

अन्न गट

FOOD GROUPS

B.A.F.Y

Paper: Food and Nutrition

Dr. Chetana Vishwanathrao

Donglikar

निरोगी वाढीसाठी अन्न गट

निरोगी विकासासाठी आपल्या आहारात समाविष्ट केलेल्या पाच खाद्य गटांबद्दल आपल्याला जाणून घ्यायचे आहे काय?

पालकांनी हे सुनिश्चित करणे आवश्यक आहे की मुले संतुलित आणि निरोगी आहार घेतात. वाढत्या मुलांना प्रत्येक गोष्टीत भरपूर प्रमाणात असणे आवश्यक आहे. त्यांना सर्व खाद्य गटांमधील आयटम असलेले संतुलित आहार देणे आवश्यक आहे.

येथे पाच खाद्य गट आहेत जे आपल्या मुलांच्या आहारात आवश्यक आहेत. मुलांच्या निरोगी वाढीसाठी आपण काय समाविष्ट केले पाहिजे हे समजून घेण्यास हे आपल्याला मदत करेल. अचूकपणे पाच गटात वर्गीकृत केलेली ही माहिती आपल्याला आपल्या मुलांच्या आहारातील आवश्यक गोष्टी समजण्यास मदत करेल.



1. तृणधान्य

बाजरी, ज्वारी, गहू, तांदूळ, नाचणी, वरई, मका हे तृणधान्याचे वेगवेगळे प्रकार आहेत. आपले आरोग्य सद्दृढ बनवण्यासाठी तृणधान्य फार महत्त्वाचे आहेत. यात प्रोटीन व फायबर चे प्रमाण जास्त असल्यामुळे हे कॅन्सर, मधुमेह, रक्तदाब व हृदयविकार असणाऱ्या रूग्णांसाठी फायदेशीर ठरतात. आरोग्यासाठी महत्त्वपूर्ण असलेल्या तृणधान्यांचा संपूर्ण जगात प्रसार व्हावा, म्हणून १६ नोव्हेंबर २०१८ हा दिवस 'राष्ट्रीय पौष्टिक तृणधान्य दिवस' म्हणून साजरा केला गेला.



2. डाळी आणि कडधान्य

भारतीय आहारात तुम्ही शाकाहारी असो की नाही, हे धान्य खूप समृद्ध आहे. तृणधान्ये हा भारतीय अन्नाचा मुख्य भाग आहे आणि डाळी हा एक समान भाग आहे. कृतज्ञतापूर्वक, तेथे डाळींचे बरेच प्रकार उपलब्ध आहेत जे आपण अद्याप आपल्या आहारात विविधता टिकवून ठेवू शकता. डाळींमध्ये आहारातील फायबर आणि जीवनसत्त्वे अ, बी, सी आणि ई भरपूर असतात. त्यामध्ये कॅल्शियम, लोह, पोटॅशियम आणि जस्त सारख्या खनिज पदार्थ असतात. सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे शाकाहारी आहारात ते प्रोटीनचे प्रमुख स्रोत आहेत. कडधान्य आपल्या आहारात महत्त्वाची भूमिका बजावतात. कडधान्याच्या अभावामुळे मानवाच्या स्वास्थ्यावर विपरीत परिणाम होताना आपल्याला दिसत आहे. कडधान्यातील विशेष म्हणजे ते जास्त शिजविल्यानंतर देखील त्याच्यातील पोषकतत्वे कायम राहतात. तसेच त्यात भरपूर प्रमाणात जीवनसत्व व पोषकतत्वे असतात.



3. नट आणि तेलबिया

हे आवश्यक फॅटी acids, खनिजे आणि अगदी जीवनसत्त्वे यांचे उत्कृष्ट स्रोत आहेत. आपण नियमितपणे बदाम, अक्रोड, पिस्ता इत्यादी प्रयत्न करून खावे.

तेल बियाण्याचे फायदे:

वाळलेल्या फळांमध्ये सामान्यतः जास्त फायबर असतात. फायबर तुमची पाचक प्रणाली सहजतेने चालू ठेवण्यास मदत करते.

हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी समस्या टाळण्याचा एक चांगला मार्ग, कोरडे फळे आणि नट कोरोनरी हृदयरोगाचा धोका कमी करण्यास मदत करतात. ते आपल्या कोलेस्टेरॉलची पातळी राखण्यात मदत करतात.

वाळलेल्या फळांमधून काढले जात असल्याने, त्यांचे पोषक द्रव्य एका लहान पॅकेजमध्ये एकत्र केले जाते. कोरड्या फळांसारख्या जर्दाळू, मनुका, prunes आणि अंजीर मध्ये बीटा कॅरोटीन, व्हिटॅमिन ई, नियासिन, लोह, मॅग्नेशियम, पोटॅशियम आणि कॅल्शियम असते.



4. दुग्ध उत्पादने

चीज, दूध इत्यादी डेअरी उत्पादने कॅल्शियमचे सर्वोत्तम स्रोत आहेत. कॅल्शियम दात आणि हाडे निरोगी आणि मजबूत ठेवण्यास मदत करतो. वाढत्या मुलांना त्यांच्या आहारात भरपूर प्रमाणात कॅल्शियमची आवश्यकता असते, म्हणूनच आपल्या मुलांच्या दैनंदिन आहाराचा एक भाग म्हणून दुग्ध पदार्थांचा समावेश करणे विसरू नका. आपण मुलांसाठी मिल्कशेक्स इत्यादी तयार करू शकता. इतर पदार्थांच्या तुलनेत डेअरी पदार्थ कॅल्शियममध्ये जास्त असतात. ते शरीरात चरबी आणि जीवनसत्त्वे प्रदान करतात.



5. मांसाहार

मांस आणि सीफूड हा प्रथिनेचा एक चांगला स्त्रोत आहे म्हणून आपण आठवड्यातून किमान दोनदा आपल्या मुलांच्या आहारात मांसाचा समावेश करू शकता. मांसाहार पदार्थांमध्ये प्रथिनेचे प्रमाण जास्त असते जे शरीराच्या गुळगुळीत काम आणि आरोग्यासाठी आवश्यक घटक आहे.

प्राण्यांच्या प्रथिनांमध्ये सर्व अमीनो एसिड असतात, ज्यामुळे संपूर्ण पौष्टिक पोषण सुनिश्चित होते, बहुतेक वेळा वनस्पतीवर आधारित प्रथिने नसतात.

शरीरात प्रथिनांचा अभाव अशक्तपणा, कातडी, स्नायू गमावणे, लक्ष केंद्रित करण्यास असमर्थता आणि बरेच काही यासह आरोग्यासाठी अनेक गंभीर गुंतागुंत होऊ शकतात. मुलांमध्ये प्रथिनांचा अभाव वाढीस अडथळा आणू शकतो आणि हे शरीराच्या चयापचय दराशी देखील संबंधित आहे.

आपल्या आहारात मांसाहार नसलेल्या पदार्थांचा समावेश केल्याने उच्च प्रतीच्या प्रथिनेंचा पुरवठा होतो, जे आरोग्यासाठी खरोखर महत्वाचे आहे



6. फळे

फळे आरोग्यासाठी अत्यंत चांगली असतात. निसर्गाने विपुल प्रमाणात सापडलेले, ते जीवनसत्त्वे, खनिजे आणि बरेच फायटोन्यूट्रिएंट्सचे उत्कृष्ट स्रोत आहेत. ते आहारातील फायबरचे स्रोत आहेत जे मुलांमध्ये बद्धकोष्ठता टाळण्यास मदत करतात. भरपूर फळं खाल्ल्याने तुमच्या मुलाची त्वचा चमकत जाईल. आपण घरी फळही सहज बनवू शकता; तथापि पीठ न दळता कच्चा खाल्ल्यास फळे उत्तम असतात. न्याहारी म्हणून किंवा फळांना संध्याकाळी स्नॅक्सचा भाग म्हणून दिले जाऊ शकतात.



7. भाज्या

आपल्या मुलाने भाज्या भरपूर प्रमाणात खायला पाहिजेत. आपल्या मुलाच्या प्लेटच्या किमान अर्ध्या भाजीमध्ये आणि फळांचा समावेश असणे आवश्यक आहे. ते निरोगी असतात आणि नैसर्गिकरित्या कॅलरीज कमी असतात. घरी भरपूर सॅलड बनवा. ते मुलास अधिक आकर्षित करण्यासाठी आपण कोशिंबीरीमध्ये नट, बिया किंवा अंड्यातील बलक घालू शकता. भाजीपाला अशा प्रकारे मुलांना सादर करावा की त्यांना ते खाण्यास आकर्षक वाटेल. भाज्या देखील खनिजे, जीवनसत्त्वे इत्यादींचे स्रोत आहेत. भाज्या स्वादिष्ट पद्धतीने शिजवल्या जाऊ शकतात जेणेकरून मुलांना ते खाण्यास रस वाटेल.



8. मसाले

प्राचीन काळापासून भारतीय मसाले जगप्रसिद्ध आहेत. त्यांच्या अविश्वसनीय चव आणि स्वादांशिवाय, बरेच मसाले देखील आपल्यासाठी आरोग्यासाठी उपयुक्त आहेत. हळद किंवा हळदमध्ये हीलिंग गुणधर्म असतात, कोलेस्टेरॉल कमी करण्यात मदत होते आणि रक्ताच्या गुठळ्या प्रतिबंधित करतात ज्यामुळे हृदयविकाराचा झटका येऊ शकतो. वेलची चयापचय वाढवते, तर गरम मसाल्याच्या घटकांमध्ये खनिजांचे प्रमाण वेगवेगळे असते तर पचन देखील वाढते.

मसाल्यांचे आरोग्य फायदे:

बर्याच औषधी वनस्पती आणि मसाल्यांमध्ये फळ आणि भाज्यांपेक्षा रोगविरोधी अँटिऑक्सिडंट्स देखील असतात.

दालचिनी रक्तातील साखरेची पातळी कमी करते आणि मधुमेहाचा एक शक्तिशाली प्रभाव पाडते.

हळदीमध्ये कर्क्युमिन आहे, जो एक शक्तिशाली विरोधी दाहक प्रभावाचा पदार्थ आहे. आले मळमळ उपचार करू शकते आणि विरोधी दाहक गुणधर्म आहे



9. गूळ

गूळ "गुडा" म्हणून लोकप्रिय आहे. हा साखरेचा शुद्ध, निरोगी, अपरिभाषित प्रकार आहे ज्यामध्ये उसापासून तयार होणारी खनिजे आणि जीवनसत्त्वे यांचा नैसर्गिकपणा असतो. गूळ हेल्दी स्वीटनर म्हणून वापरला जातो. हे घन, द्रव आणि पावडर स्वरूपात उपलब्ध आहे.

गूळ उष्णता निर्माण करण्यासाठी ओळखला जातो आणि मानवी शरीरावर त्वरित उर्जा प्रदान करतो. हे त्याच्या रेचक मालमत्तेमुळे बद्धकोष्ठता प्रतिबंधित करते आणि पाचक एंजाइम सक्रिय करते. आयुर्वेदानुसार, जेवणानंतर दररोज गुळ खाल्ल्याने उष्मा (गरम) मालमत्तेमुळे पचन सुधारते.

गुळाचे सेवन केल्याने शरीरात पाण्याचे पोटॅशियम नसल्यामुळे पाणी टिकून राहण्यापासून वजन कमी होऊ शकते.

गुळाचे जास्त सेवन टाळणे चांगले आहे कारण यामुळे पोट दुखू शकते



10. लोणी, तूप आणि तेल

लोणी, तूप आणि तेल या तिघांचे स्वतःचे आरोग्य फायदे आहेत आणि ते भारतीय घरातील एक महत्त्वाचा भाग आहेत. चपाती शिजवण्यासाठी व वंगण घालण्यासाठी पारंपारिक तूप वापरला जात असताना, लोणी हे एक नवीन उत्पादन आहे जे आता शिजवण्यासाठी व वंगण घालण्यासाठी वापरला जात आहे. बाजारपेठेतील शेल्फवर निरनिराळ्या तेलांची उपलब्धता, निरोगी हृदयासाठी तांदूळ कोंडा तेल आणि निरोगी शरीरासाठी ऑलिव्ह ऑइल, बहुतेक लोक अनेक पदार्थ बनवण्यासाठी तेल वापरत असतात.



वरील माहिती आपल्याला जेवण व्यवस्थित तयार करण्यात आणि आपल्या मुलास मजबूत आणि निरोगी बनण्यासाठी काय समाविष्ट केले पाहिजे हे समजण्यास मदत करेल. मुलांना अन्नाबद्दल त्रास होऊ नये. ते लोणचे खाणारे नसावेत. समग्र आहार आणि समृद्धीसाठी संतुलित आहार घेणे आवश्यक आहे हे समजण्यास मुलांना मदत करा.

Thank You

धन्यवाद

