

कुछ भोज्य पदार्थों के पोषक मूल्य

(Nutritive value of some of the common foods)

भोज्य पदार्थ, अनेक प्रकार के होते हैं। उनकी उपलब्धता, स्थान और मौसम से प्रभावित होती है। इनका प्रयोग, आवादी की जीवन-शैली, आस्थाओं और प्रथाओं से प्रभावित होता है। कोई चीज कहीं मिलती है, कहीं नहीं भी मिल सकती है। कहीं मिलती भी है तो स्थानीय आवादी उसका प्रयोग करना नहीं जानती है या उसके साथ उनकी आहार सम्बन्धी भ्रान्तियाँ जुड़ी हुई हैं। सभी स्थानों पर, भोज्य पदार्थों को पकाने का तरीका भी भिन्न-भिन्न होता है। भोज्य पदार्थ में स्थित पोषक तत्वों की मात्रा पकाने की विधि से प्रभावित होती है। इसका आहार एवं पोषण विज्ञान के संदर्भ में अध्ययन किया जा चुका है। खेत से निकल कर, प्लेट में आते-आते भोज्य पदार्थ, कुछ-न-कुछ मात्रा में, अपने कई महत्वपूर्ण पोषक तत्वों को खो चुके रहते हैं। अतः इनकी मात्रा को कागज पर लिख देना अलग बात है परन्तु वास्तविकता, इन सब कारणों से (जैसे पकाने की अनुचित विधि के प्रयोग से) कुछ और ही हो सकती है। इन सब बातों का भी ध्यान रखना जरूरी है। आगे के पृष्ठों में, प्रायः प्रयोग किये जाने वाले भोज्य पदार्थों के पोषक मूल्यों का और उनसे प्राप्त कैलोरी का उल्लेख है। यह तालिकाएँ, "Nutritive value of Indian foods" से उद्धृत हैं जो चीजें इस तालिका में नहीं मिलें, उन भोज्य पदार्थों के लिए उपरोक्त पुस्तक से सहायता लेना उचित है। यह तो सर्वविदित है कि हमारा भोजन, इन्हीं में से कुछ भोज्य पदार्थों से मिला-जुला कर तैयार किया जाता है। रोगी के आहार में भी इन्हीं में से कुछ भोज्य पदार्थों को सम्मिलित किया जाता है। तालिका में विभिन्न भोज्य पदार्थों के पोषक मूल्यों का विवरण है। पोषक मूल्यों में मुख्यतः तीन प्रधान अवयवों (प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट) पर प्रमुख रूप से ध्यान दिया जाता है। इसके अतिरिक्त मुख्य घनिष्ठ और आवश्यक विटामिनों की उपस्थिति भी महत्वपूर्ण बात है। दैनिक आहार के पोषक मूल्यों की गणना करने के लिए इस तालिका का प्रयोग किया जाता है। उदाहरण के लिए ली चाम आटे से, जो कुछ बनाया जायगा, उसमें प्रोटीन 12.1 gm; वसा 1.7 gm; खनिज 2.7 gm; कार्बोहाइड्रेट 69.4 gm; कैल्शियम

48 mg; फॉस्फेट 3.5 mg; आयरन 11.5 mg; केरोटिन 29 mg; थायमिन 0.49 mg; राइबोफ्लेविन 0.29 mg; नायसिन 4.3 mg होता है। इसकी मौलिक कैलोरी 341 है। अब यदि इसमें घी डाला जाय यानि कि इससे पूड़ी, पराठा, निक्की या मठरी बनाई जाए तो, तैयार व्यंजन का कैलोरी मूल्य बढ़ जाता है। इसकी गणना करते समय घी या तेल के पोषक तत्वों को भी उसी में जोड़ लेना चाहिए। दाल, तरकारी जिसे भी आहार में सम्मिलित किया जाए, उसके पोषक मूल्यों को भी सम्पूर्ण में जोड़ लेना चाहिए। दिन भर के भोजनों में प्रयोग किए जाने वाले खाद्य पदार्थों के पोषक मूल्यों का पता लगाने के लिए आगे की तालिकाओं का प्रयोग किया जाता है। अनुशंसित मात्रा की तालिका भी पुस्तक में सम्मिलित की गई है। दिन भर के भोजनों से प्राप्त पोषक तत्व, अनुशंसित मात्रा के अंकों के वास्तविक के अंक ही होने चाहिए। I.C.M.R. द्वारा निर्धारित मापदण्डों से सदस्य व्यक्ति की कैलोरी, प्रोटीन, कैल्शियम, आयरन, विटामिन 'ए' थायमिन, राइबोफ्लेविन, नायसिन, विटामिन 'सी', 'बी'₁₂ और 'डी' की जरूरतों का बोध होता है। खाद्यों की पोषक मूल्यों की तालिका से, अनुशंसित मात्रा में, पोषक तत्वों को प्रदान करने वाले खाद्य पदार्थों की मात्रा का अनुमान लगाया जा सकता है। इन खाद्यों को, दिन भर के भोजनों में संतुलित ढंग से बांट कर, आहार का आयोजन किया जा सकता है। I.C.M.R. द्वारा निर्धारित मापदंड में कार्बोहाइड्रेट और वसा की मात्रा निर्धारित नहीं की गई है। परन्तु इतना निर्देश निश्चित रूप से दिया गया है कि ये दोनों इतनी मात्रा में हों, जो कुल कैलोरी का क्रमशः 70% और 15 से 20% भाग प्राप्त कराए।

इसमें फासफोरस का भी निर्धारण नहीं किया गया है क्योंकि कैल्शियम की यथोचित मात्रा जिन खाद्य पदार्थों से प्राप्त होती है, उन्हीं से फासफोरस स्वतः वांछित मात्रा में मिल जाता है। यही बात मैंगनीशियम, कॉपर, आयोडीन आदि (जो पोषण की दृष्टि से अनिवार्य होते हैं) पर भी लागू होती है, क्योंकि ये सब भी, एक अच्छे संतुलित और यथोचित आहार से, अपने आप जरूरत भर, मिल जाते हैं।