

# अध्याय-4

व्यवहारिक एवं शारीरिक विकास हेतु  
आहार नियोजन का स्वरूप

# व्यवहारिक एवं शारीरिक विकास हेतु आहार नियोजन का स्वरूप

---

---

मनुष्य की तीन मूलभूत आवश्यकताएँ होती हैं जिनके बिना उनका जीवन असम्भव है— हवा(आक्सीजन), जल तथा आहार। भोजन मानव जीवन की प्राथमिक आवश्यकता है जिसके बिना वह जीवित नहीं रह सकता। मनुष्य प्रतिदिन लगभग तीन बार आहार ग्रहण करता है, जो मानव की भूख की संतुष्टि के लिए अत्यन्त आवश्यक है। आहार द्वारा ही व्यक्ति की शारीरिक वृद्धि व विकास होता है, उसे कार्य करने की शक्ति प्राप्त होती है और शारीरिक गतिविधियाँ नियमित रहती हैं जिससे वह स्वस्थ रहता है। मनुष्य की भोजन की आवश्यकता उसके शरीर में तीन मुख्य कारणों— 1. शरीर निर्माण करना, 2. शरीर को ऊर्जा देना तथा 3. शरीर को सुरक्षा प्रदान करने के लिए होती है।

आहार नियोजन का प्रमुख उद्देश्य परिवार हेतु पौष्टिक आहार प्रदान करना है। आहार का नियोजन इस प्रकार किया जाना चाहिए जो सभी की शारीरिक आवश्यकताओं की पूर्ति हेतु प्रोटीन, कार्बोज, वसा, खनिज—लवण, विटामिन और जल आदि उचित मात्राओं में प्रदान करें।<sup>1</sup> आहार सन्तुलित होना चाहिए जो खाद्य पदार्थों के उचित सहयोग एवं अनुपात द्वारा प्राप्त होता है। भोजन द्वारा प्रोटीन, वसा एवं कार्बोहाइड्रेट एक साथ ग्रहण करने से शरीर की वृद्धि होती है तथा टूटे—फूटे कोषों की मरम्मत होती है एवं शरीर को ऊर्जा प्राप्त होती है। वनस्पति प्रोटीन और प्राणिज प्रोटीन एक साथ लेने से प्रोटीन की उपयोगिता बढ़ाने के साथ पोषण मूल्य में वृद्धि हो जाती है और आवश्यक एमीनो एसिड प्राप्त होता है।

इन तत्वों के अभाव में शारीरिक वृद्धि पर प्रभाव पड़ता है। ऊर्जा की कमी के कारण थकावट, कमजोरी शीघ्र महसूस होती है। सुरक्षात्मक तत्वों की कमी के कारण शरीर स्वस्थ नहीं होगा, हृष्ट-पुष्ट नहीं रहेगा। धीरे-धीरे कमजोरी बढ़ती जायेगी, कार्यक्षमता, क्रियाशीलता कम होती जायेगी, शरीर हर रोगों का घर बन जायेगा। अतः स्वस्थ निरोग रहने, ताजगी, स्फूर्ति महसूस करने, उचित शारीरिक स्वास्थ्य के लिए प्रतिदिन का भोजन भूख शान्त करने वाला नहीं अपितु संतुलित आहार होना चाहिए।<sup>2</sup> एक व्यक्ति के लिए आहार आयोजन आसान होता है किन्तु परिवार के कई व्यक्तियों के लिए आहार आयोजन आसान नहीं है क्योंकि उम्र, स्थिति, क्रियाशीलता अलग-अलग होती है जिसमें पौष्टिक तत्वों की मांग भी अलग-अलग होती है। परन्तु परिवार के हर व्यक्ति के लिए भोजन अलग-अलग नहीं बन सकता, इसलिए सभी सदस्यों की आवश्यकता को ध्यान में रखने के लिए आहार आयोजन आवश्यक है। परिवार के सदस्यों के स्वास्थ्य के लिए उचित पोषण आवश्यक होता है, और परिवार के सभी सदस्यों को उचित पोषण मिले इसलिए आहार नियोजन का मुख्य आधार सबको आदर्श सन्तुलित भोजन देना होता है। व्यवहारिक एवं शारीरिक विकास हेतु आहार नियोजन के स्वरूप का अध्ययन हम तीन भागों में विभाजित कर करेंगे जिसमें पहला-आहार नियोजन की आवश्यकता एवं उद्देश्य, दूसरा-विशेष अवसरों हेतु आहार नियोजन की आवश्यकता एवं तीसरा-रोगावस्था में दिये जाने वाले आहार का स्वरूप है।

### 1. आहार नियोजन की आवश्यकता एवं उद्देश्य

इक्कीसवीं शताब्दी में धमाकेदार ढंग से प्रवेश करने वाले भारत की विभिन्न क्षेत्रों में विश्वस्तरीय उपलब्धियाँ निश्चित तौर पर स्वीकार्य एवं स्तुत्य है। परन्तु गाँवों के देश के रूप में चर्चित भारत की अधिकांश जनसंख्या, जिनमें बच्चों एवं महिलाओं तथा अनुसूचित जातियों-जनजातियों का अनुपात भी काफी बड़ा है, जो जीवन की विषम परिस्थितियों से जुझने को अभिशप्त हुए हैं। इनमें यहाँ हम

महिलाओं की बातें करते हैं जो हमारे समाज का अर्द्धांश निर्मित करती हैं और जिनके बारे में कवि रविन्द्रनाथ टैगोर ने कहा है कि महिलाएँ राष्ट्र के भविष्य की निर्माता तथा इसके भाग्य की नियन्ता हैं। लेकिन व्यापक स्तर पर देखा जाय तो नीति निर्माण एवं विकासात्मक कार्यक्रमों के क्रियान्वयन में योजनागत प्राथमिकता प्रदान करने के बावजूद भारत में महिलाओं, विशेषकर ग्रामीण महिलाओं के विकास से सम्बन्धित लक्ष्यों की प्राप्ति अभी भी दूर की कौड़ी ही बनी हुई है।

अच्छा पोषण स्वास्थ्य और अच्छे रहने के लिए अत्यधिक आवश्यक है<sup>3</sup> तथा प्रत्येक व्यक्ति को यह जानना चाहिए कि भोजन का चुनाव कैसे किया जाय कि वह पौष्टिक हो। इसके आहार नियोजन के बारे में जानना अत्यन्त आवश्यक है। आहार नियोजन का अर्थ है कि भोजन के सातों भोज्य समूह के भोज्य पदार्थों की मात्रा इस प्रकार लेनी चाहिए कि समस्त पौष्टिक तत्वों, उन भोज्य पदार्थों द्वारा उपयुक्त मात्रा में भोजन में सम्मिलित किये जाये।<sup>4</sup>

इस प्रकार आहार नियोजन करते समय कई बातें ध्यान में रखनी पड़ती हैं। क्योंकि प्रत्येक व्यक्ति की आहार योजना एक समान नहीं होती है। जैसे—बाल्यावस्था, किशोरावस्था, रोगावस्था आदि विभिन्न अवस्थाओं की आहार योजना अलग-अलग होती है। जब व्यक्ति को उसकी रुचि व आवश्यकता के अनुरूप भोजन मिलता है तभी वह स्वस्थ रहता है। इसलिए हर परिस्थिति में आहार नियोजन की आवश्यकता पड़ती है।

1. आहार नियोजन द्वारा ही परिवार के प्रत्येक सदस्य को उसकी आवश्यकता के अनुरूप भोजन और पोषण मिलता है। उनके शरीर की सभी आवश्यकताएँ पूर्ण होती हैं। यदि आहार आयोजन विहीन रहता है तो वह बड़े-बूढ़ों को जिन पर तुरन्त उसका कोई विशेष असर नहीं होने वाला है पूर्ण तृप्ति दे सकता है, परन्तु 6 वर्ष के बच्चे के शरीर में उस भोजन को लेने से वृद्धि की गति मद्धिम पड़ जाएगी, वहीं किशोर में वह भोजन तेजी से भार और लम्बाई बढ़ाने वाला

सिद्ध हो सकता है। छोटे बच्चों को यह खाना पसंद नहीं आ सकता है परन्तु हो सकता है कि किशोर उसे पेट भर खाए अतः अच्छे, आहार नियोजन से परिवार के सभी सदस्यों की पोषण संबंधी आवश्यकताओं एवं रुचियों का ध्यान रखा जा सकता है।

2. आहार नियोजन द्वारा समय का सदुपयोग किया जा सकता है। हर समय के भोजन के समय यह सोचना नहीं पड़ता है कि किस समय किस व्यक्ति के लिए क्या बनाना है। क्योंकि हम आहार नियोजन के तहत इस बात का निर्धारण पहले ही कर लेते हैं जिससे व्यर्थ के मानसिक तनाव से छुटकारा मिलता है तथा इस नियोजन प्रक्रिया द्वारा समय की बचत भी होती है।
3. आहार नियोजन द्वारा कार्य का सरलीकरण किया जा सकता है। पहले से योजना बनाने से एक ओर तो शक्ति की बचत होती है तथा दूसरी ओर कम समय में अधिक काम का होना संभव होता है।
4. आहार नियोजन द्वारा धन की बचत की जा सकती है, क्योंकि जब हम एक ही बार में सारा सामान इकट्ठा खरीदते हैं तो बार-बार अने-जाने का किराया तथा सामान थोक में लेने पर कुछ धन की बचत हो जाती है। इसके साथ ही निम्न और मध्यम वर्गों के लोग आहार नियोजन द्वारा पौष्टिक व सस्ते खाद्य पदार्थों को अपने आहार में शामिल कर पाते हैं।
5. परिवार के प्रत्येक सदस्य की आवश्यकता एवं उनकी रुचि का ध्यान रखना पूर्व नियोजन से ही सहज संभव है। भोजन के रंग रूप, स्वाद और पकाने की विधियों में विभिन्नता उत्पन्न करने से परिवार के सदस्यों की भूख बढ़ती है तथा भोजन बहुत स्वादिष्ट हो जाता है तथा सब लोग खुशी से ग्रहण करते हैं। घर में सुखद वातावरण की स्थापना होती है। शारीरिक तृप्ति और तदजनित मानसिक प्रसन्नता से स्वास्थ्य अच्छा रहता है और कार्यक्षमता बढ़ती है।

6. आहार नियोजन करते समय दिन के तीनों आहार में सन्तुलन स्थापित करते हुए व्यंजनों को विभिन्न समय के भोजनों में बाँट देना चाहिए जिससे किसी समय बहुत अधिक खा लेने तथा किसी समय का भोजन काफी उपेक्षित न बन जाय। एक समय में कई गरिष्ठ तथा स्वादिष्ट भोजन ज्यादा मिल जाय तो व्यक्ति स्वाभाविक रूप से ज्यादा खा लेता जिसका स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है इसलिए गरिष्ठ एवं स्वादिष्ट व्यंजनों को दिन भर के विभिन्न भोजनों में बाँट देने से परिवार के स्वास्थ्य उत्तम रहने में सहायता मिलती है। भोजन के अच्छी तरह से पचने से ही शरीर में पोषक तत्व आत्मसात होता है और भोजन करने का सही उद्देश्य पूरा होता है।
7. आहार नियोजन का विभिन्न रोगों में और भी महत्त्व है। यदि रोग के अनुसार आहार का नियोजन नहीं किया जाय तो एक ओर तो रोगी के रोग में तीव्रता उत्पन्न हो जाती है और दूसरी ओर रोगी शीघ्र स्वास्थ्य लाभ नहीं कर पाता तथा उपचार और दवाइयों भी लाभप्रद नहीं रहती। अतः रोग के अनुसार आहार का नियोजन करना अत्यन्त आवश्यक एवं लाभप्रद है।<sup>5</sup>

आहार नियोजन करना कोई सरल कार्य नहीं है। इसे बनाते समय कई परेशानियाँ आती हैं। कुछ गृहणियाँ खाने के पहले उपलब्ध सामग्री के अनुसार योजना बनाती हैं तो कुछ गृहणियाँ दो या तीन दिन पहले बना लेती हैं और कुछ सप्ताह भर के लिए या इससे अधिक दिन के लिए आहार नियोजन बनाकर रखती हैं। निकेल डारसी ने लिखा है, “जो गृहणियाँ आहार नियोजन को पहले से तैयार करने में समय लगाती हैं, उनके पास काफी समय होता है कि प्रतिदिन भोजन योजना के अनुरूप काम कर सकें और परिवार को उचित पोषक आहार दे सकें। आहार नियोजन के कई उद्देश्य होते हैं उनमें से कुछ प्रमुख उद्देश्य निम्नलिखित हैं—

### 1. पौष्टिक तथा संतुलित आहार की पूर्ति

आहार आयोजन करते समय एक गृहणी का प्रमुख उद्देश्य अपने परिवार के लोगों को पौष्टिक तथा सन्तुलित आहार की पूर्ति करना होता है। इसके अंतर्गत गृहणियाँ अपने परिवार के सभी सदस्यों – उम्र, शारीरिक स्थिति, रुचि एवं कार्य को ध्यान में रखते हुए उनके लिए पौष्टिक तथा सन्तुलित आहार प्रदान करने के लिए आहार नियोजन करती हैं।

### 2. बजट के अनुसार नियोजन

बजट के अनुसार आहार नियोजन करना सबसे महत्वपूर्ण उद्देश्य है, क्योंकि पारिवारिक बजट की सीमा में ही भोजन पर व्यय किया जाना चाहिए। यह सही है कि आहार का संतुलित और पौष्टिक होना आवश्यक है परन्तु भोजन पर आवश्यकता से अधिक खर्च होने पर पारिवारिक बजट गड़बड़ा जाता है जिससे अनेक पारिवारिक समस्याओं का सामना करना पड़ता है।

### 3. पारिवारिक परम्परा एवं संस्कृति का ध्यान

गृहणियों को आहार नियोजन करते समय अपने परिवार की परम्परा संस्कृति एवं धर्म आदि को ध्यान में रखना चाहिए जिससे कोई पारिवारिक विवाद न उठ खड़ा हो। यही नहीं परिवार के सभी सदस्यों की अपनी-अपनी आदतें एवं रुचियाँ होती हैं उन्हें भी ध्यान में रखना चाहिए।

### 4. खरीदारी हेतु सामानों की सूची बनाना

आहार नियोजन का एक उद्देश्य आवश्यक सामानों की खरीदारी हेतु सूची बनाना भी होता है। गृहणियाँ परिवार के सभी सदस्यों को पौष्टिक भोजन उपलब्ध कराने के लिए बाजार से अधिकांश भोज्य पदार्थों की खरीदारी करती हैं जिसकी सावधानी पूर्वक सूची बनानी पड़ती है ताकि घर के सभी लोगों को समय से भोजन उपलब्ध हो सके।

### 5. मितव्ययिता तथा उपलब्ध साधनों का सदुपयोग

आहार आयोजन करते समय इस उद्देश्य को ध्यान में रखना चाहिए कि मनुष्य के साधन सीमित होते हैं, इसलिए उपलब्ध सामग्री, श्रम, समय एवं धन का सीमित उपयोग हो। मितव्ययिता द्वारा ही उपलब्ध समस्त साधनों का उपयोग कुशलतापूर्वक किया जा सकता है।

### 6. भूखवर्धक एवं आकर्षक भोजन परोसना

एक अच्छी गृहणी को भूखवर्धक एवं आकर्षक भोजन तैयार करना चाहिए जिससे परिवार के सभी लोग रुचि पूर्वक भोजन करें और एक ठीक अन्तराल के बाद भूख लगे। गृहणियों के इस उद्देश्य को भी ध्यान में रखना चाहिए कि पाक कला ऐसी हो जिससे भोजन का पोषक तत्त्व बना रहे और खाना भी स्वादिष्ट हो।

### 7. परिवार का आकार तथा संगठन को ध्यान में रखना

आहार नियोजन करते समय परिवार के सभी सदस्यों की आवश्यकता की पूर्ति को ध्यान में रखना एक प्रमुख उद्देश्य है। परिवार के सदस्य संख्या एवं आवश्यकता को ध्यान में रखते हुए एक सप्ताह का आहार नियोजन करना चाहिए ताकि अनावश्यक परेशानी और असुविधा से बचते हुए समय, धन एवं शक्ति की भी बचत हो। परिवार के आकार एवं संगठन के अनुसार आहार नियोजन करना पाक कला में निपुण एक कुशल एवं योग्य गृहणी का द्योतक होता है।

### 8. पोषक तत्त्वों के अवयवों पर ध्यान

आहार नियोजन का प्रमुख उद्देश्य परिवार के सदस्यों के पोषण सम्बन्धी आवश्यकताओं को पूरा किया जाना है। इसलिए भोजन में पोषक तत्त्वों के विभिन्न अवयवों को शामिल करना चाहिए। भोजन के प्रमुख अवयवों जैसे प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, खनिज तत्त्व, विटामिन आदि के विषय में जानकारी रखने से स्वास्थ्य और सुख की दृष्टि से इनका महत्त्व समझने में सहायता मिलती है। इसी ज्ञान के सहारे



आहार आयोजन में दूध, अण्डा, मांस, मछली, दाल, चावल, गेहूँ, अनाज से बने व्यंजन, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, खट्टे फल, तेल, चीनी एवं गुड़ इत्यादि से परिपूरित पदार्थों को रखने की विधि आती है, जिससे परिवार के पोषण के अनुरूप सन्तुलित आहार का आयोजन किया जा सके।

### 9. जलवायु एवं मौसम को ध्यान में रखना

एक गृहणी का उद्देश्य आहार नियोजन करते समय जलवायु एवं मौसम को भी ध्यान में रखकर परिवार के लोगों का स्वास्थ्य अच्छा बनाना होना चाहिए क्योंकि गर्मियों में जाड़े की अपेक्षा कम पोषक तत्व की आवश्यकता होती है इसलिए सादा एवं स्वच्छ भोजन को आहार आयोजन में रखना चाहिए। जोड़े में काफी, चाय, गर्म सूप आदि अच्छे लगते हैं। इसलिए गर्म तथा उच्च पौष्टिक आहार रखना चाहिए क्योंकि जाड़े में गर्मियों की अपेक्षा व्यक्ति अधिक आहार ग्रहण करता है। आहार में मौसम के ताजे सस्ते फल एवं सब्जी को अवश्य सम्मिलित करना चाहिए जिससे कम खर्च में अधिक पौष्टिक तत्व परिवार के सभी सदस्य ग्रहण कर सकें।

इस प्रकार स्पष्ट होता है कि आहार नियोजन का प्रमुख उद्देश्य परिवार के व्यक्तियों की आवश्यकता, उनकी पसन्द, परिवार की परम्पराओं, रीति-रिवाज, धर्म, आहार सम्बन्धी आदतें, खाद्य सामग्रियों की उपलब्धता तथा भोजन पर होने वाले खर्च को व्यवस्थिति स्वरूप प्रदान करना है।

### 2. विशेष अवसरों हेतु आहार नियोजन की आवश्यकता

मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है, तथा उसके जीवन में केवल उम्र तथा अवस्थाएँ ही नहीं आती है।<sup>6</sup> वरन उसके जीवन में प्रायः ऐसे अवसर भी आते रहते हैं जब उन्हें अपने सहयोगियों, मित्रों, सम्बन्धियों, रिश्तेदारों, पड़ोसियों तथा मिलने-जुलने वालों को अपने यहाँ आमंत्रित करना पड़ता है। ऐसे विशेष अवसरों

पर परिवार के सभी लोग एक जुट होकर सामूहिकता की भावना से विभिन्न प्रकार के कार्यक्रमों का आयोजन करते हैं। भारत एक धर्म प्रधान देश है और यहाँ वर्ष भर तीज-त्यौहार मनाये जाते हैं तथा ऐसे अवसरों पर लोग अपनी सामर्थ्य अनुसार प्रीति भोज का आयोजन भी करते हैं।

प्रायः हम देखते हैं कि समाज के बड़े और अमीर लोग अपने बच्चों को समाज में प्रतिष्ठा दिलाने या उन्हें बड़े व्यक्तियों से परिचय करवाने हेतु भी पार्टी का आयोजन करते हैं। इसी प्रकार कुछ अमीर क्लब आदि के सदस्य होते हैं और खुशियों को बाँटने हेतु भी पार्टी का आयोजन करते हैं। भारत में न केवल इन सभी प्रसन्नता के अवसरों पर प्रीतिभेज का आयोजन किया जाता है वरन् परिवार के किसी सदस्य की मृत्यु होने पर भी भोज का आयोजन किया जाता है। यद्यपि यह भोज प्रसन्नता का कारण नहीं होता है।<sup>7</sup> विशेष अवसर हर एक के लिए अलग-अलग होता है। किसी का विशेष उसका जन्मदिन होता है तो, किसी का दीवाली, होली, दशहरा या किटी पार्टी। चूँकि मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है। अतः अपने इस विशेष अवसर पर एक खास समय पर अपने परिचितों को भोजन पर अपने घर निमंत्रण देता है। हम इन अवसरों को तीन वर्गों में बाँटते हैं—

#### क. धार्मिक क्रियाओं के अवसर

दशहरा, दीपावली, होली, क्रिसमस राखी आदि धार्मिक पर्व हैं तथा इन पर्वों पर हम अपने रिश्तेदारों, सगे-संबंधी, मित्रगणों आदि को आमंत्रित करते हैं तथा भोजन के माध्यम से अपनी खुशियों को आपस में बाँटते हैं।

#### ख. सामाजिक क्रियाओं के अवसर

जन्मदिन, विवाह आदि पर भी प्रीतिभेज का आयोजन किया जाता है।

#### ग. अन्य खुशी के अवसर

नववर्ष की पार्टी, किटी पार्टी, पिकनिक पार्टी, प्रतियोगिता में सफल होने

पर पार्टी आदि। लगभग सभी पार्टियाँ, उत्सव आदि उत्साह से आयोजित की जाती हैं। विशेष अवसरों पर जब विशिष्ट लोगों को आमंत्रित किया जाता है तो पार्टी में विशेष प्रकार के खान-पान की व्यवस्था भी की जाती है तथा आहार नियोजन के सिद्धान्त एवं उसके उद्देश्यों को ध्यान में रखा जाता है। तभी कोई भी पार्टी या उत्सव सफल हो पाता है। विशेष अवसर के आहार आयोजन में निम्नलिखित सावधानियाँ बरतनी चाहिए—

1. व्यक्ति को आयोजन से पूर्व यह तय कर लेना चाहिए कि मेहमानों को किस समय बुलाया जा रहा है— सुबह के नाश्ते पर, दोपहर के भोजन, शाम की चाय या रात्रि भोजन पर तथा समय के अनुरूप ही मीनू निर्धारित करना चाहिए।
2. इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि कितने मेहमानों को बुलाया जा रहा है और उनका सामाजिक, आर्थिक स्तर कैसा है।
3. भोजन किस विधि से करवाया जायेगा औपचारिक, अनौपचारिक या बुफे व्यवस्था से। इसका निर्धारण कर लेना चाहिए।
4. भोजन परोसने की व्यवस्था के अनुसार स्थान, टेबिल तथा कुर्सी का उचित प्रबंध करना चाहिए और वहाँ प्रकाश व वायु का भी उचित प्रबंध करना चाहिए ताकि मेहमानों को कोई तकलीफ न हो।
5. भोजन की आहार तालिका(मीनू) बनाते समय बुलाए गये मेहमानों की उम्र तथा रुचि का ध्यान रखना चाहिए।
6. मेहमान किस उम्र वर्ग के हैं, उसके अनुसार भोजन के अतिरिक्त कुछ मनोरंजन की व्यवस्था भी करनी चाहिए जैसे— किशोर वर्ग के लोग नृत्य, संगीत पसंद करते हैं तो पार्टी में उसका आयोजन भी करना चाहिए इसके साथ ही बच्चों के लिए खेल, अन्ताक्षरी, क्विज आदि का आयोजन करना चाहिए।

अतः हम यदि इन बातों का ध्यान रखकर कोई पर्व या उत्सव का आयोजन करते हैं तो वह निश्चित रूप से सफल होता है। अब हम निम्न अवसरों हेतु आहार आयोजन का वर्णन करेंगे।

#### क. धार्मिक अवसरों हेतु आहार नियोजन

भारत में मुख्य धार्मिक त्यौहार हैं— दीवाली, होली, दशहरा, ईद, क्रिसमस आदि हैं। इन अवसरों पर यदि आहार नियोजन करना हो तो त्यौहारों के अनुसार ही व्यंजनों का चयन किया जाता है। भारत ऐसा देश है जहाँ अनेकों धर्म, जाति, संस्कृति और भाषा के लोग रहते हैं उन सभी के अपने-अपने रीति-रिवाज और अलग-अलग त्यौहार होते हैं और उनको मनाने का तरीका भी अलग-अलग होता है। प्रत्येक व्यक्ति एवं परिवार अपने त्यौहार को बड़ी धूमधाम से मनाते हैं। विभिन्न मिठाइयाँ बनाई जाती हैं, सजावटें की जाती हैं। सभी लोग आपस में द्वेष-भाव भुलाकर एक-दूसरे के त्यौहार में आपस में गले मिलते हैं और खुशी मनाते हैं। हिन्दू-धर्म में प्रमुखतः दशहरा, होली, दीवाली, रक्षाबन्धन आदि त्यौहार हैं और हर त्यौहार का कोई न कोई विशेष पकवान होता है। होली के दिन पुआ, गुजिया, चिप्स, पापड़ आदि बनाये जाते हैं। दीपावली पर विशेष प्रकार की मिठाई बर्फी, सन्देश, गुलाबजामुन, बालूशाही आदि। क्रिसमस पर केक, ईद में सेवई आदि बनाया जाता है। यह सभी व्यंजन नाश्ते के रूप में प्रयोग किये जाते हैं किन्तु यदि भोजन पर बुलाते हैं तो निम्न प्रकार की आहार व्यवस्था करते हैं—

#### होली पर आहार व्यवस्था

मटर-पनीर की सब्जी, दही बड़े, गोभी की सूखी सब्जी, पूड़ी, कचौड़ी, सलाद, पापड़, गुजिया आदि।

#### दीपावली पर आहार व्यवस्था

हिन्दुओं का विशेष पर्व असत्य पर सत्य की जीत के उपलक्ष्य में मनाया

जाता है। इस अवसर पर निम्न प्रकार की आहार व्यवस्था की जाती है— मलाई कोफता, भरवा भिण्डी, दम आलू, दही बड़ा, मीठी चटनी, खट्टी चटनी, पुलाव, पूरी या कचौड़ी, पापड़, सलाद आदि।

### ईद के अवसर पर आहार व्यवस्था

मुसलमान लोग ज्यादातर मांसाहारी व्यंजन पसंद करते हैं, इसलिए इसी प्रकार की आहार व्यवस्था करनी चाहिए जैसे— मटन—बिरयानी, चिकनकरी, मुगलई पराठे, सेवई, मीठा जर्दा, काफी आदि।

### क्रिसमस के अवसर पर आहार व्यवस्था

प्रायः प्रत्येक वर्ष 25 दिसम्बर को यह पर्व मनाया जाता है और लोग आपस में खुशियाँ बाँटने हेतु प्रीतिभोज का आयोजन करते हैं। इस अवसर पर निम्न प्रकार की आहार व्यवस्था करनी चाहिए। जैसे — मटनकरी, पुलाव, रायता, एक सूखी सब्जी, सलाद, पापड़, चटनी, चपाती तथा सूफले, काफी आदि।

### ख. सामाजिक अवसरों हेतु आहार नियोजन

जन्म—दिन, मुण्डन, विवाह आदि सामाजिक समारोह के अन्तर्गत आते हैं। विवाह सबसे बड़ा सामाजिक समारोह माना जाता है और इस समारोह में सदस्यों की संख्या भी अधिक होती है। हर व्यक्ति अपनी आर्थिक स्थिति के अनुसार ही प्रीतिभोज का आयोजन करता है। विवाह तथा जन्मदिन पर निम्न प्रकार आयोजन किया जाना चाहिए—

### विवाह के अवसर पर आहार नियोजन

विवाह के अवसर पर बड़े स्तर पर आहार आयोजन करना पड़ता है। क्योंकि इस अवसर पर हम सभी रिश्तेदारों एवं सगे संबंधियों को आमंत्रित करते हैं। यह बहुत बड़े खुशी का अवसर होता है। आजकल तो इन अवसरों पर दिये जाने वाले भोज्य समारोह में भी प्रतियोगिता होने लगी है कि कितने तरह के व्यंजन हैं।

इस अवसर पर अलग-अलग तरह के भोजनों का अलग-अलग स्टाल लगाया जाता है। हर व्यक्ति अपनी आर्थिक स्थिति के अनुसार भोज्य आयोजन करता है। विवाह के अवसर पर निम्न प्रकार का आहार आयोजन करना चाहिए। सामान्य वर्ग के लिए पेय पदार्थों में ठण्डा पेय तथा काफी, छोले, पालक पनीर की सब्जी, सूखी, मिश्रित सब्जी(आलू, गोभी, गाजर), दही बड़ा, पूड़ी, कचौड़ी, नान मिस्सी रोटी, सलाद, पापड़, मीठी-खट्टी चटनी, बेसन का हलुआ, आइसक्रीम आदि। उच्च वर्ग के लिए आहार का आयोजन व्यापक पैमाने पर होता है जहाँ अलग-अलग स्टाल के रूप में व्यंजन रहते हैं। ऐसे स्टालों में तरल भोज्य पदार्थ में फलों का रस टमाटर का सूप, काफी ठण्डे पेय पदार्थ आदि। चाट स्टालों पर आलू की टिकिया, मटर, पानी बताशा, दही बड़ा, डोसा, इडली आदि। चायनीज भोज्य पदार्थ के स्टाल पर चाइनीज फ्राइड, राइड, स्वीट-सार सब्जी, नूडल्स आदि रहता है। ऐसे अवसरों पर भारतीय व्यंजन के स्टालों पर सामान्यतः मक्का की रोटी, सरसो का साग, मलाई कोफ्ता, छोटे, मिश्रित सब्जियाँ, दाल मक्खनी, दम आलू, पूड़ी, कचौड़ी, नान मिस्सी रोटी, भरवा भिण्डी, करेला, टमाटर, कश्मीरी मिर्च, दही बड़ा, पुलाव, विभिन्न प्रकार के सलाद, चटनी, पापड़ आदि की व्यवस्था होती है। प्रायः मीठे व्यंजन में इमरती, रसमलाई, गुलाब जामुन, आइसक्रीम आदि मीनू में रखा जाता है।

### जन्मदिन की पार्टी हेतु आहार नियोजन

हमारे देश में उच्च एवं मध्यम वर्ग के लोगों में बच्चों का जन्मदिन बहुत धूमधाम से मनाने का प्रचलन बढ़ता जा रहा है। जन्मदिन की पार्टी आयोजित करते समय इस बात का ध्यान रखा जाता है कि जिस बच्चे का जन्मदिन मना रहे हैं वह कम उम्र का है तो उसके मित्रों को आमंत्रित करना आवश्यक है जिससे वह पूरे उत्साह के साथ आनन्दपूर्वक अपना जन्मदिन मना सके। बच्चों के जन्मदिन पर उनके मनपसन्द का भोजन बनाना चाहिए जिसमें सामान्यतया केक, बर्फी, सैण्डविच, जूस, आइसक्रीम बिस्कुट, समौसा, पकौड़ा, चाकलेट, टाफी, मिल्कसेक आदि सम्मिलित

किया जाना चाहिए। बच्चों के लिए जो नमकीन व्यंजन बनाये जायें वे कम मिर्च मसालों के होने चाहिए। यदि किशोर-किशोरियों का जन्मदिन मनाना है तो उसके लिए अलग तैयारी की आवश्यकता पड़ती है। क्योंकि इनकी रुचि छोटे बच्चों से भिन्न होती है। किशोरों के व्यंजन में अधिक मिर्च-मसालों का प्रयोग किया जाना चाहिए जो उनकी रुचि एवं स्वादानुसार हो। किशोर-किशोरी हेतु चाट-पकौड़े टिकिया, दही-बड़ा, चाकलेट, केक, कटलेट्स, आइसक्रीम, बनाना शेक, कोल्ड ड्रिंक्स, कॉफी आदि मौसम के अनुसार प्रयोग किया जा सकता है।

### ग. अन्य खुशी के अवसर पर दी जाने वाली पार्टी

इसके अन्तर्गत नववर्ष की पार्टी, किटी पार्टी, पिकनिक पार्टी, ताशपार्टी, छोटा सा गेट टू गैदर प्रमोशन या अन्य विशेष सफलता के उपलक्ष्य पर दी जाने वाली पार्टी का आयोजन किया जाता है। इसमें नाश्ता पार्टी या भोजन पार्टी का आयोजन किया जा सकता है। नाश्ता पार्टी में छोले-भटूरे, समोसा, वर्फी, रसमलाई, दही बाड़ा, गुलाब जामुन, आइसक्रीम, कॉफी ठण्डा पेय आदि शामिल किया जा सकता है। यदि भोजन पार्टी आयोजित करना हो तो उसमें टमाटर सूप, मलाई, कोफ़ता, मटरपनीर, राजमा, छोले, दाल मक्खनी, भरवा शिमला मिर्च एवं टमाटर, मशाले वाली गोभी, दही बड़ा, चटनी, पापड़, सलाद, आइसक्रीम, कॉफी, ठण्डा पेय, मीठे व्यंजन में इमरती, गुलाब जामुन, रसमलाई आदि व्यंजनों को सुविधा एवं मौसम के अनुसार शामिल किया जा सकता है।

### (3) रोगावस्था में दिये जाने वाले आहार के स्वरूप

साधारण व्यक्ति की अपेक्षा रोग की अवस्था में व्यक्ति के शरीर की क्षमता कम हो जाती है एवं कुछ पौष्टिक तत्त्व शरीर में ठीक प्रकार से शोषित नहीं हो पाते, इसके साथ ही पौष्टिक तत्त्वों की मात्रा में भी परिवर्तन हो जाता है। रोग की अवस्था

में भोजन में रूचि कम हो जाती है क्योंकि भूख कम हो जाती है। रोग की अवस्था में आहार के बारे में रूचि कम हो जाती है इसलिए भोजन को आकर्षक एवं रुचिकर बनाना चाहिए, जिससे रोगी उसे चाव से खा सके। आहार व्यवस्था इस प्रकार की होनी चाहिए जिससे रोगी को आराम मिल सके और रोग का उपचार हो सके। किन्तु कभी-कभी हमें रोगी के आराम पर ध्यान न देकर इस प्रकार का भोजन दें जो कि उसके उपचार का आवश्यक अंग हो, उसमें सभी पौष्टिक तत्व उचित मात्रा में उपस्थित होकर रोगी को शक्ति एवं क्षमता प्रदान करें तथा रूग्णावस्था को यथासंभव कम कर सकें।

रोग की अवस्था के लिए जो आहार योजना बनाई जाये वह व्यक्ति विशेष की सामान्य आहार योजना के आधार पर बनानी चाहिए। कुछ रोग ऐसे होते हैं जिनमें विशेष परिवर्तन की आवश्यकता नहीं होती है। आहार परिवर्तन की आवश्यकता व्यक्ति के स्वास्थ्य, रूग्ण, क्रियाशीलता में कमी होने, शारीरिक क्रियाओं में परिवर्तन आदि कारणों से पोषक तत्वों एवं आहार के प्रकार में परिवर्तन लाना आवश्यक होता है।

राष्ट्रीय शोध परिषद के आहार एवं पोषण बोर्ड की चिकित्सकीय पोषण समिति के तत्वाधान में पोलॉक तथा हेल्पर्न ने स्पष्ट किया कि—

“ अस्पताल में भोजन के पोषक तत्वों की गणना के लिए स्वस्थ व्यक्ति की पोषण संबंधी आवश्यकताओं को आधार मानने का रिवाज आजकल है। रोग विशेष के कारण होने वाली पोषण तत्वों की अतिरिक्त मांग को नजर अंदाज किया जाये।”<sup>8</sup>

अतः रोगी के भोजन का आयोजन सामान्य भोजन के नमूने पर आधारित होना चाहिए। सामान्य भोजन का परिकरण रोगी की शारीरिक स्थिति जैसे— पाचन शोषण उपापचयन पूर्व का स्वास्थ्य स्तर, क्रियाशीलता आदि अनेक बातों पर निर्भर



करता है। इसके साथ ही रोगी की आहार व्यवस्था में परिवर्तन करते समय यह ध्यान में रखना चाहिए कि व्यक्ति किस प्रकार के रोग से पीड़ित है। कभी-कभी रोगी मुख से आहार ग्रहण नहीं कर पाता है, अतः उसे नाक द्वारा ट्यूब डालकर आहार दिया जाता है। इसे **Nasogastric tube feeding** कहते हैं। ऐसा इसलिए किया जाता है ताकि रोगी के शरीर में पौष्टिक तत्वों की कमी न होने पाये।<sup>9</sup>

प्रायः रोग की अवस्था में सामान्य आहार में निम्नलिखित परिवर्तन करके रोगी को आहार दिया जाना चाहिए—

#### क. भोजन की बनावट

विभिन्न रोगों में रोगियों के लिए ऐसे आहार की व्यवस्था करनी आवश्यक होती है जिसे वह आसानी से चबा सकें, निगल सकें और पचा सकें। जैसे— आंतों से संबंधित रोगों में, पाचन संबंधित रोगों, तीव्र ज्वर आदि रोगों में, मुँह में छोले, दाँतों की परेशानी आदि में रोगी को कोमल, मुलायम और कभी-कभी तरल आहार दिया जाता है। किन्तु कुछ रोगों में रोगी को साधारण तरलता का सामान्य आहार भी दिया जा सकता है।

#### ख भोजन पकाने की विधि में परिवर्तन

भोजन पकाने की विधि का भोजन की पौष्टिकता से घनिष्ठ संबंध होता है। इसलिए पौष्टिक और सुपाच्य भोजन बनाने के लिए उपयुक्त पाक विधियों का चयन किया जाना उचित है। सामान्यतया ऐसे विधि द्वारा आहार तैयार किया जाता है जिससे एक ओर तो पौष्टिक तत्व नष्ट हो जाते हैं और दूसरी ओर कम पकाने पर वे रोग उत्पन्न करने में सहायक होते हैं। अतः रोगी के लिए विशेषकर उपर्युक्त पाक विधियों द्वारा आहार तैयार करना चाहिए जिससे उसे उपयुक्त पोषक तत्व प्राप्त हो सके और भोजन को रोगी सरलतापूर्वक खा और पचा सके।

ग. आहार में विशिष्ट भोज्य पदार्थों को वर्जित करना अथवा सम्मिलित करना

रोग के अनुसार आहार में कुछ भोज्य पदार्थों को हटाकर अथवा आहार में सम्मिलित करके आहार का आयोजन किया जाता है। कुछ लोग ऐसे होते हैं जिनमें रोगी की सहन क्षमता कम हो जाती है, जिसके कारण उनके आहार में कुछ भोज्य पदार्थों को हटाना अथवा कम करना आवश्यक है। उदाहरणार्थ ज्वर आदि की स्थिति में प्रोटीन युक्त भोज्य पदार्थों को आहार में अधिक सम्मिलित किया जाता है, वही पाचन संबंधी रोगों में अधिक मिर्च-मसालों का प्रयोग हानिकारक होता है, इसलिए रोगी के आहार में इनका कम प्रयोग करना चाहिए।

घ. पौष्टिक तत्त्वों की मात्रा में परिवर्तन

कुछ रोगों में किसी एक अथवा अधिक पोषक तत्त्वों की मात्रा में परिवर्तन करना जिससे पोषक तत्त्व की मात्रा कम, अधिक अथवा न्यूनतम करके आहार का आयोजन किया जाता है। जैसे- पाचन संबंधी रोगों में कुछ पोषक तत्त्व शरीर से अधिक मात्रा में निकल जाते हैं, उदाहरणार्थ- दस्त, उल्टी आदि में जल, सोडियम, पोटैशियम आदि की अधिक मात्रा शरीर से निष्कासित हो जाती है, जिससे कभी-कभी रोगी के जीवन पर संकट उत्पन्न हो जाता है। अतः उसके आहार में इन तत्त्वों को अधिक मात्रा में दिया जाना आवश्यक है। इसके विपरीत उच्च रक्तचाप, डायबिटीज आदि रोगों में क्रमशः सोडियम और कार्बोहाइड्रेट रोगी को कम मात्रा में दिये जाते हैं।

ड. भोजन के समय मात्रा की उपयुक्तता

रोग की अवस्था में रोगी एक ही समय में पूरा आहार नहीं खा सकता है, अतः थोड़े-थोड़े समय के अन्तर पर उसे थोड़ा-थोड़ा आहार देना चाहिए, जिससे उसे वे सरलता से खा और पचा सके। इस प्रकार रोग को और रोगी की स्थिति को दृष्टिगत रखकर ही रोगी को आहार खिलाना चाहिए। जैसे- अतिसार

और अपाचन आदि स्थिति में 12 से 20 घण्टे तक भोजन के रूप में कुछ भी न देना। ट्यूब फीडिंग में लगातार भोजन देना। पेट्टिक अल्सर में प्रति दो घण्टे में एक भोजन का समय रहता है।

रोगी के लिए आहार आयोजन करते समय उपरोक्त परिवर्तनों के अतिरिक्त भोजन के पोषक तत्वों में परिवर्तन तथा भोजन की बनावट या रचना में परिवर्तन का ध्यान रखना चाहिए ताकि जो भोजन हम रोगी को दें वह सुपाच्य हो।

### भोजन के पौष्टिक तत्वों की मात्रा में परिवर्तन

विभिन्न रोगों में रोगी की अलग-अलग स्थिति होती है। रोग के अनुसार ही आहार में पोषक तत्वों की मात्रा में सुधार किया जाना आवश्यक होता है। पोषक तत्वों के अनुसार रोगी की उपापचय शक्ति में कुछ परिवर्तन आ जाता है। कुछ रोगों में जैसे—

1. ज्वर की स्थिति में उपाचयात्मक दर में वृद्धि होना।
2. गुर्दे की सूजन की स्थिति में शरीर में गुर्दों द्वारा सोडियम का उचित निष्कासन नहीं हो पाता है।
3. जिन रोगों में पोषक तत्वों का कार्य उचित प्रकार से नहीं हो पाता अथवा उसकी अधिकता हो जाती है, उन पोषक तत्वों की मात्रा में सुधार किया जाना अत्यन्त आवश्यक है। रोग के अनुसार पोषक तत्वों की मात्रा में जो परिवर्तन लाये जाते हैं। उसके अनुसार निम्न प्रकार के आहार होते हैं—

#### 1. कैलोरी की मात्रा में परिवर्तन

रोगी की स्थिति के आधार पर कैलोरी में परिवर्तन किया जाना चाहिए। बहुत से रोगी अत्यधिक दुर्बल हो जाते हैं और उन्हें कमजोरी का अनुभव होता है। अतः उस समय उन्हें अधिक कैलोरी दी जानी चाहिए। जैसे तीव्र ज्वर की स्थिति, टायफाइड, निमोनिया, फ्लू, खसरा अथवा कोई लम्बी बीमारी आदि। रोग से मुक्त

होने के पश्चात भी सामान्य स्थिति बनाये रखने हेतु अधिक ऊर्जायुक्त आहार दिया जाना उचित है। कुपोषण में भी वजन बढ़ाने के लिए कैलोरी युक्त आहार दिया जाना चाहिए। सामान्यतया कार्बोज, वसा, ऊर्जादायक पदार्थ (Energy Yielding Food) कहलाती है। अतः ग्लूकोज, शर्करा, मिठाई, आलू, तृणधान्य आदि वस्तुएँ कार्बोज, मक्खन घी तेज, पनीर, क्रीम, मलाई आदि वसायुक्त पदार्थ आहार में सम्मिलित करके अधिक ऊर्जा प्रदान की जा सकती है।

इसके विपरीत विभिन्न रोग जैसे उच्च रक्तचाप, मोटापा, गठिया, मधुमेह, गुर्दे, हृदय रोग संबंधी ऐसे रोग हैं जब गरिष्ठ और अधिक कैलोरी युक्त आहार रोगी के लिए हानिकारक होता है और उसके रोग की तीव्रता में वृद्धि करता है। अतः रोगी को कम कैलोरी युक्त आहार देना उचित रहता है। अतः आहार में मिठाई, केक, आइसक्रीम, पेस्ट्री, तली-भुनी चीजें तथा स्टार्च नहीं सम्मिलित करना चाहिए बल्कि हरी सब्जी, रसीले फल, दूध, रोटी, सलाद आदि देना चाहिए।

## 2. कार्बोहाइड्रेट में परिवर्तन

गुर्दे संबंधित रोग एवं आपरेशन से पहले की स्थिति में कार्बोहाइड्रेट्स की अधिक मात्रा दी जानी चाहिए तथा डायबिटीज जैसे रोग में कार्बोहाइड्रेट्स की अत्यधिक न्यून मात्रा देनी उपयुक्त है।

## 3. वसा की मात्रा में परिवर्तन

अत्यधिक दुर्बलता, अल्प पोषण की स्थिति में अधिक वसायुक्त आहार दिया जाना चाहिए जैसे मलाई, मक्खन, तेल पनीर, फल सब्जी आदि। इसके विपरीत एथैरोस्कौलेरसिस, हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, ओबेसिटी तथा गुर्दे के रोगी को वसा का ठीक अवशेषण न हो सकने की स्थिति में कम वसायुक्त आहार देना चाहिए। जैसे— फल, सब्जी, अनाज, सोयाबीन एवं कुछ मीठी चीजों का प्रयोग करना चाहिए।

#### 4. प्रोटीन की मात्रा में परिवर्तन

प्रोटीन शरीर की वृद्धि एवं विकास के लिए अत्यन्त आवश्यक है किन्तु कुछ रोगों में यह हानिकारक भी होती है। विशेषकर गुर्दे की बीमारी हिपोटिक कोमा अथवा बेहोशी एक्यूट यूरेनिया में निम्न प्रोटीनयुक्त आहार दिया जाना चाहिए। इन रोगों में 20–40 ग्राम प्रोटीन दी जा सकती है। कम प्रोटीनयुक्त आहार के अन्तर्गत आधा कप दूध, आधा कप मलाई, दो आलू, तीन प्लेट फल, एक कप फलों का रस, दो या तीन प्लेट सब्जी, एक प्लेट अनाज, चार डबल रोटी के स्लाइस तथा तीन चम्मच मक्खन दिया जा सकता है। सिरोसिस, पेप्टिक अल्सर, नैफ्रोसिस क्वाशियरकर आदि रोगों में उच्च प्रोटीन युक्त आहार दिया जाना चाहिए।

#### 5. विटामिन्स की मात्रा में परिवर्तन

लगभग सभी समान्य रोगों में विटामिन्स की हीनता जनित रोग जैसे रतौंधी, स्कर्वी, अस्थिविकृति, बेरी-बेरी, पैलेग्रा आदि रोगों में अधिक विटामिन की आवश्यकता होती है, जिसकी पूर्ति सिन्थेटिक विटामिन देकर की जा सकती है। उपचारात्मक आहार में विटामिन्स की आवश्यकता अधिक होती है।

#### 6. खनिज लवणों की मात्रा में परिवर्तन

पोलियो, अस्थिविकृति तथा आस्टोमलेशिया आदि रोगों में अधिक कैल्शियम युक्त आहार दिया जाना चाहिए। रीनल कैलकुली की स्थिति में कैल्शियम और फास्फेट की मात्रा कम दी जानी चाहिए। गुर्दे की बीमारियों में भी सोडियम क्लोराइड की मात्रा कम करने की आवश्यकता होती है। हृदय रोग, हाइपरटेंशन, कार्डिक, फेलियर आदि रोगों में आहार से सोडियम हटाने की आवश्यकता होती है। ऐसी स्थिति में सोडियम रहित दूध लेना चाहिए, साधारण नमक बिल्कुल बंद कर देना चाहिए क्योंकि इसमें सोडियम अधिक पाया जाता है।

## 7. रेशे की मात्रा में परिवर्तन

जब शरीर से मल पदार्थों का निष्कासन ठीक से नहीं हो पाता और मल त्याग में कठिनाई होती है जिसे कब्ज कहते हैं। उस समय अधिक रेशेयुक्त आहार दिये जाने चाहिए। आंतों की कमजोरी होने पर भी अधिक रेशेयुक्त आहार सम्पूर्ण धान्य, अंकुरित दालें, चोकर सहित आँटा कच्चे-पक्के फल के रूप में फल और सब्जियाँ, हरी तरकारियाँ आदि होती हैं। इनको आहार में शामिल करना चाहिए। पाचन संबंधी रोगों में कम रेशेयुक्त आहार देना चाहिए। जैसे पेचिश, अतिसार, आमाशय घाव आदि। कम रेशेयुक्त आहार के अन्तर्गत फलों का रस, सब्जियों का सूप, शककर वसा सहित दूध, स्टर्ड, केला, बेल आदि।

इस प्रकार रोगावस्था में पोषक तत्वों के आधार पर आहार में सुधार लाना आवश्यक है—

### भोजन की बनावट एवं रचना में परिवर्तन करके

रोगी की शारीरिक आवश्यकताओं के अनुसार आहार की बनावट एवं रचना में परिवर्तन करके रोगी के आहार को निम्न स्वरूप दिया जा सकता है।

#### (i) हल्का आहार (Light diet)

हल्के आहार का संगठन प्रायः सामान्य आहार की भाँति होता है। इसके अन्तर्गत सरल पाक प्रणालियों का प्रयोग किया जाता है। यह आहार पर्याप्त अथवा उपयुक्त होता है। इसके अन्तर्गत निम्नलिखित आहार दिये जाने चाहिए—दूध-मट्ठा, क्रीम, दूध से बने पेय पदार्थ, मांस-मछली, उबला हुआ अण्डा, ब्रेड, टोस्ट, कम रेशेयुक्त सब्जियाँ, पकाकर, सब्जियों का सूप आदि सभी प्रकार के तरल पदार्थों एवं बीज एवं छिलके रहित फलों को पकाकर दिया जा सकता है, पका हुआ केला भी दे सकते हैं। अत्यधिक मिर्च-मसाले वाले भोजन नहीं देने चाहिए।

## (ii) नरम तथा कोमल आहार (Soft diet)

जो रोगी आसानी से भोजन चबाने में असमर्थ रहते हैं तथा आंतों एवं अमाशय, पाचन संबंधी रोगों, तीव्र संक्रामक रोगों से ग्रस्त होते हैं उन्हें आपरेशन के पश्चात कोमल तथा मुलायम आहार दिया जाता है। इस प्रकार के भोजन के अन्तर्गत रेशेयुक्त भोज्य पदार्थों की मात्रा कम की जाती है और भोज्य को अच्छी प्रकार से पकाकर मुलायम किया जाता है। ऐसे रोगी जिनके दाँत न हों, कम दाँत हों अथवा कृत्रिम दाँत ठीक से न बैठते हों उनके लिए यह आहार उपयुक्त होता है। इस आहार में दूध, मट्ठा, अण्डा, ताजा पनीर, पका हुआ चावल, दाल, ताजी डबल रोटी, पुडिंग, कस्टर्ड, खिचड़ी, दलिया, खीर, नरम फल, पेय पदार्थ आदि सम्मिलित कर सकते हैं। इनमें छिलके, बीज, रेशे, कच्ची सब्जी, फल, कठोर अन्न और तली-छनी चीजें तथा सुगन्धित खाने की चीजें वर्जित होती हैं।

## (iii) तरल आहार (Liquid diet)

इस प्रकार के अहार डायरिया, पेचिस, मुहँ, गले पाचन नली में घाव होने पर, संक्रामक रोगों में तथा आपरेशन के बाद दिया जाता है। इसमें एक अहार से दूसरे अहार के बीच दो-दो घंटे का अन्तर रखना चाहिए। इसमें रेशे रहित, मृदु प्रकृति के पोषकों को तरल रूप में देते हैं और कम से कम यह 24 घंटे तक अवश्य देते हैं। डॉक्टर के निर्देशों के अनुसार ही इसके बाद की अहार योजना करनी चाहिए। इसमें उन्हीं भोज्य पदार्थों को शामिल करना चाहिए जो पाचक नली के लिए क्षोभक साबित न हों। चाय, कॉफी, वसा रहित सूप, सोडा वाटर, ग्लूकोज या शक्कर, दूध, कस्टर्ड, आइसक्रीम, फलों या सब्जियों का रस आदि इसमें दिये जाने चाहिए।

इस प्रकार उपर्युक्त प्रकार के अहार ही रोगावस्था में दिये जाने चाहिए। क्योंकि यदि रोगों के अनुरूप हम आहार नहीं देंगे तो रोग में सुधार कि अपेक्षा वृद्धि हो जायेगी और रोगी की तकलीफ भी बढ़ जायेगी। इसलिए रोगावस्था में अहार का स्वरूप डॉक्टरों द्वारा अनुशंसित ही होना चाहिए ताकि रोगों में शीघ्रातिशीघ्र सुधार हो सके।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. बी० डी० हरपालानी, आहार विज्ञान एवं उपचारात्मक पोषण, पृ० 62
2. बी० के० बख्शी—आहार एवं पोषण विज्ञान, पृ० 210
3. डा० प्रमिला वर्मा एवं कान्ति पाण्डेय, आहार एवं पोषण विज्ञान, पृ० 604
4. बी० के० बख्शी—आहार एवं पोषण विज्ञान, पृ० 264
5. बी० डी० हरपालानी, आहार विज्ञान एवं उपचारात्मक पोषण, पृ० 79
6. बी० के० बख्शी—आहार एवं पोषण विज्ञान, पृ० 313
7. बी० डी० हरपालानी, आहार विज्ञान एवं उपचारात्मक पोषण, पृ० 80
8. बी० डी० हरपालानी, आहार विज्ञान एवं उपचारात्मक पोषण, पृ० 40
9. श्रीमती कान्ति पाण्डेय, आहार एवं पोषण विज्ञान, पृ० 180

