

परिचय

मानिसको शरीरलाई धेरै प्रकारका पोषक तत्वहरूको आवश्यकता पर्दछ। ती पोषक तत्वहरू शरीरलाई शक्ति प्रदान गर्न, शारीरिक तथा मानसिक वृद्धि र विकास गर्न र रोगको विरुद्ध लड्ने क्षमता वृद्धि गर्नका लागि अति आवश्यक छन्। शरीरका लागि आवश्यक पर्ने विभिन्न किसिमका पोषक तत्वहरू हामीले खानेकुराहरूबाट प्राप्त गर्दछौं। शरीरलाई आवश्यक पर्ने पौष्टिक तत्वहरू :

- कार्बोहाइड्रेट
- चिल्लो पदार्थ
- प्रोटीन
- भिटामिन
- खनिज पदार्थ

उक्त पोषक तत्वहरू नियमित रूपमा सन्तुलित खानाबाट प्राप्त हुन्छ।



स्वस्थ रहन मानिसहरूले सन्तुलित आहार खाने र प्रसस्त मात्रामा पानी पिउनु पर्दछ। आफूले खाने खानामा मुख्य रूपमा विभिन्न प्रकारका खानाहरू सन्तुलित रूपले प्रयोग गरिनुपर्दछ। सामान्य रूपमा शारीरिक वृद्धि र विकासको लागि विभिन्न प्रकारका खानाहरू सन्तुलित र पर्याप्त मात्रामा खानु

महत्वपूर्ण हुन्छ। तर अनियमित रूपमा र एकदम बढी मात्रामा खानेकुरा खानाले शरीरको तौल धेरै बढ्न सक्छ भन्ने कुरा पनि ध्यानमा राख्नुपर्दछ। शरीरको तौल अत्यधिक मात्रामा बढ्नु स्वास्थ्यको लागि राम्रो हुँदैन।

सन्तुलित आहार भनेको के हो ?

सन्तुलित आहार भन्नाले त्यस्तो खाना हो जसले राम्रो स्वास्थ्य कायम राख्न शरीरलाई पर्याप्त मात्रामा आवश्यक पौष्टिक तत्वहरू प्रदान गर्दछ। सन्तुलित आहारमा कार्बोहाइड्रेट, चिल्लो पदार्थ, प्रोटीन, भिटामिन, खनिज पदार्थ, नुन र फाइबर सही र सन्तुलित मात्रामा हुनु पर्दछ।

- कार्बोहाइड्रेटले मानिसलाई शक्ति वा ऊर्जा दिने काम गर्दछ।
- प्रोटीनले शरीरको वृद्धि, विकास र मर्मत सम्भार गर्ने काम गर्दछ।
- चिल्लो पदार्थले मानिसलाई शक्ति वा ऊर्जा दिने काम गर्दछ।
- भिटामिनले रोगविरुद्ध लड्ने क्षमता बढाउँछ।
- खनिज पदार्थले दाँत, हड्डी र मांसपेशीहरू स्वस्थ राख्ने काम गर्दछ।
- फाइबरले आन्द्रालाई राम्रोसँग काम गराउन मद्दत गर्दछ।

सन्तुलित आहार खानु किन आवश्यक छ ?

- संक्रमण तथा रोग लाग्नबाट बच्न
- तौल घटाउन र स्वस्थ तौल कायम राख्न

- स्वस्थ रूपमा शारीरिक वृद्धि हुन
- सक्रिय जीवनशैली यापन गर्न

१. संक्रमण तथा रोग लाग्नबाट बच्न

सबै खानेकुरा यदि सन्तुलित मात्रामा खाएमा यसले :

- शरीरलाई विभिन्न किसिमको संक्रमण र रोगहरूबाट बचाउँछ।
- रोग विरुद्ध लड्ने क्षमतालाई वृद्धि गर्दछ।
- केही प्रकारका क्यान्सर हुन सक्ने सम्भावनालाई घटाउँछ। रगतमा चिनीको मात्रालाई नियन्त्रण गर्दछ र रक्तचापलाई पनि नियन्त्रण गर्दछ।
- कुनै किसिमको खाना अत्यधिक वा कम मात्रामा खानाले लाग्ने रोगबाट बचाउँछ।

२. तौल घटाउन र स्वस्थ तौल कायम राख्न

- शरीरको तौल आवश्यकता अनुसार घटाउन वा बढाउन सन्तुलित आहारले प्रमुख भूमिका खेल्दछ।

३. स्वस्थ रूपमा शारीरिक वृद्धि हुन

- मानिस स्वस्थ रहन्छ।
- कुनै पनि किसिमका संक्रमण र रोगबाट बचाउँछ जसका कारण स्वस्थ तवरले शारीरिक वृद्धि र विकास हुन्छ।
- कुनै पनि किसिमको शारीरिक कार्य थकित महसुस नहुने गरी सजिलै गर्न सकिन्छ।

४. सक्रिय जीवनशैली यापन गर्न

- मानसिक स्थितिलाई सन्तुलित राख्न सन्तुलित आहार लाभदायी हुन्छ।

- सबैजना सक्रिय जीवनयापन गर्न सक्षम हुन्छन् । किनभने यदि मानिस मानसिक र शारीरिक रूपमा स्वस्थ छ भने उसले जीवनमा आइपर्ने कुनै पनि किसिमको समस्यासँग कुशलतापूर्वक जुध्नका साथै सही निर्णय पनि लिन सक्दछ । यसका साथै यसले व्यक्तिको स्मरणशक्ति पनि बढाउने गर्दछ ।

सन्तुलित र स्वस्थ खानपिन कसरी उपलब्ध हुन्छ ?

- प्रसस्त मात्रामा सागसब्जी, फलफूल, बदाम, भट्मास, गेडागुडी र दाल खाने ।
- आयोडिनयुक्त नुनको प्रयोग र नुनको सीमित प्रयोग गर्ने ।
- प्रोटिनयुक्त खाना जस्तै दाल, गेडागुडी, दूध, माछा, मासु, अण्डा, कलेजो आदि खाने ।
- घरमा पाक्ने खानामा नुन कम हाल्ने र दिनमा ५ ग्राम भन्दा कम नुन खाने । त्यस्तै चिनीको प्रयोग पनि कम मात्रामा गर्ने ।
- कृत्रिम मिसावटवाला तथा क्यान्सर गराउने (Artificial preservatives & Carcinogens) खानेकुरा नखाने ।
- मदिरा र सूर्तिजन्य पदार्थको सेवन नगर्ने ।
- भिटामिन, खनिज पदार्थ र फाइबरयुक्त खानेकुरा खाने ।
- प्रसस्त मात्रामा पानी पिउने ।
- जंक वा फास्टफुडहरू जस्तै : चाउचाउ, चिप्स, पिज्जा खाने बानी नगर्ने र घरमा पकाएका चिजबिजलाई बढावा दिने ।

- बच्चा, महिला तथा वृद्धवृद्धाहरूले दूध तथा दूधबाट बनेका परिकारहरू खाने ।

हामीमध्ये धेरैले सन्तुलित खाना खानुको साटो बढी क्यालोरीयुक्त खाना खाने गर्छौं । आजभोलिका कतिपय बालबालिका र युवाहरू यस्तै खाना वा जंक फुड मात्र खाएर जीवन बिताउँछन् । यस्ता खानाले गर्दा शरीरले धेरै क्यालोरी ग्रहण गरिरहेको हुन्छ । फलस्वरूप मानिस मोटोपनाबाट ग्रसित हुन्छन् । त्यसैले सन्तुलित आहार खानुपर्दछ । धेरै चिल्लो वा बोसोयुक्त खाना वा परिकारहरू नखाने र प्रशस्त मात्रामा पानी पिउने गर्नुपर्दछ । खानेकुरामा सुधार ल्याउनु नै स्वस्थ रहने र रोग लाग्नबाट बच्ने उत्तम उपाय हो ।

अस्वस्थकर खानपिन र शारीरिक निष्क्रियता मुटुरोग, क्यान्सर, मधुमेह र मोटोपना जस्ता विभिन्न प्रकारका दीर्घ रोग लाग्नुका प्रमुख कारक तत्वहरू हुन् ।

सन्तुलित आहार स्वस्थ जीवनको आधार ।



नेपाल सरकार

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र

टेकु, काठमाडौं

फोन : ०१-४२५४२७१ फ्याक्स नं. : ०१-४२६९३८७

Website : www.nheicc.gov.np

२०६९/०७०

खानपिन र पोषणबारे जानकारी



अन्न, दाल, गेडागुडी, दूध, माछा, बोसो नभएको मासु, अण्डा, हरियो सागसब्जी र फलफूल सन्तुलित रूपमा खाने गरौं ।