

Importance of food

अन्नाचे महत्त्व

B.A.F.Y

Paper: Food and Nutrition

Dr. Chetana Vishwanathrao

Donglikar

Kalikadevi Arts, Comm and Science College

Shirur Kasar

Dept. of Home Science

अन्नाची व्याख्या आणि संकल्पना

खाद्य सामग्री जी शरीराच्या वाढीस, सेल दुरुस्तीमध्ये आणि शरीराची देखभाल करण्यात मदत करते, यालाच अन्न म्हणतात.

आपण खाल्लेली कोणतीही खाद्य सामग्री जीरोजच्या पौष्टिक गरजेची पूर्तता करते, अन्न म्हणून ओळखले जाते

अन्नामध्ये सहसा वनस्पती, प्राणी किंवा बुरशीचे मूळ असते आणि त्यात कार्बोहायड्रेट्स, चरबी, प्रथिने, जीवनसत्त्वे किंवा खनिजे सारख्या आवश्यक पोषक असतात.

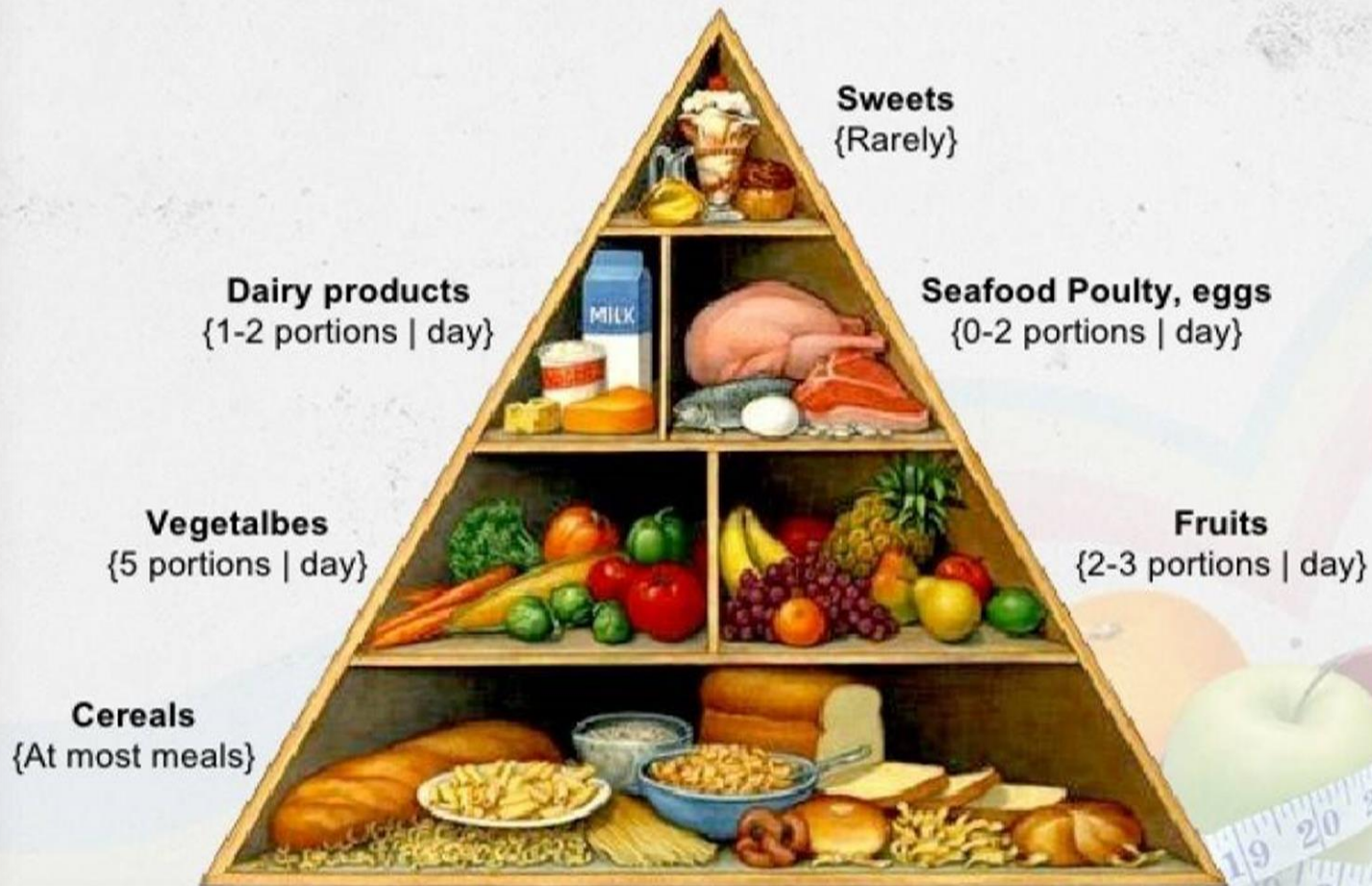
अन्न पोषक तत्वांद्वारे शरीराचे पोषण करते. शरीर या पोषक द्रव्यांचा वाढीसाठी वापर करते आणि निरोगी आणि मजबूत बनते. शरीराला आवश्यक असलेले सर्व पोषक आहारात असतात.

संतुलित आहार

संतुलित आहार सर्व पोषकद्रव्ये प्रदान करतो. चार मूलभूत खाद्य गटांच्या मिश्रणाद्वारे हे सहजपणे प्राप्त केले जाऊ शकते. पौष्टिक गरजांची पूर्तता करण्यासाठी आवश्यक असलेल्या खाद्यपदार्थांचे प्रमाण वय, लिंग, शारीरिक स्थिती आणि शारीरिक क्रियांनुसार बदलते. संतुलित आहारामध्ये कर्बोदकांमध्ये एकूण कॅलरीपैकी सुमारे 50-60% पुरवणे आवश्यक आहे, प्रामुख्याने जटिल कर्बोदकांमध्ये, दृश्यमान आणि अदृश्य चरबीमधून सुमारे 10-15% प्रथिने आणि 20-30% मिळतात.

निरोगी आहारामध्ये प्रामुख्याने वनस्पतींचे पदार्थ (उदा. फळे आणि भाज्या, बटाटे, धान्य इ.) आणि मध्यम प्रमाणात प्राणी उत्पादने (उदा. दूध, मासे, पातळ लाल मांस आणि कुक्कुट) असतात. चरबी आणि तेल साधारणपणे आपल्या 30% पेक्षा कमी उर्जा प्रदान करतात आणि यापैकी 10% पेक्षा कमी संतृप्त चरबी असणे आवश्यक आहे. जनावराचे लाल मांस, पोल्टी आणि मासे, अंडी आणि दुग्धजन्य पदार्थ हे प्राण्यांच्या प्रथिनांचे समृद्ध स्रोत आहेत. दर्जेदार पदार्थ, दर्जेदार प्रथिने पुरवण्याव्यतिरिक्त कॅल्शियमचे चांगले स्रोत आहेत. प्रथिनाच्या चांगल्या भाजीपाला स्रोतांमध्ये शेंगदाण्या (उदा. शेंगदाणे, मसूर, मूत्रपिंड), सोया उत्पादने (उदा. टोफू), धान्य, शेंगदाणे आणि बियाणे यांचा समावेश आहे.

Healthy-Eating Pyramid



अपुरा आहार

जेव्हा एखाद्या व्यक्तीस आवश्यक पौष्टिक पदार्थ पुरेसे मिळत नाहीत तेव्हा त्यांना आहाराच्या कमतरतेच्या आजाराचा धोका असतो. प्रथिने, जीवनसत्त्वे किंवा खनिजांच्या कमतरतेमुळे बहुतेक आहारातील कमतरतेचे आजार उद्भवतात. जेव्हा एखादी व्यक्ती पुरेसे प्रोटीन खात नाही तेव्हा प्रथिने कमतरतेचे रोग उद्भवतात; प्रथिने युक्त पदार्थ विकत घेण्यास लोक फारच गरीब किंवा अशा प्रकारचे खाद्यपदार्थ शोधणे अवघड आहे अशा विकसनशील देशांमध्ये या रोगांचे प्रमाण जास्त आहे. सर्वसाधारणपणे सांगायचे तर, व्हिटॅमिन आणि खनिजांची कमतरता आहारात असते ज्यामध्ये ताजी भाज्या आणि फळे तसेच दूध, चीज किंवा अंडी आढळतात. काही प्रकरणांमध्ये, अनुवांशिक * विकार, चयापचय * विकार किंवा शरीराला विशिष्ट पौष्टिक पदार्थ पचण्यापासून किंवा शोषण्यापासून रोखणारे आजार या कमतरतेस कारणीभूत ठरतात.



इष्टतम पोषण

उत्कृष्ट कार्यक्षमता, दीर्घ आयुष्य आणि चांगले आरोग्य मिळविण्यासाठी अपघात आणि संसर्गजन्य रोगांसारखे बाह्य नकारात्मक प्रभाव टाळण्यासाठी "इष्टतम पोषण" वापरला जातो

इष्टतम आहाराची व्याख्या योग्य वेळी योग्य प्रमाणात पोषक आहार म्हणून दिली जाऊ शकते. इष्टतम पौष्टिकता एक मायावी ध्येय आहे कारण शारीरिक हालचालींवर आधारित शरीराची मागणी मिनिट-ते-मिनिटात बदलते आणि वैद्यकीय शास्त्रामध्ये अद्याप प्रत्येक मानवी अनुवांशिक भिन्नतेसाठी व्यापक पौष्टिक आवश्यकतांचा निश्चित संच नसतो.



अन्नाची कार्ये

अन्नाचे आवश्यक कार्ये म्हणजे भूक भागविणे आणि आवश्यक पौष्टिक पदार्थांची गरज भागवणे. अन्नाची इतरही कार्ये आहेत

विविध कार्ये:

Physiological शारीरिक कार्ये

Social Functions सामाजिक कार्ये

Psychological मानसिक कार्ये

शारीरिक कार्ये

अन्नाचे काही शारीरिक कार्ये खालीलप्रमाणे आहेत:

ऊर्जा प्रदान करणे:

अन्नाचे प्रथम कार्य ऊर्जा प्रदान करणे आहे. आपल्या अखंड जीवनासाठी आवश्यक असणारी अनैच्छिक प्रक्रिया टिकवून ठेवण्यासाठी, व्यावसायिक, घरगुती आणि मनोरंजक उपक्रम राबविण्यासाठी, शरीरात घातलेल्या अन्नातून खाण्यायोग्य पौष्टिक पदार्थांमध्ये रूपांतरित करण्यासाठी, वाढण्यास आणि उबदार राहण्यासाठी आपल्या शरीरास उर्जेची आवश्यकता असते. खाल्लेल्या पदार्थांच्या ऑक्सिडेशनद्वारे आवश्यक ऊर्जा पुरविली जाते.

शरीर वाढविणे:

अन्नाचे सर्वात महत्वाचे कार्य म्हणजे शरीर बनविणे. प्रथिने समृद्ध असलेल्या खाद्यपदार्थांना शरीर सौष्ठव पदार्थ म्हणतात. दूध, मांस, अंडी आणि मासे उच्च प्रतीचे प्रथिने समृद्ध असतात. डाळी आणि शेंगदाणे हे प्रथिनांचे चांगले स्रोत आहेत परंतु प्रथिने उच्च दर्जाचे नाहीत. हे पदार्थ जीवन टिकवून ठेवण्यास आणि वाढीस मदत करतात. ते ऊर्जा पुरवतात.

नियामक कार्य:

अन्नाचे आणखी एक कार्य म्हणजे शरीराच्या विविध क्रिया नियमित करणे. यात विविध क्रियाकलापांचे नियमन समाविष्ट आहे जसे:

• हृदयाचा ठोका, स्नायू आकुंचन, शरीराचे तापमान राखणे.

पाण्याचे शिल्लक नियंत्रण, रक्त गोठणे, शरीरातून कचरा काढून टाकणे, आपल्या शरीराचा रोग प्रतिकारशक्ती सुधारणे देखील अन्नातील शारीरिक कार्यांपैकी एक आहे.



सामाजिक कार्ये

अन्न हा आपल्या सामाजिक, सांस्कृतिक आणि धार्मिक जीवनाचा नेहमीच मध्य भाग असतो. हे प्रेम, मैत्री, धार्मिक, सामाजिक आणि कौटुंबिक मेळाव्यात आनंद व्यक्त करतात.

लग्न, मेजवानी, एकत्र जमणे, अधिकृत बैठक इत्यादी चहा, ब्रेकफास्ट, मेजवानी, रात्रीचे जेवण इत्यादी स्वरूपात जवळजवळ सर्व सामाजिक कार्यक्रमांमध्ये अन्न दिले जाते. या सर्व प्रसंगी अन्न अप्रत्यक्षपणे सामाजिक संबंध विकसित करण्याचे कार्य करते.

बैठक, पार्टी किंवा गेट-टुगेदरमधील अन्न ही एक सामान्य दुवा आहे जी लोकांना अशा सामाजिक मेळाव्यात येण्यास आकर्षित करते. अधिकृत सभांमध्ये देखील दिले जाणारे अन्न एक आरामदायी वातावरण तयार करते.

धार्मिक संदर्भातही अन्नाचे विशिष्ट महत्त्व आणि अर्थ आहे. काही खाद्यपदार्थ जसे की फळ, मिठाई, नारळ देवळात देवतांना अर्पण करतात. मंदिर आणि गुरूद्वारांमध्ये पुष्कळदा मिठाई तयार केली जाते व ती प्रसाद म्हणून अर्पण केली जाते.

काही धार्मिक समुदाय एक सामान्य खाण्याची पद्धत सामायिक करतात. अशा प्रकारे अन्न लोकांच्या सामाजिक आणि धार्मिक जीवनाचा अविभाज्य भाग बनते.



मानसशास्त्रीय कार्ये

शारीरिक आणि सामाजिक गरजा पूर्ण करण्याव्यतिरिक्त, अन्नपदार्थ मानवाच्या काही भावनिक गरजा देखील पूर्ण करतात. यामध्ये सुरक्षा, प्रेम आणि स्वीकृतीची भावना समाविष्ट आहे. उदाहरणार्थ, कौटुंबिक सदस्यांसाठी मधुर पदार्थ तयार करणे हे प्रेम आणि आपुलकीचे लक्षण आहे.

ती व्यक्ती त्याच्याद्वारे सामान्यतः खाल्लेल्या सवयी आणि अन्नाशी जोडण्यास सुरवात करते, कारण यामुळे त्याला सुरक्षिततेची आणि तृप्तिची जाणीव होते. दररोज आपण खाल्लेले पदार्थ, आपल्याला अधिक मानसिक समाधान देतात, पौष्टिक संतुलित जेवणदेखील त्या व्यक्तीस अपरिचित किंवा अस्वस्थ असल्यास त्या व्यक्तीस समाधानकारक नसते.

मैत्रीपूर्ण मेळाव्यात एखादी व्यक्ती अपरिचित अन्न खाण्याचा प्रयत्न करू शकते आणि त्यामुळे आपल्या अन्नाचे अनुभव वाढवते. वेळ आणि वारंवार अनुभवाच्या दरम्यान, विचित्र पदार्थ परिचित होतात आणि नवीन अभिरुची तयार होतात. या नवीन अभिरुची विकसित केल्या गेल्या आहेत जे मनाला समाधान देतात. उदाहरणार्थ, पारंपारिक भारतीय पाककृतीची सवय असलेली एखादी व्यक्ती चीनी किंवा वेस्टर्न डिशमध्ये समायोजित होण्यासाठी वेळ घेते परंतु परिचित पदार्थ पाहून मानसिकदृष्ट्या समाधान मिळते.

अनेक कौटुंबिक जेवणाच्या वेळी कुटुंबातील सर्व सदस्य एकत्र जेवल्यामुळे खाद्य पदार्थांचे सामाजिक कार्य रोज पाहिले जाऊ शकते कारण त्यांच्यात चांगले संबंध निर्माण होतात.



अन्न विशेष लक्ष, मैत्री, मान्यता किंवा शिक्षणाच्या भावना व्यक्त करण्यासाठी वापरले जाते. काही लोकांना कोणत्याही विशिष्ट अन्नाचे व्यसन असते आणि ते स्वतःला तृप्त करतात असे त्यांना वाटते. काहींना जेवणानंतर मिष्टान्न घेण्याच्या सवयी असतात ज्या त्यांच्या मानसिक आवश्यकतांशी संबंधित असतात. काही लोक रागाच्या किंवा निराशेने बरेच खातात. या सर्व परिस्थितीत अन्नाला मानसिक महत्त्व असते. अशा प्रकारे असा निष्कर्ष काढला जाऊ शकतो की भूक भागविण्यापासून परस्पर समज वाढवण्यापर्यंत अन्न विविध महत्त्वपूर्ण कार्ये करते आणि मुख्य म्हणजे आपले आरोग्य आणि पुरेशी पौष्टिक स्थिती राखण्यास मदत करते.



Thank You

धन्यवाद

