

3.6 आहार नियोजन के सिद्धान्त

कोई भी ऐसी संस्था जैसे परिवार, रेस्तरां, कैन्टीन, स्कूल का भोजनालय आदि जो भोजन परोसने के कार्य में सम्मिलित हैं, के लिए आहार आयोजन महत्वपूर्ण है। नियोजित आहार से एक प्रक्रिया प्रारम्भ होती है जिसके अन्तर्गत पुनः कुछ निर्णय लेने पड़ते हैं जैसे आहार बनाने हेतु कौन-कौन से खाद्य पदार्थ क्रय किए जाएंगे, खाद्य पदार्थ कितनी मात्रा में क्रय किए जाएंगे, खाद्य पदार्थों को बनाने में किस विधि का प्रयोग किया जाएगा एवं क्या आहार सूची भोजन ग्रहण करने वाले व्यक्तियों की पसंद के अनुरूप होगा? उपरोक्त प्रश्नों के आधार पर यह कहा जा सकता है कि अच्छा आहार आयोजन करना एक चुनौतीपूर्ण कार्य है। आहार आयोजन के मूल सिद्धान्तों की जानकारी इस कार्य हेतु उपयोगी सिद्ध हो सकती है। आहार आयोजन के सिद्धान्तों का वर्णन निम्नलिखित बिन्दुओं के माध्यम से किया गया है:

1. **नियोजित आहार सन्तुलित होना चाहिए:** आहार आयोजन इस प्रकार का हो कि व्यक्ति को सन्तुलित मात्रा में सभी पोषक तत्वों की पूर्ति हो। पोषक तत्वों की अधिकता एवं कमी दोनों ही स्वास्थ्य की दृष्टि से हानिकारक सिद्ध हो सकते हैं एवं कुपोषण को जन्म दे सकते हैं। यह भी कहा जा सकता है कि नियोजित आहार सन्तुलित होना चाहिए। आहार के स्वाद एवं जायके में भी सन्तुलन अपेक्षित है। अत्यधिक मसालेदार अथवा अत्यधिक फीके भोजन की स्वीकार्यता कम होती है। आयोजित आहार सूची में उच्च वसा/ऊर्जा युक्त तथा निम्न वसा/ऊर्जा युक्त खाद्य पदार्थों के मध्य एक सन्तुलन स्थापित किया जाना चाहिए।

2. **नियोजित आहार द्वारा पोषक तत्वों की माँग की पूर्ति हो:** एक परिवार में विभिन्न आयु के सदस्य होते हैं जिनकी क्रियाशीलता में भी विभिन्नता होती है। स्वाभाविक है कि इनकी पोषक तत्वों की आवश्यकताएँ भी भिन्न होंगी। आहार आयोजन इस प्रकार का होना चाहिए कि चयनित खाद्य पदार्थों द्वारा परिवार के सभी सदस्यों की पोषक तत्वों की माँग के अनुरूप आपूर्ति हो पाए। नियोजित आहार द्वारा व्यक्ति को सभी पोषक तत्व जैसे ऊर्जा, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, विटामिन, खनिज लवण एवं जल प्राप्त होने चाहिए।
3. **आहार नियोजन में परिवार के सभी सदस्यों की आवश्यकताओं की पूर्ति की व्यवस्था हो:** अलग-अलग परिवारों के लिए अलग-अलग प्रकार के आहार नियोजन की आवश्यकता होती है। किसी परिवार में यदि छोटे बच्चों की संख्या अधिक होती है, उनके लिए पौष्टिक एवं कम मसालेदार भोजन की आवश्यकता होती है। वहीं दूसरी तरफ जिन परिवारों में किशोर बालक-बालिका होते हैं उन्हें अधिक पौष्टिक तत्वों की आवश्यकता होती है। इसलिए आहार नियोजन ऐसा होना चाहिए जिससे परिवार में सभी सदस्यों की पोषण सम्बन्धी आवश्यकताएँ पूरी हो पाएँ।
4. **आहार नियोजन सरल होना चाहिए:** आहार नियोजन इस प्रकार किया जाना चाहिए कि तैयारी में अत्यधिक परिश्रम एवं समय न लगे। जहाँ तक सम्भव हो आहार नियोजन में सरलता एवं सादगी रखी जानी चाहिए। यदि प्रतिदिन के आहार को बनाने में अत्यधिक श्रम एवं समय व्यय होगा तो इस प्रकार किया गया आहार नियोजन व्यवहारिक नहीं होगा। आहार नियोजन में ऐसी प्रक्रियाओं एवं व्यंजन विधियों को महत्व दिया जाना चाहिए जिनका अनुसरण करना आसान हो। नियोजित आहार में पौष्टिकता एवं सादगी दोनों का समावेश होना चाहिए।
5. **नियोजित आहार द्वारा पौष्टिक तत्वों की उचित पूर्ति हो:** नियोजित आहार को तैयार करने की प्रक्रिया में पौष्टिक तत्वों की हानि नहीं होनी चाहिए। उन पाक विधियों का चुनाव किया जाना चाहिए जिनसे अधिक पौष्टिक तत्वों की प्राप्ति होती है। जैसे अंकुरण, खमीरीकरण, माल्टिंग, प्रेशर कुकिंग आदि।
6. **आहार नियोजन में व्यक्तियों के पसंद-नापसंद का ध्यान रखा जाना चाहिए:** नियोजित आहार तभी सफल कहलाता है जब वह उसे ग्रहण करने वाले व्यक्तियों की रुचि के अनुरूप होगा। व्यक्ति की भोजन सम्बन्धी आदतों, रुचियों एवं मान्यताओं का भी ध्यान रखा जाना चाहिए। व्यक्ति का धर्म, संस्कृति एवं मान्यताएँ भी भोजन सम्बन्धी आदतों को प्रभावित करते हैं। अतः आहार आयोजन में इन सब बातों का भी ध्यान रखा जाना चाहिए। इसके साथ ही आहार आयोजन में बच्चों, किशोर एवं वृद्ध व्यक्तियों की पसंद का भी ध्यान रखा जाना चाहिए।
7. **आहार नियोजन व्यक्ति को तृप्ति प्रदान करने वाला होना चाहिए:** प्रत्येक नियोजित आहार व्यक्ति को तृप्ति प्रदान करने वाला होना चाहिए। आहार इस प्रकार का हो कि दो भोजन काल के मध्य के समय में व्यक्ति को भूख का अनुभव न हो। इसके लिए प्रत्येक भोजन में कुछ मात्रा में

प्रोटीन, वसा, रेशे जैसे पोषक तत्वों का समावेश अवश्य होना चाहिए। वसा में सभी पोषक तत्वों की अपेक्षा अधिक तृप्ति प्रदान करने की क्षमता होती है। इसके अतिरिक्त एक व्यक्ति को भोजन में सम्मिलित अंश मात्रा (servings) पर्याप्त होनी चाहिए।

8. **आहार नियोजन व्यक्ति के बजट के अनुसार होना चाहिए:** नियोजित आहार तभी सफल हो पायेगा जब वह परिवार के बजट के अनुरूप होगा। यदि आहार नियोजन में ऐसी खाद्य वस्तुएँ सम्मिलित की गई हैं जिनका मूल्य बहुत अधिक है तथा इनके कारण व्यक्ति के बजट में बहुत वृद्धि हो रही है तो ऐसा आहार नियोजन न तो व्यवहारिक कहलाएगा और न ही सफल सिद्ध होगा। नियोजित आहार जहाँ तक सम्भव हो व्यक्ति के बजट के अनुसार होना चाहिए।

खाद्य पदार्थों की मूल्य वृद्धि के कारण सीमित साधनों में सन्तुलित आहार की व्यवस्था एक कठिन कार्य है। ऐसी स्थिति में आहार आयोजन को महत्व दिया जाना चाहिए। खाद्य पदार्थों के बाजार मूल्य का समय-समय पर विश्लेषण करना चाहिए। जब खाद्य पदार्थों का मूल्य अपेक्षाकृत कम हो तो उन्हें अधिक मात्रा में क्रय किया जा सकता है। ऐसी स्थिति में मौसमी फलों एवं सब्जियों की उचित संरक्षण की विधियाँ भी प्रयोग में लायी जा सकती हैं। घर के बगीचे से भी कुछ मात्रा में ताजे फल एवं सब्जियाँ प्राप्त की जा सकती हैं। मोटे अनाज, हरी सब्जियाँ कुछ विटामिनों, खनिज लवणों एवं अन्य पोषक तत्वों का उत्तम स्रोत हैं। इनका मूल्य भी कम होता है। स्थान विशेष में उपलब्ध खाद्य वस्तुओं का अधिक मात्रा में प्रयोग किया जाना चाहिए। इसके अतिरिक्त खाद्य पदार्थों को राशन की दुकान से क्रय करने एवं खाद्य पदार्थ की व्यर्थ बर्बादी को नियंत्रित करने से भी बजट की सीमाओं के अनुरूप आहार नियोजन सम्भव है।

9. **आहार नियोजन में खाद्य पदार्थों की उपलब्धता का भी ध्यान रखा जाना चाहिए:** आहार नियोजन में मौसम के अनुसार उपलब्ध खाद्य पदार्थों को ध्यान में रखते हुए भोजन में सम्मिलित किया जाना चाहिए। इसके अतिरिक्त स्थानीय तौर पर उपलब्ध खाद्य वस्तुओं का अधिक प्रयोग करना चाहिए। जो खाद्य पदार्थ संग्रह कर रखे जा सकते हैं, उन्हें उचित समय पर अधिक मात्रा में क्रय किया जा सकता है। ऐसा करने से कुछ सीमा तक खाद्य बजट को भी नियंत्रित किया जा सकता है।

3.7 आहार नियोजन करते समय ध्यान देने योग्य महत्वपूर्ण बिन्दु

आहार नियोजन के दौरान कुछ बातों पर ध्यान देना चाहिए। ये बिन्दु निम्नलिखित हैं:

- आहार रुचिकर होना चाहिए एवं उसमें विविधता होनी चाहिए।
- उन पाक विधियों का चुनाव करें जिनके प्रयोग द्वारा पोषक तत्वों को न्यूनतम क्षति हो।
- प्रत्येक भोजन में पाँचों खाद्य समूहों में खाद्य पदार्थ सम्मिलित किए जाने चाहिए।
- साबुत अनाज, उसना चावल एवं माल्टेड अनाज का प्रयोग अधिक स्वास्थ्य वर्धक होता है।

- मोटे एवं अपरिष्कृत अनाज में अधिक मात्रा में पोषक तत्व एवं रेशा पाया जाता है। इन्हें भी आहार में सम्मिलित करना चाहिए।
- साबुत दालों का प्रयोग अधिक करना चाहिए एवं इन्हें गलाने के लिए खाने के सोडे का प्रयोग नहीं करना चाहिए। इससे पोषक तत्वों की हानि होती है।
- अनाज एवं दालों के मिश्रित प्रयोग द्वारा आहार में प्रोटीन की गुणवत्ता में वृद्धि की जा सकती है।
- रेशे युक्त भोज्य पदार्थों का आहार में अधिक प्रयोग करें।
- आहार में कच्ची सब्जियों एवं फलों को भी सम्मिलित करें।
- आहार आयोजन में प्रतिदिन न्यूनतम 100 मी० ली० दूध सम्मिलित करें।
- वसा एवं तेल के माध्यम से शरीर को प्रतिदिन 15-20 प्रतिशत एवं शक्कर द्वारा 5 प्रतिशत ऊर्जा प्राप्त हो।
- अंडे को आहार में सम्मिलित करने से प्रोटीन की गुणवत्ता में वृद्धि की जा सकती है।
- मांस या पोल्ट्री उत्पाद के प्रयोग की अपेक्षा आहार में मछली का प्रयोग अधिक स्वास्थ्यवर्धक है।
- एक समय पर भरपेट भोजन ग्रहण करने की अपेक्षा छोटे-छोटे अन्तरालों पर कम मात्रा में भोजन ग्रहण करना चाहिए।
- आहार में Trans fats अथवा हाइड्रोजनीकृत वसा का प्रयोग कम अथवा नहीं करना चाहिए।
- विभिन्न प्रकार के वनस्पति तेलों का प्रयोग जैसे सरसों, मूँगफली, सूरजमुखी, जैतून, ताड़ का तेल (Palm oil) आदि अधिक स्वास्थ्यवर्धक होता है।
- प्रौढ़ व्यक्ति अपने आहार में वसा, तेल एवं शक्कर का प्रयोग सन्तुलित मात्रा में करें।
- सन्तुलित आहार के माध्यम से एंटीऑक्सीडेंट की भी प्राप्ति होनी चाहिए। हल्दी, सोयाबीन, फल, अदरक, पुदीना आदि एंटीऑक्सीडेंट के अच्छे खाद्य स्रोत हैं। इन्हें भी अपने आहार में सम्मिलित करना चाहिए।
- आहार निर्देश, खाद्य पिरामिड, आहार विनिमय सूची आदि आहार नियोजन में सहायक सिद्ध होते हैं।
- आहार में नमक का अधिक प्रयोग स्वास्थ्य को हानि पहुँचाता है।
- स्त्रियों के आहार में लौह लवण युक्त खाद्य पदार्थों को अवश्य सम्मिलित करना चाहिए।