

पोषक तत्व

ऊर्जा (एनर्जी)

हमारे शरीर को कार्य करने के लिए हर दिन ऊर्जा की आवश्यकता होती है। भले ही हम पूरे दिन 'कुछ भी न' करें, फिर भी हमारे शरीर को सांस लेने, दिल की धड़कन और मांसपेशियों के लिए ऊर्जा की आवश्यकता होती है।

खाद्य और पेय पदार्थ हमें वह ऊर्जा देते हैं जिसकी हमें दिन भर में जरूरत होती है। हमारे आहार में हमारे शरीर को जरूरी ऊर्जा देने वाले पोषक तत्व होते हैं (जैसे प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट और वसा)।

प्रोटीन

1 ग्राम प्रोटीन = 4 किलोकैलोरी

वास्तव में प्रोटीन बहुत अधिक ऊर्जा नहीं प्रदान करते हैं, लेकिन विकास में और जब कोई चोट ठीक करने के लिए ये हमारे शरीर को बनाने के लिए महत्वपूर्ण होते हैं।?

प्रोटीन कई प्रकार के होते हैं:

1. **पशु प्रोटीन** मांस (जैसे की पोल्ट्री/मुर्गियां), मछली, अंडे और दूध (उत्पादों) में पाए जाते हैं।



2. **पौधों-पर-आधारित (प्लांट बेस्ड) प्रोटीन स्रोत** अनाज उत्पादों, संयंत्र-आधारित विकल्प (जैसे की टोफू, माइक्रोप्रोटीन), दालें, नट (बादाम आदि), बीज और गुठली में पाए जाते हैं।



कार्बोहाइड्रेट

1 ग्राम = 4 किलोकैलोरी

फैट के साथ-साथ कार्बोहाइड्रेट को भी हमारे शरीर का मुख्य ऊर्जा आपूर्तिकर्ता माना जाता है।

प्रोटीन कई प्रकार के होते हैं:

1. **सरल कार्बोहाइड्रेट या 'तेज' कार्बोहाइड्रेट** एक या दो चीनी अणुओं की छोटी श्रृंखलाएं होती हैं जिन्हें शरीर जल्दी से अवशोषित कर लेता है। उदाहरणों में फल (जिसमें प्राकृतिक रूप से फ्रुक्टोज होते हैं), दूध (उत्पाद) (जिसमें प्राकृतिक रूप से लैक्टोज होते हैं) और एडेड शर्करा (चीनी) वाले खाद्य पदार्थ (जिसमें सुक्रोज/सैक्रोज होते हैं) शामिल हैं।

एडेड शर्करा (चीनी युक्त) अक्सर चॉकलेट और बादाम घिबा, चेबाकिया और सफेद चॉकलेट केक, म्हेंचा, सेविज़ली ईव बाकलावसी, रेवानी, अन कुराबियासी और कराची हलवा जैसी मिठाइयों में पाई जाती है।



2. **एकाधिक कार्बोहाइड्रेट या 'धीमी' शर्करा** (चीनी) कम से कम तीन शर्करा (चीनी) अणुओं की श्रृंखला होती है जिन्हें शरीर अधिक धीरे-धीरे अवशोषित करता है। उदाहरण के लिए ये सब्जियों, फलों, आलू, दालों आदि में पाए जा सकते हैं (चित्र देखें)।



चित्र: कार्बोहाइड्रेट के स्रोत (फ्लेमिश इंस्टीट्यूट फॉर हेल्दी लिविंग, 2017)

1	groenten/fruit (geen sap)	सब्जियां/फल (रस/ज्यूस नहीं)
2	peulvruchten	दालें
3	volle granen (volkoren brood/pasta, zilvervliesrijst, haverhout)	साबुत अनाज (साबुत गेहूं की ब्रेड/पास्ता, ब्राउन चावल, दलिया)
4	aardappelen	आलू
5	melk (lactose)	दूध (लैक्टोज)

न पचने योग्य कार्बोहाइड्रेट या आहारीय फाइबर हमारे आहार में बहुत महत्वपूर्ण कार्बोहाइड्रेट हैं और यह फलों, सब्जियों, दालों, साबुत अनाज और आलू में पाए जाते हैं।

हमारा शरीर आहारीय फाइबर को तोड़ नहीं सकता। फिर भी ये हमारे स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण और सकारात्मक होते हैं।

आंत्र

अच्छे आंत्र के कार्य के लिए आहारीय फाइबर महत्वपूर्ण है। लेकिन पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ लेना और व्यायाम करना या शारीरिक रूप से सक्रिय रहना भी महत्वपूर्ण है। अच्छी बात तो ये है की, यह कब्ज से भी बचाता है।

रक्त मान: कोलेस्ट्रॉल

आहारीय फाइबर हमारे शरीर को कम कोलेस्ट्रॉल अवशोषित करने में मदद करता है और कोलेस्ट्रॉल को मल त्याग के माध्यम से बाहर निकालने में मदद करता है। अत्यधिक कोलेस्ट्रॉल एक आम समस्या है और इससे हृदय रोग का खतरा बढ़ जाता है।

स्थिर रक्त शर्करा का स्तर

हमारा शरीर आहारीय फाइबर से भरपूर खाद्य पदार्थों को अधिक धीरे-धीरे पचाता है और उपलब्ध शर्करा को अधिक धीरे-धीरे अवशोषित करता है। इस वजह से रक्त शर्करा के स्तर में थोड़े चढ़ाव और उतार आते हैं।

संतुष्टि

आहारीय फाइबर से आपको जल्दी और लंबे समय के लिए पेट भरा होने का एहसास होता है। यदि आपके भोजन में पर्याप्त आहारीय फाइबर है तो आपको दोबारा भूख लगने की संभावना कम है।

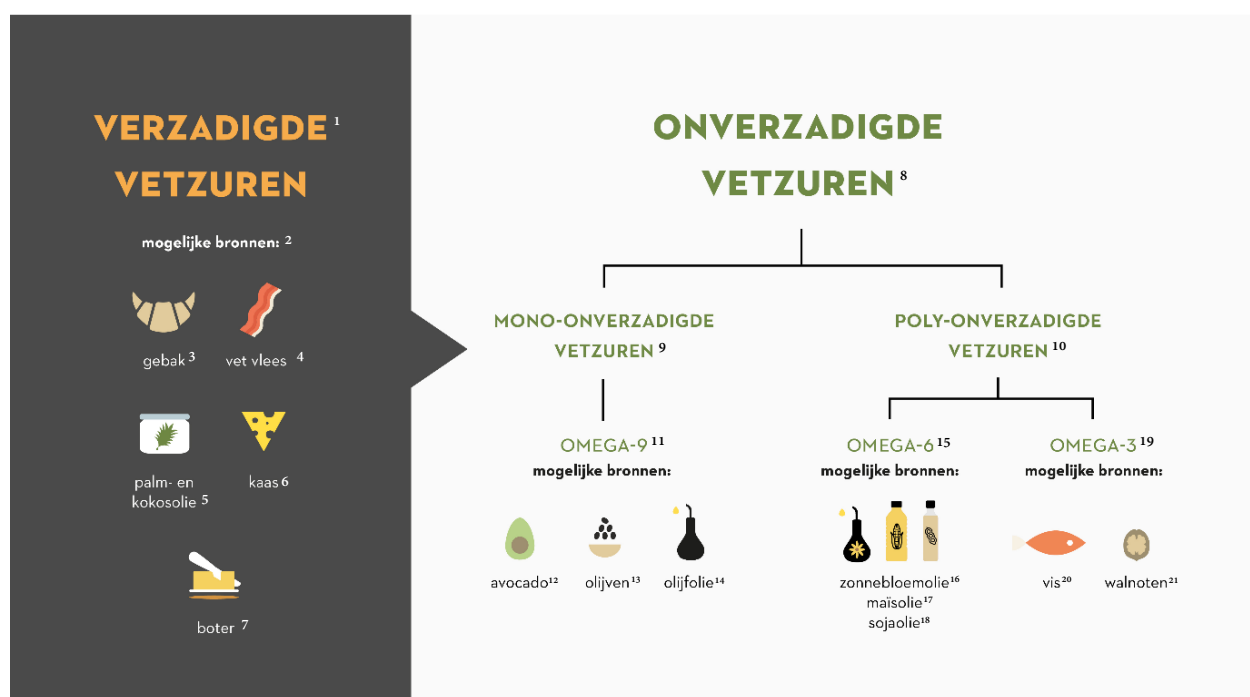
फैट्स

1 ग्राम = 9 किलोकैलोरी

कार्बोहाइड्रेट के साथ साथ फैट भी हमारे शरीर के लिए मुख्य ऊर्जा आपूर्तिकर्ता होते हैं। इसके अलावा, फैट्स भी बहुत महत्वपूर्ण होते हैं क्योंकि वे फैट-घुलनशील विटामिन (विटामिन A, D, E और K) प्रदान करते हैं।

फैट्स दो समूहों के बने होते हैं (चित्र देखें):

1. **संतृप्त फैट्स** की कमरे के तापमान से ठोस संरचना होती है। वे हमारे रक्त में कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ाते हैं। परिणामस्वरूप, हृदय संबंधी रोग (कार्डियोवास्कुलर) का खतरा बढ़ जाता है। संतृप्त फैट्स मुख्य रूप से पशु उत्पादों में पाए जाते हैं उदाहरण के लिए जैसे मांस, परंतु ताड़ और नारियल के तेल में भी पाए जाते हैं।
2. **असंतृप्त फैट्स** की कमरे के तापमान से तरल संरचना होती है। असंतृप्त फैट्स तैलीय मछली, वनस्पति तेल (जैसे जैतून का तेल, सूरजमुखी तेल), एवोकैडो और नट्स में पाए जा सकते हैं।



चित्र: फैट्स का वर्गीकरण (फ्लेमिश इंस्टीट्यूट फॉर हेल्दी लिविंग, 2019)

1	VERZADIGDE VETZUREN	संतृप्त फैटी एसिड
2	mogelijke bronnen:	संभावित स्रोत:
3	gebak	पेस्ट्री
4	vet vlees	फैटी मांस
5	palm- en kokosolie	पाम (ताड़) और नारियल तेल
6	kaas	चीज (पनीर)
7	boter	मक्खन (बटर)
8	ONVERZADIGDE VETZUREN	असंतृप्त फैटी एसिड
9	MONO-ONVERZADIGDE VETZUREN	एकल असंतृप्त फैटी एसिड
10	POLY-ONVERZADIGDE VETZUREN	बहु असंतृप्त फैटी एसिड
11	OMEGA-9	ओमेगा-9
12	avocado	एवोकैडो
13	olijven	जैतून
14	olijfolie	जैतून का तेल
15	OMEGA-6	ओमेगा-6
16	zonnebloemolie	सूरजमुखी का तेल
17	maisolie	मक्के (मकई) का तेल
18	sojaolie	सोयाबीन का तेल
19	OMEGA-3	ओमेगा-3
20	vis	मछली
21	walnoten	अखरोट