारण
 शरीर कमजोर
 होयई जाथं।
 शरीर में उर्जा
 अन्नाज द्वारा
 मिलयं के
 चाहीं। लेकीन
 अपने ईहाँ
 उल्टायं बा।
 लडक्यन क
 मूंह उऊर
 अन्नाज में
 कुछ दूरी रखी
 जाथं।

अगर आपन
 सभे ई तरिका
 से ई दूरी के
 कम करल

जाय, त आपन
 लडक्यन
 अच्छा ताकवर
 अऊर तंदरुस्त
 बन सकथेन।
 हर लडक्यन के
 भगवान के
 कृपासे प्रकृति
 द्वारा भरपेट
 खाएक आजादी
 मिली बा।
 पृथ्वी पे जवन
 भी जीव - जंतु
 हव, सभय के
 ई प्राप्त बा।
 बस, अपने के
 इतना ही करयं
 के बाकी
 खाएक चीज
 अईसन जगह
 रखईके चाही,
 कि ओके
 आसानिसे
 आपन लडक्यन
 लेई के खाय
 सकथेन। चाहे
 ऊ दाल चावल
 होई, भुंजल
 चुन्ना,

मूंगफली या
 मुरमुरा ही
 काहीके न
 होय।

का
 लडक्यन
 चना,
 मूंगफली
 अऊर मुरमुरा
 खाय
 सकथेन?

हां ई
 लडक्यन बीना
 डॉ. हेमंत जोशी
 क घरेलू दवाई
 बा। एके
 खाएसे प्रोटीन
 अऊर विटामीन
 मिलथी।

जरा ध्यान
 देयं चावल
 अऊर दाल
 पानी में डालके
 पकाएसे भात-
 दाल बनथं।
 उही तरीकासे
 बिना पानी के
 तवा पे भुंजल
 जाई त ऊ

मुरमुरा बनथं।
 हर ऐक
 महतारी बापेक
 इच्छा होथ की,
 आपन लडक्योँ
 दुनव वक्त
 दाल- चावल
 खाए। पर
 लडक्योँ
 अईसन करत
 नाही। ओके
 खाए बीना
 बईठावथेन पर
 उ पेटभर के
 खात नाही ।
 आप ओके
 भूना चना,
 मूंगफली,
 मुरमुरा देयं त
 ऊ खाई। ई
 तरिका से
 महतारी - बापे
 के अपने
 लडक्यन के
 भावनाके
 समझय के
 चाही। जैसे ऊ
 सुदृढ बनयं।

अगर लडक्याँ दाल-चावल नाय खाता त ओके भूना हूवा अनाज दं। अब सवाल उठथ कि पकल खाना अऊर भूनलं अन्नाज एक जईसन बाका। त अंकेर जवाब बा कि ऊ खाना त अखिर चावल-दाल, चना, मूंगफली ही बा, केवल ओकर रूप बदल हुवा रहथं। कभव पानी में पकायं के, कभव तल के त कभव भून के। ई तरिका से पिष्टमय प्रदार्थ हल्का अऊर पचनशील

होथ। ऐहिबीना लडक्यन क जेब हमेशा अपरोक्त (ज्यादातर) खाएके चीज से भरलं चाही।

4) बढत गयल सालक लडक्यन के रोज 2 से 4 घंटा के बाद खाएक जरूरत पडथ। दिन में केवल दुई बार जवन लडक्यन के खाना मिलथ ऊ 16 घन्टा भूखा रहथेन।

5) ग्लासगो (स्कॉटलैंड) के एक रिपोर्ट के मुताबिक जवन लडक्यन के असुरक्षा क भावना होथ ओन्हने ज्यादा खाना खाएके

बाद ज्यादा मोट नाहीं होथेन। ऐकर मतलब ई होथ की लडक्यन के जोर जबरदस्ती से खिलाएसे ओन्हने मोट नाय होय सकेनं।

जईसे बकरी के सामने अगर शेर बईठा होईत ऊ घास कभव नाय खासक्त। काहिकेकी ओके डर लगथ कि शेर हमयं खाय जाई। उही तरिकासे लडक्यन के अगर जबरदस्ती, डॉट- पीट के खाना खियाय दिहा गयल त ऊ खाना ओके हजम नाय

होत, अगर हजम होय भी गयल त ऊ शरीर के न बाढाई।

6) सेब, अंगूर, बादाम, काजू, किशमीश आदि दाल- भात के सामने रती भर भी श्रेष्ठ आहार नाय बा।

7) जईसे मूंग या हरी पतेदार सब्जी यदि आहार में होयी त टॉनिक क कभव जरूरत न पडी। अंग्रेजी में एक कहावत बा - हरी सब्जी खा तंदुरस्त होयजा। हरी सब्जी पकवयसे जीतना जीवनसत्व बा

ऊ नष्ट होय जाथ। ई तरिका से साग खाए बीना लडक्यन के पिच्छे न पडय। ओन्हनके गाजर, मूली, ककडी, सलाद आदि खाएके देयं। सब्जी खाएसे ज्यादा सलाद खीयाव्यं। सिर्फ सलाद बनव्यं से पहिले पत्तेदार सब्जी के अच्छेसे धोयलेव्यं के चाही। घरे क लोग गमला या आंगन में सजावटी पौधा लगावथेन। ऐकरे सिवा धनिया, पालक,

चौराई, आदि पत्तेदार सब्जी लगवाव्यं। 8) तरल अनाज के छोडके बाकी सभय तरह के अनाज से करीब करीब एक जईसन शक्ति मिलथं। उदाहरण - 100 ग्राम कच्चा चावल से 350 कैलरीज अऊर 7 ग्राम प्रोटीन मिलथं। 100 ग्राम आलू से 100 कैलरीज अऊर 2 ग्राम प्रोटीन मिलथं। चावल के पकवय के बाद 100 ग्राम चावलसे 100 कैलरीज अऊर 2 ग्राम प्रोटीन मिलथं। ई

गेहूँ, दाल, चावल के मामला में बिल्कूल सही बा। निष्कर्ष :- सामान्य मात्रा में भात, आलू, रोटी, दाल ऐकर पोषण मूल्य एक्य होथं। डायबटीज पेशंट बीना ई जानकारी जरूरी बा। ई जानकारी के कमी से मधूमेह ग्रसित अऊर वजन कम करथ के इच्छुक लोग ई न खाएंके चाही, ऊ न खाएके चाही कहिके खूद के अऊर घर के लोगन के बेहाल करथेन।

9) भूख लगय क मतलब का बा? खाना खाएके बाद खेलय बिना गयल लडिक्याँ घरे में आवथं अऊर चिल्लाय के कहत माँ हमयं भूख लगल बा। ऐथा पे कभव- कभव महतारी क प्रतिक्रिया का होथ? अरे अभही त तू खायके गयल हयं? तभय महतारी ओके कुछ खाएके देथ। लगातार भूकख लगब लडक्यन के आरोग्य क लक्षण बा। जेके भूख लगथ ऊ खाना

खाई। मूर्गी के लडक्यन के जईसे एक-एक दाना लगातार चुघयं पडथ। ई तरिका क व्यवस्था लडक्यन के जेब में काही के न किहल जाएं।

सोयाबीन,
मूंगफली,
नारियल
खानेसे तेल
मिलता है।
सोयाबीन
भूनकर
इस्तेमाल
करें।

आपन सभे जवन खाना खाईथ ऊ सब अन्नाज से ग्लूकोज नामक शर्करा बनथं।

ऊ खून द्वारा सब पेशीनके मिलथं। ई शर्करा से मिलय वाली शक्ती से शारीरीक कार्य चलथं। खाना खाएके बाद ग्लूकोज तईयार होथं। ओके ग्लूकोज नाम क शर्करा बनथं। उ यकृत में जमा होथ। खाना खाएके बाद शर्करा 4 घन्टा कमजोर लडक्यन बिना काफी बा। कमजोर लडक्यन में 4 घंटा से कम वक्त में ई खत्म होय जाथं। 4 घंटा के बाद अगर खाना नाय

मिला त लडक्यन के भूख लगथं। अईसे वक्त में अगर ओके अन्नाज मिल सकी त ओके खाय सकथं। ऐसे लडक्यन के शक्ती मिलथं अऊर लडक्यन के दिनचर्या ऐसे ठीक रहथं। ऐेसे ओकर चर्बी अऊर मास पेशी नष्ट होई अऊर खायल गयल अन्नाज

**पढ,
मस्त
बन,
सबके
बताव।**

से नया मांसपेशी अऊर चर्बी बर्नी। अगर लडक्यन क विकास ठिक तरिका से चाहीत ओकर ेपास ज्यादा अन्नाज होव्य के चाहीं। ऐकर मतलब ओकरे जेब में 24 घन्टां अन्नाज भरल चाहीं।

**अक्षयपात्र क
जन्म जरूरी
कारण से
भयल बां।**

***जेकर
दोस्त अऊर
साथ देव्य
वाला नाय
होतेन ओकर
जल्दी नास
होथ।**

***अच्छा
लोग
तकलीफ,**

परेशानी के
वजह से
काम शुरू
करथेन पर
डर जाथेनं।

पर उत्तम
दर्जा क लोग
संकट आव्य
पे भी लिहल
गयल काम
के पूरा कि हे
बिना नाही
छोडतेन।

*अतिथी
क स्वागत
करयं के
चाही नाहीत
भगवान
नाराज
होथेनं।

*जिगरी
दोस्त भाई
से भी बडा
होथेन।

मतलब -
कर्ण अपने
संगय भाई
पांडवनके
छोडके मित्र

दुर्योधन बीना
प्राण देऊब
स्वीकार
किहेन।

*काटा से
काटां
निकलथं।
उही तरिकासे
दुश्मन क
नास कवनव
प्रबल दुश्मन
के मदद से
करयं के
चाहीं।

*सामने
अगर
सर्वनाश
होईत दुश्मन
के भी प्रणाम
कईके प्राण
अऊर धन क
रक्षा करयं के
चाहीं।

*अपने से
ज्यादा
बलवान शत्रु

से मित्रता
सर्वनास क
कारण
बनथं।

*जवने
तरिकासे
कपडा मईला
होव्यपे
आदमी कतव
भी बईठथं।
उही तरीकासे
सदाचारी
अपने मार्ग
से हट जाए
पे ओनकर
नीतिमत्ता
नष्ट होय
जाथं।

*भूख से
बेहाल पाप
करयं से नाय
डरतेनं।

*जेकरे
नामसे सब
धन्य होई
जाथेन,

ओकरे मिलय
पे जे भावुक
नाय होत
ओके धन्य
मानयं के
चाही।

*एक
बहादूर
सिपाही के
वजह से
रणभूमि पे
जवने
तरिकासे
विजय प्राप्त
होथ। उही
तरिकासे
भगौडे
सिपाही के
वजह से हार
भी मिलथं।
हितोपदेश
से।

