पाठ-३ खेल एवं हमारा भोजन

J3S7SI

हमारा भोजन

सामान्यतः पूरे दिन में जो कुछ भी हम खाते हैं उसे भोजन या आहार कहते हैं। हमारे शरीर की वृद्धि और अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए हमारे भोजन में वे सभी पोषक तत्व उचित मात्रा में होने चाहिए जिनकी आवश्यकता हमारे शरीर को है। कोई भी पोषक तत्व न अधिक हो न कम। हमारे भोजन में पोषक तत्व, विटामिन्स एवं खनिज के साथ पर्याप्त मात्रा में रेशे युक्त खाद्य तथा जल भी होना चाहिए। इए प्रकार के आहार को 'संतुलित आहार' कहते हैं।

भोजन के कार्य-

भोजन के निम्नलिखित कार्य होते हैं-

1. भोजन शरीर को शक्ति प्रदान करता है।
2. भोजन के द्वारा शरीर का निर्माण और मरम्मत का कार्य होता है।
3. भोजन के द्वारा रोगों से सुरक्षा होती है।

4. भोज्य तत्वों से एन्जाइम तथा हार्मोन्स बनता है जो शरीर के लिए लाभकारी होता है।

आओ जानें -

01 ग्राम शुद्ध वसा में लगभग 09 कैलोरी उर्जा प्राप्त होती है। 01 ग्राम प्रोटीन में लगभग 04 कैलोरी ऊर्जा प्राप्त होती है। 01 ग्राम कार्बोहायड्रेट में लगभग 4.1 कैलोरी ऊर्जा प्राप्त होती है। खिलाड़ियों के लिए अपेक्षित कैलोरी की मात्रा -

12 वर्षीय बच्चे (शाकाहारी/मांसाहारी) के लिए पूरे दिन का संतुलित आहार

भोज्य पदार्थ	मात्रा	पके हुए भोजन की अनुमानित मात्रा
अनाज	300 ग्राम	10 कप
(अ) चावल	160 ग्राम	5 कप
(ब) गेहूं	160 ग्राम	6-7 रोटी
दाल	70 ग्राम	3 कप
हरी पत्तेदार सब्जियाँ	75 ग्राम	2 कप
अन्य सब्जियाँ	75 ग्राम	1/2 कप
फल	50 ग्राम	
दूध	250 मिली	1 गिलास
वसा तथा तेल	35 ग्राम	2 चम्मच
शक्कर/चीनी/गुड़	50 ग्राम	चम्मच (बड़ा)
मांस, मछली	35 ग्राम	
अण्डा	1 अण्डा	1 अण्डा
जल	6-8 गिलास	

कुपोषण-

शरीर में आवश्यक पोषक तत्वों की कमी या अधिकता कुपोषण है जिसके कारण बच्चे कई बीमारियों से ग्रसित हो जाते हैं। कुपोषण के प्रमुख कारक निम्नवत् हैं-

1. प्रोटीन की कमी-प्रोटीन की कमी के कारण शरीर की वृद्धि रूक जाती है। मांसपेशियाँ कमजोर हो जाती हैं। एकाग्रता में कमी तथा कुछ भी सीखने में परेशानी

होती है। रोग-क्वॉशियोरकर, मेरास्मस।

2. कार्बोहाइडेट की कमी- इसकी कमी से शरीर कमजोर हो जाता है। रक्त में शर्करा की मात्रा कम हो जाती है।

3. वसा की कमी-वसा की कमी से मांस पेशियाँ कमज़ोर हो जाती हैं। त्वचा रूखी हो जाती है।

4. विटामिन्स की कमी-विभिन्न प्रकार के विटामिन्स की कमी के कारण रतौंधी, बेरी-बेरी, स्कर्वी, रिकेट्स, आदि रोग होते हैं।

5. खनिज लवण की कमी-इनकी कमी से अस्थि दुर्बलता, घेंघा, रक्ताल्पता आदि रोग होते हैं।

और भी जानें -

आजकल पैकेट बंद फूड, फास्ट फूड का बहुत प्रचलन है। पैकेट बंद फूड भले ही खाने में स्वादिष्ट लगते हों, लेकिन उनमें विटामिन्स और मिनरल्स का अभाव होता है, जो हमारे शरीर के लिए आवश्यक होते हैं। इस प्रकार के खाद्य पदार्थों को खाने से बचना चाहिए।

खाद्य पदार्थ खरीदते समय उनके लेबल पर एक्सपायरी डेट जरूर देख लें।

हमने जाना -संतुलित भोजन का अर्थ, विभिन्न खेलों के खिलाड़ियों के लिए पोषक आहार एवं पोषक तत्वों की कमी का हमारे शरीर पर पड़ने वाला प्रभाव।

अभ्यास

1. सन्तुलित भोजन किसे कहते हैं ?

2. भोजन के प्रमुख कार्य क्या हैं ?

3. कुपोषण से आप क्या समझते हैं ? विटामिन्स की कमी से होने वाले रोगों के नाम लिखिए ?

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-

(क) शरीर में आवश्यक ..... तत्वों की कमी या अधिकता ही कुपोषण है।

(ख) भोजन हमारे शरीर को ..... प्रदान करता है।

(घ) भोजन के द्वारा शरीर का निर्माण तथा ..... का कार्य होता है।

(ङ) प्रोटीन की कमी से ..... एवं ..... रोग होते हैं।

प्रोजेक्ट वर्क -

आप सुबह के नाश्ते से लेकर रात के भोजन तक के आहार में किन-किन भोज्य पदार्थों को सम्मिलित करते हैं, प्रत्येक बार के भोजन में सम्मिलित भोज्य पदार्थों की सूची बनाइए।