

Dr Anita Sinha

Assistant Professor

Department of Home Science

Al-Hafeez college Ara

B.A Part - I Hon's

Papere II

आर्य समाज पेशवा

स्नातक खंड-I गृह विज्ञान (प्रतिष्ठा) Hons Paper

प्रथम-पत्र

Ist year

ग्रुप 'ए' : आहार एवं पोषण

समय : 3 घंटे]

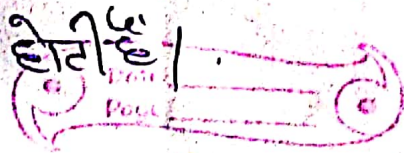
[पूर्णांक : 75

1. पोषण—रचना, वर्गीकरण, पोषण की कमी से दिखाई देने वाले चिह्न, खुराक, कार्बोहाइड्रेट्स के दैनिक उपभोग, वसा।
2. आहार—वर्गीकरण, अनाज, दाल, सब्जियाँ, फल, दूध और दूध से बने पदार्थ; वसाएँ और तेल, माँस, मछली, अंडा का पोषणमान।
3. कैलोरी—परिभाषा, कैलोरी को प्रभावित करने वाले कारक।
4. संतुलित भोजन—गर्भावस्था, स्तनपान, बाल्यावस्था, किशोरों एवं वृद्धावस्था के लिए आहार योजना।
5. भोजन पकाने की विधियाँ—पोषक शक्ति पर इनके प्रभाव।

ग्रुप 'बी'

1. मांसपेशियाँ—बनावट और कार्य।
2. पाचन प्रक्रिया—दाँत, पेट, छोटी और बड़ी आँत, एंजाइम (enzymes), अवशोषण।
3. गुर्दा—बनावट और कार्य।
4. संचालन प्रक्रिया—उष्मा, रक्त शिथिल, रक्त की संश्लेषण, रक्त संकुचन।

पोषण की दो विधाएँ होती हैं।



पोषण

सुपोषण

सुपोषण

सुपोषण (Good Nutrition)

जब जीवन

द्वारा मनुष्य को अपनी आवश्यकताओं के सभी पोषक तत्व उचित मात्रा में मिलते हैं। इसे सुपोषण वही सुपोषण या उत्तम पोषण कहलाता है।

कुपोषण \Rightarrow [Mal Nutrition] कुपोषण यानि

अव्यवस्थित पोषण, जब मनुष्य को उसकी दैनिक आवश्यकताओं के अनुकूल उपयुक्त मात्रा में सभी पोषक तत्व नहीं मिलते या आवश्यकता से ज्यादा मिलते हैं तो वह कुपोषण कहलाता है।

पोषक तत्व

पोषक तत्व वह पदार्थ हैं जो शरीर की वृद्धि, उतारों की हर-दूर की मरम्मत तथा रोगों से रक्षा एवं स्वस्थ उत्तम बनाए रखने के लिए उचित मात्रा में आवश्यक होते हैं। पोषक तत्व कहलाते हैं।

- कार्बोहाइड्रेट - ग्राम कार्बोहाइड्रेट में - 4.2 kcal.
- ग्राम प्रोटीन में - 4.2 kcal.
- ग्राम वसा में - 9.1 kcal.

पोषक तत्व

कार्य

स्रोत

कार्बोहाइड्रेट

शरीर में उर्जा प्रदान करता है।

अनाज, दाल, सब्जियाँ, फल, आदि।

प्रोटीन

शरीर में हड्डी-हड्डी व तंतुओं की मरम्मत करता है।

दालें, दूध, दही, पनीर, मांस, मछली आदि।

वसा :-

वसा शरीर में कार्बोहाइड्रेट से ज्यादा उर्जा देता है।

घी, तेल, मक्खन, मीठ आदि।

खनिज लवण

शरीर में रक्त बनाता है और खनिज

हरी साग-सब्जी

तथा

विटामिन

लवण तथा विटामिन

फल, दूध आदि।

शरीर में रोगों से

लड़ने की क्षमता

श्रवण है।

जल

शरीर को जुचा के

चलाने के लिए

जल और फल

की आवश्यकता होती है।

फलों हमें हरी पत्तेदार

सब्जियाँ, दालें तथा

अनाजों के द्रव्यों

से प्राप्त होता है।