

पोषण एवं पोषण के प्रकार  
Nutrition and types of nutrition

मीनू जायसवाल  
गृह विज्ञान विभाग  
सकलडीहा पी0जी0 कॉलेज  
सकलडीहा-चन्दौली ।

## पोषण

पोषण विज्ञान के जनक एण्टोनी लेवाइजर है। इन्होंने सर्वप्रथम 18वीं शताब्दी के अन्त में पोषण का एक विज्ञान के रूप में परिचय दिया। पोषण एक कला के साथ-साथ विज्ञान भी है। जो कई सुरक्षित आधारभूत तथ्यों पर आधारित है।

20वीं शताब्दी से सरकार ने इसकी तरफ ध्यान दिया तथा यह जिम्मेदारी ली गई की सजाज के निम्न वर्ग एवं अभाव ग्रस्त वर्ग लोगों को ठीक प्रकार का भोजन उचित मात्रा में प्राप्त हों इस समस्या को हल करने के लिए पोषण विज्ञान के ज्ञान की आवश्यकता बढ़ गई।

किसी भी राष्ट्र की उन्नति अवनति उसकी जनता के पोषण स्तर पर निर्भर करती है पोषण तत्वों के कमी के कारण उनमें अनेक शारीरिक बिमारियाँ होती है। जो व्यक्ति के कार्य क्षमता को प्रभावित करती है।

उचित पोषण पर ही स्वस्थ व सशक्त शरीर का निर्माण निर्भर करता है। आहार एवं पोषण विज्ञान का व्यक्ति के स्वास्थ्य से घनिष्ठ सम्बन्ध है इसलिए प्रत्येक व्यक्ति को प्रतिदिन आहार में उचित पौष्टिक तत्वों को ग्रहण करना चाहिए

पोषण का अर्थ मनुष्य द्वारा ग्रहण किये गये भोजन का पाचन अवशोषण चयापचय से है। जिसके द्वारा शरीर का निर्माण कार्य शारीरिक वृद्धि विकास व रोगप्रतिरोधक क्षमता विकसित होती है। पोषण का कार्य भोजन में पाये जाने वाले पौष्टिक तत्व करते है। जो कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, विटामिन, खनिज लवण है।

अतः भोजन का पौष्टिक तत्वों से परिपूर्ण होना आवश्यक है जिससे व्यक्ति का स्वास्थ्य उत्तम बना रहे।

पोषण के नवीन ज्ञान से मनुष्य की औसत आयु में वृद्धि हुई है। उत्तम पोषण के परिणाम स्वरूप शारीरिक कुशलता के साथ-साथ मानसिक कुशलता में अभिवृद्धि हुआ है। कई अवसरों पर अधीर, चिड़चिड़े, एकग्रता अभाव वाले बालकों के भोजन में समुचित परिवर्तन किया गया तो उसके व्यवहार में पर्याप्त सुधार देखा गया।

अतः कहा जा सकता है कि भोजन का पोषण से परिपूर्ण होना अत्यन्त आवश्यक है जिससे व्यक्ति का स्वास्थ्य उत्तम बना रहे। व्यक्ति जिस प्रकार भोजन ग्रहण करता है उसी के आधार पर उत्तम पोषण अपर्याप्त पोषण, अत्यधिक पोषण की स्थितियाँ दिखाई देती है।

### पोषण की परिभाषा :-

काउन्सिल ऑफ फूड्स न्यूट्रीशन आफ द अमेरिकन मेडिकल एसोसिएशन— “पोषण भोजन पोषक तत्वों तथा उसमें पाए जाने वाले अन्य तत्वों के कार्य, उनके आपस में सम्बन्ध

सन्तुलन तथा वह सारी प्रक्रिया जिसके द्वारा जीव भोजन को लेते हैं। जैसे- पचाना, अवशोषित करना, परिवहन, प्रयोग तथा उत्सर्जन आदि का विज्ञान है।

**डी0एफ टर्नर-** "पोषण मनुष्य के शरीर में होने वाले विभिन्न क्रियाओं का संगठन है। जिसके द्वारा सजीव प्राणी ऐसे पदार्थ ग्रहण व उपयोग करता है जो शरीर के विभिन्न क्रियाओं को सम्पन्न करते हैं, शारीरिक वृद्धि के लिए आवश्यक होते हैं तथा टूट-फूट का निर्माण करते हैं।

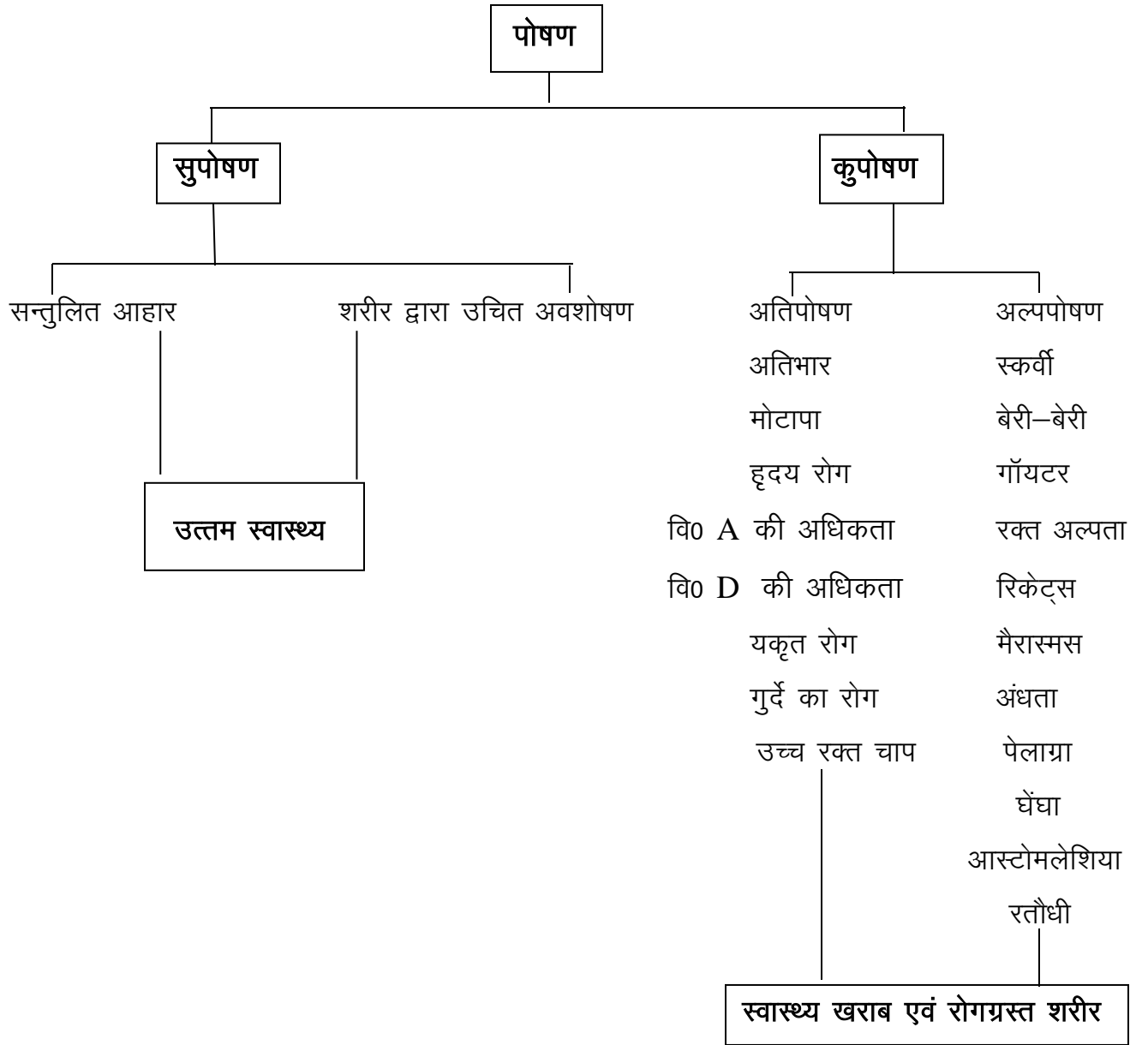
**सुधा नारायणन् :-** " पोषण मनुष्य एवं उसके बीच का सम्बन्ध एवं शारीरिक, समाजिक, मनोविज्ञानिक, जैविक पहलू भी सम्मिलित होते हैं।"

**एस0मुदाम्बी एवं शालिनी राव-** "विभिन्न पौष्टिक तत्वों का अध्ययन उनके कार्य, भोज्य स्रोत एवं उनका मानव कल्याण प्रभाव ही पोषण कहलाता है।"

### पोषक तत्व व उसके कार्य

पोषक तत्व	मुख्य कार्य	अतिरिक्त कार्य
कार्बोज	ऊर्जा प्रदान करना	शारीरिक निर्माण एवं मरम्मत
प्रोटीन	शरीर निर्माण तन्तुओं की टूट-फूट व मरम्मत शरीर रक्षात्मक	ऊर्जा प्रदान करना
वसा	ऊर्जा प्रदान करना	शारीरिक निर्माण
विटामिन	शरीर रक्षात्मक शारीरिक क्रियाओं का नियमन एवं नियंत्रण	शारीरिक निर्माण एवं मरम्मत
खनिज लवण	रक्षात्मक शारीरिक क्रियाओ का नियमन एवं नियंत्रण शारीरिक निर्माण एवं मरम्मत	
जल	शारीरिक क्रियाओ का नियमन एवं नियंत्रण	

## पोषण की स्थितियों/प्रकार



### सुपोषण :-

सुपोषण अथवा उत्तम पोषण से तात्पर्य पोषण की उस स्थिति से है जिससे व्यक्ति शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ रहे एवं व्यक्ति की कार्य क्षमता उम्र के अनुसार हो। सुपोषण से ही व्यक्ति उत्तम स्वास्थ्य ग्रहण कर सकता है।

### कुपोषण :-

कुपोषण एक ऐसी विकृतिजन्य दशा है जो एक या उससे अधिक आवश्यक पोषक तत्वों को किसी अनुपात या पूर्ण रूप से कमी या अधिकता के कारण उत्पन्न

होती है जो आवश्यकता से अधिक या आवश्यकता से कम पोषण लेने अथवा उनमें असन्तुलन के कारण होती है।

### कुपोषण तथा सुपोषण वाले व्यक्तियों के लक्षण में अन्तर

सुपोषित	कुपोषित
शरीर का आकार भार लम्बाई तथा शरीर का अनुपात पूर्ण रूप से उम्र के अनुरूप होते हैं।	व्यक्ति अधिक या कम भार का होता है तथा शारीरिक वृद्धि रुक जाती है।
व्यक्ति का आसन सीधा व स्वस्थ होता है। बॉहें व टॉगें पूर्ण सीधी, पेट अन्दर की ओर तथा छाती उठी हुई होती है।	अस्वस्थ आसन रहता है। आगे निकली छाती, गोल कन्धे तथा बाहर की ओर पेट निकल जाता है।
स्वस्थ तथ सुदृढ़ मॉसपेशियाँ होती हैं तथा शरीर पर वसा की एक सामान्य तह होती है।	छोटी व ढीली-ढीली मॉस पेशियाँ होती हैं शरीर पर वसा की तह या तो बहुत कम अथवा बहुत अधिक होती है।
त्वचा चिकनी स्वस्थ व अच्छे रंग की होती है। श्लेष्मा स्वस्थ व गुलाबी रंग की होती है।	सूखी झुर्रियों से युक्त पीली त्वचा व पीली श्लेष्मा झिल्ली होती है।
सुदृढ़ तथा स्वस्थ दाँत व जबड़े होते हैं।	दाँत व जबड़े अस्वस्थ होते हैं।
चिकने व चमकीले बाल होते हैं।	सूखे व चमकहीन बाल होते हैं।
व्यक्ति उत्साही व क्रियाशील रहता है।	व्यक्ति थका हुआ कमजोर तथा निरुत्सहित रहता है।
स्वस्थ तथा कान्तिमय नेत्र होते हैं तथा प्रकाश के प्रति संवेदनशील नहीं होते हैं।	आँखें कान्तिहीन प्रकाश के प्रति संवेदनशील होती हैं। नेत्रों में जलन व खुजली रहती है आँखों के नीचे काले गोले बन जाते हैं।
भूख तथा पाचन क्रिया उत्तम रहती है।	भूख कम हो जाती है तथा अधिकतर अपाचन रहता है।
रोग प्रतिरोधक क्षमता अधिक होती है।	संक्रमण जल्दी लग जाता है तथा रोग उपचार देर से हो पाता है।
ध्यान केन्द्रित करने की क्षमता अधिक होती है।	व्यक्ति अस्थिर रहता है। किसी भी कार्य में ध्यान केन्द्रित नहीं कर पाता है।
व्यक्ति प्रसन्नचित, परोपकारी तथा दूसरों में रुचि रखने वाला होता है।	चिडचिड़ा, चिन्तित, भयभीत, थका हुआ तथा उदासिन रहता है।