

Dated B. ed 2nd year 2018-20 Time
19/06/2020 Teaching of Home Science 1:15-2:00 pm

* पोषण स्तर -

आप जानते हैं कि शारीरिक वृद्धि के लिए भोजन जरूरी है जो भोजन आप खाते हैं वह पाचन के बाद शरीर के विभिन्न अंगों द्वारा अन्तर्ग्रहण किया जाता है। आहार पोषक तत्व प्रदान करता है। ये पोषक तत्व शरीर के द्वारा उपयोग किए जाते हैं जिससे विभिन्न विशिष्ट कार्यों का सम्पादन होता है। आपने संतुलित आहार के विषय में पढ़ा है। क्या आपको पता है कि पढ़ सामान्य वृद्धि एवं विकास एवं अत्यंत स्वास्थ को जीवनपर्यन्त बनाए रखने के लिए अतिमहत्वपूर्ण है? जब आपका आहार संतुलित मात्रा में पोषक तत्व प्रदान करता है, चाहे वह आवश्यकता से कम अथवा अधिक हो तो शरीर में पोषक तत्वों का असंतुलन हो जाता है। पढ़ विद्यते विभिन्न रोगों के लिए जिम्मेदार है तथा कम या वृद्धि का रक्त जाता पढ़ों तक कि कभी-कभी पढ़ मृत्यु का कारण भी बन सकती है।

* पोषक तत्वों की कमी से होने वाले रोग -

① प्रोटीन अर्जा कुपोषण - हमारे देश की प्रधान पोषण समस्या है।

पद किसी भी आयु में हो सकता है। लेकिन पद मुख्यतः बच्चों को प्रभावित करता है।

ऊर्जा एवं प्रोटीन की कमी
भोजन में, केवल प्रोटीन की कमी

2) विटामिन 1 का आभाव -

आहार में विटामिन 1 की कमी होने से विटामिन 1 अल्पता हो जाती है। यह रक्त एवं लक्षण आँसुओं में परिवर्तन रतौंधी, सखुद होता है, पद अंधेरे में देख पाने की क्षमता का कम होना है। यदि इलका उपचार नहीं किया गया तो पद व्यक्ति को पूर्णतः से अंधा कर देती है। आँसुओं का सफेद भाग सूखने लगता है। संक्रमण का बचना विशेषतः झालनली में संक्रमण।

3) रक्ताल्पता -

रक्त में हिमोग्लोबिन का स्तर कम होना। हिमोग्लोबिन रक्त का लाल रंग देता है। एवं पद ऑक्सीजन को शरीर के विभिन्न भागों में पहुँचाने में सहायता करता है। हिमोग्लोबिन का स्तर कम हो जाता है। जब आहार में लौह की मात्रा कम हो। दूसरे शब्दों में लौह तत्व के आभाव के कारण रक्ताल्पता हो जाती है। जब फोलिक अम्ल एवं विटामिन B-12 की आहार में कमी होती है तब भी रक्ताल्पता हो जाती है।

4) आयोडीन आभाव -

आयोडीन थायरॉक्सिन हार्मोन का एक महत्वपूर्ण घटक है। पद हॉर्मोन शरीर को अधिकांश उपाय-चयी प्रक्रियाओं को नियंत्रित करता है। आयोडीन का अभाव गलगल 05 के रूप में व्यक्त हो जाता है। एवं बच्चों में बीजापन हो जाता है। ~~संक्रामक~~ आयोडीन का अभाव गर्भवत्या में माँ तथा शिशु दोनों के लिए हानिकारक होता है। पद्याय आप पद अवश्य पादसर्व कि केवल पद्या आयोडीन आभाव (आई.डी.डी.) की समस्या नहीं है।

HARVESH CHANDRA
ASSISTANT PROFESSOR

PAGE NO.	
DATE:	1 / 1

19/06/2020

D2 17/4/4