



Food Management-Its Importance For A Healthy Family Life

BABITA KUMARI

W/o Sri Vinod kumar Srivastava, Moh:- Ramgharia P.o:- Arrah Dost:- Bhojpur (Bihar) INDIA

किसी राष्ट्र की उन्नति तथा अवनति उसकी जनता के पोषण स्तर पर निर्भर करती है। मानव के मूल आवश्यकताओं में आहार का स्थान सर्वप्रथम है। प्रत्येक व्यक्ति को अपने प्रतिदिन के आधार में उचित मात्रा में पौष्टिक तत्वों को ग्रहण करना चाहिए। आहार में पौष्टिक तत्वों की कमी से शरीर में अनेक प्रकार की बीमारियाँ हो जाती हैं, जिसके कारण कार्य-क्षमता में कमी आ जाती है।

आहार-आयोजन से तात्पर्य है परिवार के सभी सदस्यों की आवश्यकतानुसार पौष्टिक एवं रुचिकर भोजन की समय पर व्यवस्था करना एवं आहार की एक ऐसी योजना बनाने से है जिसमें सभी पोषक तत्व उचित एवं संतुलित मात्रा में प्राप्त हो सकें।

जीवित रहने के लिए वायु से ऑक्सिजन तथा आहार से विभिन्न पोषक तत्व व पदार्थ (प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, खनिज-लवण, विटामिन, जल) प्राप्त होते हैं; जिससे हमें शारीरिक, मानसिक, सामाजिक आदि कार्य करते हैं।

कलात्मक ढंग से प्रस्तुत किया गया भोजन हर व्यक्ति के लिए आनन्ददायक होता है। भोजन करना एक ऐसी प्रक्रिया है जिसके द्वारा हम विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ का विभिन्न रूप में ग्रहण करते हैं इन पदार्थ द्वारा वे पोषक तत्व प्राप्त होते हैं। जिनसे हम स्वस्थ तथा सक्रिय रहते हैं। अतः आहार-आयोजन एक कला है।

शरीर को स्वस्थ रखने हेतु उसका पोषण करने वाले पदार्थ भोजन कहलाते हैं। आहार प्रबन्ध वह प्रक्रिया है जिसके अन्तर्गत प्रतिदिन खाए जाने वाले आहार का निर्णय होता है।

भोजन वह पदार्थ है जो कि हमारे शरीर को पोषित करता है। भोजन के द्वारा ही शरीर को पोषण प्राप्त होता है। हर भोज्य पदार्थ में शरीर को पोषित करने की क्षमता अलग-अलग होती है। ऐसा इस कारण होता है क्योंकि हर भोज्य - पदार्थ में विभिन्न पौष्टिक तत्वों की मात्रा होती है।

"Food is that which nourishes the body. Different Foods are not alike in their ability to nourish, because each food does not contain identical amounts of nutrients."

आहार प्रबन्ध वह प्रक्रिया है जिसके अन्तर्गत प्रतिदिन खाए जाने वाले आहार का निर्णय होता है। भोजन पर ही सारे क्रिया-कलाप एवं शारीरिक स्वास्थ्य निर्भर करता है। आहार सिर्फ भूख शान्त करने के लिए नहीं बल्कि शारीरिक वृद्धि करना, शरीर को शक्ति प्रदान करना, शरीर का रख-रखाव एवं शरीर को रोगों से बचाने की क्षमता प्रदान करना आदि उद्देश्यों की पूर्ति के लिए आहार ग्रहण किए जाते हैं।

गृहिणी को आहार प्रबन्ध के लिए पोषण संबंधी ज्ञान की आवश्यकता होती है। यहाँ गृहिणी के द्वारा कलात्मक ढंग से प्रस्तुत किया गया भोजन हर व्यक्ति के लिए आनन्ददायक होता है चाहे उसका सेवन गृह में किया जाए या बाहर।

अतः Food - Management एक कला है। एक गृहिणी के दैनिक कार्यों के साथ-साथ परिवार के लिए भोजन व्यवस्था करना भी एक महत्वपूर्ण चुनौति पूर्ण कार्य है। इसके लिए विशेष सूझ-बूझ की आवश्यकता होती है। क्योंकि परिवार के प्रत्येक सदस्य का संतुष्ट तथा स्वस्थ रहना इसी पर निर्भर होता है। गृहिणी जब अपने कर्तव्य का निर्वाह भली-भाँति कर पाती है, तो स्वयं भी उत्साहित एवं संतुष्ट होती है।

Food-Management करते समय व्यवस्थापक को अपने परिवार के प्रत्येक सदस्य के लिए उसकी आवश्यकता के अनुसार रुचिप्रद, स्वास्थ्यप्रद भोजन उचित ढंग से पाकये ताकि सुखद वातावरण में भोजन का प्रबंध करें किया जा सकें साथ में यह भी ध्यान रखना है कि आहार-आयोजन में कोई व्यवधान न पड़े।

सर्वप्रथम आहार प्रबन्ध में विनम्रता का होना बहुत ही जरूरी है ताकि उसमें आवश्यकतानुसार परिवर्तन किया जा सकें साथ में यह भी ध्यान रखना है कि आहार-आयोजन में कोई व्यवधान न पड़े।

सामान्यः एक परिवार में हर उम्र के हर स्थिति के, विभिन्न प्रकार के काम करने वाले सदस्य होते हैं। स्कूल में पढ़ने वाले बच्चे, ऑफिस में काम करने वाले वृद्ध माँ-पिता, कर्मठ नौकरानी आदि के आयु एवं शारीरिक श्रम की भिन्नता वाले लोग ही रहते हैं। इस दृष्टि से परिवार के लिए भोजन प्रबन्ध करना एक महत्वपूर्ण जिम्मेदारी है जिस पर अमल करना



जरूरी होता है। इसके अतिरिक्त सरतें एवं मौसमी फल या खाद्य-पदार्थों का उपयोग का समावेश किया जा सके। उपरोक्त बातों से स्पष्ट है कि आहार-प्रबन्ध पूर्व नियोजित एक पारिवारिक समस्या है तथा इसका सीधे सम्बन्ध दो पारिवारिक मुद्दों पर आधारित होता है :-

- पारिवारिक आय
- परिवार के सदस्यों की संख्या।

गृहिणी को आहार प्रबन्ध के समय पारिवारिक सदस्यों की राय तथा उनकी रुचियों का ध्यान रखना चाहिए। भोजन-प्रबन्ध करते समय प्रत्येक व्यक्ति की पोषण सम्बन्धी दैनिक आवश्यकता देखकर उसे दिनभर के आहारों में विभाजित करना पड़ता है। सामान्यतः हम प्रतिदिन तीन या चार बार भोजन लेते हैं। अर्थात् सुबह का नाश्ता, दोपहर का भोजन, शाम का नाश्ता और रात्रि का भोजन।

सर्वप्रथम आहार-प्रबन्ध की मूल आवश्यकता यह है कि आहार-प्रबन्ध करते समय पौष्टिकता तथा आहारिय मात्रा का पालन करना आवश्यक है किस समय कौन से भोज्य पदार्थ सम्मिलित किये जाए यह परिवार की आर्थिक स्थिति सदस्यों की आयु, काम के प्रकार और उनकी पोषण सम्बन्धी आवश्यकताओं पर निर्भर करता है, जिसके लिए विभाजित प्रस्तावित दैनिक आहार दर्शिका की सहायता से आहार-प्रबन्ध करना हर गृहिणी का कर्तव्य है और हम करते हैं।

पौष्टिक तत्वों के द्वारा भोजन में करीब-करीब 50 रासायनिक पदार्थों का समावेश होता है, जिनकी शरीर को आवश्यकता होती है, साथ ही ये शरीर में होने वाली विभिन्न क्रियाओं में भाग लेते हैं। भारतीयों की नीति से निम्नलिखित तालिका सुपाच्य मानी जाती है।

1. छाल, अण्डा, दूध, मछली एवं मांस,
2. हरी पत्ते वाली सब्जियाँ तथा फल,
3. अमरूद, आँवला आदि,
4. अनाज ,
5. अन्य सब्जियाँ तथा फल और,
6. तेल, घी और चीनी।

इनमें निम्नलिखित पौष्टिक तत्वों का समावेश रहता है- कार्बन, हाइड्रोजन, नाइट्रोजन, ऑक्सीजन, सल्फर, कैल्शियम, फॉस्फोरस, आयरन, आयोडिन आदि। भोज्य पदार्थों में ये रासायनिक तत्व यौगिकों के रूप में उपस्थित रहते हैं। विभिन्न भोज्य-पदार्थों में इनकी मात्रा भिन्न-भिन्न होती है। कुछ भोज्य-पदार्थ किसी पौष्टिक तत्व का उत्तम स्रोत होता है। हर पौष्टिक तत्व का शरीर में कुछ-न-कुछ गौण कार्य होता है। ये सभी पौष्टिक तत्व मिलकर शरीर निर्माण, ऊर्जा उत्पादन तथा शरीर की रोगों से रक्षा करने का कार्य करते हैं। क्षुधा तृप्ति और शरीर तथा मस्तिष्क को स्वस्थ रखने हेतु पर्याप्त ऊर्जा या कैलोरी एवं पोषण हमें भोजन से ही प्राप्त होते हैं। भोजन पर ही मानव के सारे क्रिया-कलाप निर्भर करता है। इसलिए भोजन-प्रबन्ध पर ही शारीरिक स्वस्थ निर्भर करता है। कहते हैं कि - "स्वस्थ शरीर में स्वस्थ में का बास होता है।" उपरोक्त सभी खाद्य समूहों की दैनिक आहार में प्रतिदिन आवश्यकता है। आहार प्रबन्ध के क्रम में घर में और घर से बाहर खाए जाने वाले समस्त आहार चाय, कॉफी, तली हुई वस्तु फल आदि की गणना करनी है।

आलू, मूँगफली, चिप्स, कचौड़ी पकौड़ी, समोसा, नमकीन, विस्किट आदि भी ऊर्जा के अच्छे स्रोत हैं। जिनसे काफी मात्रा में कैलोरी की प्राप्ति होती है।

आहार आयोजन के उद्देश्य -

इसके उद्देश्य निम्न प्रकार के हैं।

- बजट की सीमाओं में रहते हुए पौष्टिक आहार का आयोजन।
- पारिवारिक सदस्यों की पोषकीय आवश्यकताओं की पूर्ति।
- परिवार के सदस्यों की संख्या तथा संरचना के अनुसार आहार का आयोजन।
- खाद्य सामग्री की क्रम-तालिका बनाकर खरीदारी करना।
- उपलब्ध साधनों, ऊर्जा एवं समय का अधिक से अधिक सदुपयोग करना।
- पारिवारिक एवं धार्मिक परम्पराओं एवं परिवार के सदस्यों की रुचि के अनुसार आहार का प्रबन्ध करना।
- ऐसी पाँच विधियों का चयन करना चाहिए जिनके द्वारा पोषक तत्वों की अधिक से अधिक प्राप्ति हो सके, जो



मनोरंजक भी होना चाहिए।

— आहार को प्रस्तुत करने का तरीका भी आकर्षक होना चाहिए।
आहार—आयोजन के उद्देश्यों की पूर्ति के लिए उपरोक्त सभी बातों का ध्यान रख कर हर गृहिणी का कर्तव्य होता है। इस तरह Food-Management से यह स्पष्ट होता है कि भोजन के सातों तत्वों में से उपयुक्त मात्राओं या अनुपातों में विभिन्न खाद्य को इस प्रकार प्रबंध करने से है कि वे संतुलित, स्वादिष्ट एवं सुरुचिपूर्ण भोजन के निर्माण में प्रयुक्त किये जा सकें। किसी भी घर का आहार वहाँ की गृहिणी की योग्यता, कुशलता का परिचायक होता है।

Importance for a Healthy Family Life-

स्वस्थ पारिवारिक जीवन के लिए Food- Management बहुत ही आवश्यक है। परिवार के प्रत्येक सदस्य की आवश्यकताओं एवं उतम स्वास्थ्य के लिए आहार का प्रबंध करना अति आवश्यक है। उदाहरण स्वरूप— परिवार में कुछ बच्चे होते हैं, कुछ युवा, वृद्ध, कुछ कठिन परिश्रम करने वाले तथा कुछ हल्का परिश्रम करने वाले व्यक्ति, गर्भवती स्त्री, दूध पीलने वाली स्त्री तथा पढ़ने वाले बालक होते हैं। परिवार में बढ़ती उम्र वाले बच्चों एवं और किशोरों को शरीर की वृद्धि में सहायक एवं शरीर रक्षक पोषक तत्व मिल सकें। यदि घर में वृद्ध सदस्य है तो उन्हें अधिक गारिष्ठ भोजन न देकर सुपाच्य नरम आहार को आहार योजना में शामिल करना चाहिए।

आहार प्रबंध या आयोजन का महत्व निम्न कारणों से स्पष्ट सिद्ध हुआ है :-

- निर्धारित बजट में सभी के लिए संतुलित एवं रुचिकर आहार।
- समय, श्रम तथा ऊर्जा की बचत।
- आहार में विविधता एवं आकर्षण।
- बच्चों में अच्छी आदतों का विकास।
- परिवार की रुचि तथा आवश्यकता।
- ऋतु का ध्यान।
- व्यवसाय।
- सांस्कृतिक, सामाजिक और धार्मिक परिवेश।
- उपलब्धता की सरलता आदि।

आहार—प्रबंध करते समय परिवार का निर्धारित बजट को ध्यान में रखते हुए संतुलित एवं रुचिकर भोजन की व्यवस्था प्रत्येक व्यक्ति के लिए करनी चाहिए। ऐसा नहीं करने से आय—व्याय का बजट असंतुलित हो सकता है। एक साथ खाद्य—सामग्री खरीदने से कुछ सस्ती भी पड़ती है।

आहार बनाने के पूर्व ही उसकी योजना बनाने से समय—श्रम तथा ऊर्जा की बचत होती है आहार आयोजन करने से पहले से पता होता है कि कब और क्या बनेगा इसलिए एन मौका पर सोचना नहीं पड़ता है। अतः पहले से ही आवश्यक सामान एवं खाद्य—सामग्री खरीद ली जाती है।

आहार आयोजन के द्वारा खाद्य पदार्थ में उत्तर, दक्षिण, विदेशी आदि भारतीय व्यंजनो का समय—समय पर समावेश करते रहना चाहिए। ताकि आहार में विविधता एवं आकर्षण बना रहता है। इससे परिवार के सदस्यों को उनकी रुचि, स्वाद, पसंद आदि के अनुकूल भोजन मिलता है और घर में प्रसन्नता का वातावरण बना रहता है। सुखद वातावरण में भोजन करने पर भूख भी अच्छी लगती है। खाना ठीक से पचता है।

आहार—आयोजन में सभी तरह और सभी वर्गों के खाद्य—पदार्थ सम्मिलित करने से बच्चों को भी सभी तरह के खाद्य पदार्थों को खाने की अच्छी आदतों का विकास हो जाता है जिससे उन्हें संतुलित भोजन मिलता है और उनका रोग प्रतिरोधक क्षमता बना रहता है।

गृहिणी को आहार—प्रबंध के समय ऋतु का ध्यान अवश्य रखना चाहिए। शरद ऋतु में शरीर को गर्म करने वाले व्यंजन तथा ग्रीष्म ऋतु में शीतलता प्रदान करने वाले व्यंजन पकाने चाहिए।

गृहिणी को आहार आयोजन के समय व्यवसाय का भी ध्यान रखना चाहिए। कठोर श्रम करने वालों को हल्का श्रम करने वालों की अपेक्षा अधिक कैलोरी की आवश्यकता होती है।

धर्म, जाति, सामाजिक स्थिति आदि सांस्कृतिक परिवेश का भोजन की आदतों पर गहरा प्रभाव पड़ता है। जैसे—बंगाली भोजन में मछली, पंजाब के भोजन में तन्दुरी रोटी, दक्षिण—भारत में इटली तथा मारवाडी भोजन में पापड़ अवश्य शामिल करना चाहिए।



प्रत्येक स्थान पर सभी भोज्य पदार्थ समान रूप से उपलब्ध नहीं होते हैं। जब आहार-तालिका बनाते हैं। तो आसानी से उपलब्ध होने वाले भोज्य पदार्थों को इसमें शामिल करना चाहिए। आहार-तालिका प्राप्त भोज्य पदार्थ के आधार पर प्रभावित होती है। जैसे-जहाँ चावल अधिक होता है वहाँ की आहार-तालिका में चावल की प्रधानता होती है।

प्रत्येक दिन के आहार में रेशेदार पदार्थ अवश्य शामिल करना चाहिए, जो शारीरिक स्वास्थ्य के लिए अनिवार्य है। ये रेशेयुक्त और छिलेदार होने के कारण रफेज (Roughage) का काम करते हैं।

गृहिणी को आहार आयोजन करते समय आहार-तालिका भी कम-से-कम एक सप्ताह का अवश्य बनना चाहिए ताकि किसी व्यंजन को तैयार करने के लिए सभी सामग्री पहले से ही एकत्र कर के रखने से समय, श्रम और धन की बचत होती है।

आहार-तालिका में किसी दिन के एक समय के आहार में पोषक तत्व की कमी को दूसरे समय के आहार में पूरा करने का प्रयत्न किया जा सकता है। जैसे-दिन के आहार में प्रोटीन की कमी होने पर रात के आहार में उसकी क्षति-पूर्ति कर देनी चाहिए।

आहार प्रबन्ध के अन्तर्गत आहार-तालिका का निर्धारण करते समय गृहिणी को पौष्टिक तत्वों का ज्ञान होना अति आवश्यक है, नहीं तो आहार-तालिका सुनियोजित नहीं हो पायेगी।

मुख्य भोजन के अन्त में मीठा व्यंजन को आहार-तालिका में जरूर शामिल करना चाहिए। जैसे-सेवई, खीर, कस्टर्ड, मालपुआ, मिठाई आदि।

समयानुसार आहार का आयोजन -

समयानुसार आहार का आयोजन करना सुनिश्चित करना चाहिए,

- **सुबह का नाश्ता-** अंग्रेजी में इसको Breakfast कहते हैं। मुख्य आहार का एक-तिहाई भाग पौष्टिक हो जिसके लिए सुबह का नाश्ता आकर्षक और स्वादिष्ट होना चाहिए। जिसके अभाव में कार्य क्षमता का ह्रास होता है और शिथिलता आती है।

सुबह का नाश्ता बहुत अधिक भी नहीं होना चाहिए, क्योंकि उस स्थिति में शरीर ठीक तरह से कार्य नहीं कर पाता है।

- **दोपहर का भोजन :-** दोपहर का भोजन मुख्य आहार होता है। इस तालिका का आकार भी व्यक्तिगत आवश्यकता, व्यवसाय तथा आर्थिक स्थिति के अनुसार होना चाहिए। पढ़ने वाले बच्चे और बाहर कार्य करने वाले व्यक्ति को पौष्टिक भोजन अपने साथ ले जाना चाहिए। मजदूर एवं किसान, कारखानों में काम करने वाले मजदूर को अधिकतर ऊर्जायुक्त भोज्य पदार्थ देना चाहिए।

- **शाम का नाश्ता :-** शाम के समय चाय के साथ नमकीन या मिठे बिस्कुट Snacks देना चाहिए। हलुवा, सैण्डविच आदि।

- **रात का भोजन :-** रात का आहार घर के सभी सदस्यों को एक साथ बैठकर खाना चाहिए। इसका गरिष्ठ या हल्का होना विशेषकर दोपहर के भोजन पर आधारित होता है। ये भोजन आकर्षक, रुचिकर एवं पौष्टिक होना चाहिए। जैसे :- रोटी, चावल, सब्जी, स्लाद, रायता सोते समय दूध इत्यादि।

व्यवसाय और कैलोरी की आवश्यकता :-

कार्य-वर्ग	कैलोरी/ घंटा
1). बैठने का कार्य -----	80 - 100
2). हल्का कार्य -----	110 - 160
3). मध्यम कार्य -----	170 - 240
4). कठोर कार्य -----	250 - 350
5). अत्यधिक कठिन कार्य -----	350 या अधिक

Conclusion: उपरोक्त तथ्यों का विप्लेशन करने से स्पष्ट होता है कि आहार-प्रबन्ध यानी Food-Management का काफी महत्व है। चूँकि भोजन प्रबन्ध एक कला है तथा एक गृहिणी के दैनिक कार्यों के साथ-साथ परिवार के लिए भोजन आयोजित करना भी महत्वपूर्ण कार्य है। आहार आयोजन करते समय परिवार के सदस्यों की राय ले और उनकी रुचियों को भी ध्यान में रखे। समस्त परिवार का सुख और स्वास्थ्य गृहिणी की योग्यता, कार्य कुशलता, रुचि, दूरदर्शिता, पोषण आदि सम्बंधी ज्ञान



के ऊपर निर्भर करता है। रूचिपूर्वक तैयार किया गया भोजन हमें संतोष, तृप्ति तथा जीवन के समस्त सुख एवं विनोद की प्राप्ति कराता है।

संतुलित एवं पौष्टिक भोजन शरीर को स्वस्थ तथा मस्तिष्क को प्रसन्नचित रखत है, इसलिए कहते हैं कि "स्वास्थ्य ही धन है। (Health is wealth)

शरीर की रोगों से रक्षा तथा सुरक्षा प्रदान करता है। भोजन हमें समाज में प्रतिष्ठा दिलाता है। संबंधियों एवं मित्रों के साथ सुखी और शान्तिपूर्ण संबंध स्थापित रखने में सहायता करता है।

आहार-प्रबंध के साथ-साथ आहार-तालिका भी हमारे परिवार के स्वास्थ्य को प्रभावित करती है।

अतः हम कह सकते हैं कि आहार-प्रबंध के अन्तर्गत पौष्टिक तत्वों से युक्त आहार-तालिका का निर्माण कर हर गृहिणी अपना और अपने परिवार के सभी सदस्यों का स्वास्थ्य का ख्याल रखती है। और स्वस्थ पारिवारिक जीवन में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. लिमिटेड U.G.C Net Totor श्रृंखला Arihant पब्लिकेशन्स (इण्डिया)
2. आहार एवं पोषण विज्ञान डॉ. श्रीमती कान्ति पाण्डेय एवं उषा टण्डन स्वास्तिक प्रकाशन
