

Impact Factor-7.675 (SJIF)

ISSN-2278-9308

B.Aadhar

Peer-Reviewed & Refreed Indexed

Multidisciplinary International Research Journal

3

March -2021

ISSUE No- 284 (CCLXXXIV)

Home Economics



Chief Editor

Prof. Virag S. Gawande

Director

Aadhar Social
Research & Development
Training Institute Amravati



PRINCIPAL

Dr. M. K. Umathe College
Nagpur - 440022

Editor:

Dr. Leena Kandlkar

Principal

Indirabai Meghe Mahila
Mahavidyalaya, Irwin Chowk,
Morshi Road, Amravati.



This Journal is indexed in :

- Scientific Journal Impact Factor (SJIF)

- Cosmos Impact Factor (CIF)

- International Impact Factor Services (IIFS)





20	किशोरवयीन मुलींच्या शारीरिक व आहारविषयक समस्यांचे अध्ययन डॉ. मोनाली वि. इंगळे	72
21	मानवी जीवनात गृहअर्थशास्त्राची विविधअंगी उपयुक्तता! सहा.प्रा.सीमा काळणे	76
22	खेळाडूंचा आहार व पोषण प्रा. डॉ. अर्चना आ. निखाडे	79
23	गृहव्यवस्था :- एक मानसिक प्रक्रिया प्रा. सौ. सुषमा सु. जाजु	85
24	मानव संसाधन विकास आणि महिला बचत गट प्रा.डॉ. स्वप्ना एस. देशमुख	89
25	लड्डपणामुळे बालकांमध्ये निर्माण होणारे विकार, त्यांची कारणे व त्यावरील उपाय आणि उपचार प्रा. कु. अर्चना मधुकराव होरे	95
26	गृहअर्थशास्त्र - आहारशास्त्राचे नियम प्रा.डॉ. कविता रविन्द्र बोरकर	100
27	वस्तुला संवेष्टनाची आवश्यकता आणि गरज - एक अध्ययन प्रा.शारदा सुभाष डांगे	103
28	कौटुंबिक विकासात गृहअर्थशास्त्राचे स्थान प्रा.डॉ. सौ.सिमा बाळकृष्ण अढाउ	111
29	महिलांची सुरक्षितता आणि उपाय प्रा.डॉ. दयाश्री वि. कोकाटे	115
30	रोगप्रतिकार शक्ती वाढविण्यात पौष्टिक आहाराची भूमिका डॉ. मिनल गावंडे	119
31	स्वयंरोजगार काळाची गरज .एक अध्ययन प्रा. डॉ.विजया एन.कन्नाके.	122
32	किशोरावस्थेतील मुलामुलींचे वाढते फास्ट फुडचे फॅड आणि त्याचा आरोग्यावर होणारा परिणाम Dr.Sushama W. Bonde	128
33	आहारोपचार आणि आरोग्य डॉ. सुवर्णा देविदासराव जवंजाळ	131
34	किशोरवयीन मुलींकरिता समृ) व समतोल आहाराचा अभ्यास :-काळाची गरज प्रा. डॉ. चंदा मंगेश खंडारे	134
35	कोरोना काळातील टाळेबंदीमुळे लहान मुलांवर होणारे परिणाम डॉ.ज्योती वि.हावरे/ कु.शुभांगी प्र.उमाळे	141
36	सेवानिवृत्त ज्येष्ठ स्त्रियांना निवृत्तीनंतर येणाऱ्या मानसिक समायोजन समस्या प्रा.लक्ष्मी सीताराम डाखोळे	146
37	वस्तुला संवेष्टनाची आवश्यकता आणि गरज - एक अध्ययन प्रा.शारदा सुभाष डांगे	150
38	कोविड-१९ काळात रोगप्रतिकारकशक्ती वाढविण्याकरिता आहारोपचार प्रा. प्राची बा. भांबुरकर	157
39	महिलांचे मानसिक स्वास्थ्य डॉ. सारीका एस्. बोदडे	160
40	आरोग्यासाठी संतुलित आहाराची गरज डॉ. किर्ती आ. वर्मा	164



गृहअर्थशास्त्र — आहारशास्त्राचे नियम

प्रा.डॉ. कविता रविन्द्र बोरकर

सहयोगी प्राध्यापक गृहअर्थशास्त्र विभाग, डॉ. एम.के. उमाठे कॉलेज, भामटी, रिंग रोड, नागपूर-२२. मो.नं.:९७३०५३८८८२ Email : kavitaBorkar52@gmail.com

आहार ही औषधी गुण आहे.

आदर्श आहार

“जो आहार हमारे शरीर का उत्तम विकास करे; हमें चेतना, प्रसन्नता व शक्ति करे, हमारे देह को निर्मल तथा व्यवस्थित रखे, उसी को हम सुयोग्य या आदर्श आहार कह सकते हैं।”

आपली निरोगता आणि दिर्घ आयुष्याचा आधार आपल्या जीवनशक्तीवर अवलंबून आहे. जीवन शक्तीचा आधार आमच्या भोजनावर आधारित आहे. आहाराने आपल्याला जीवनशक्ती मिळते. अतः आहार तेवढाच घ्यायला हवा जो सहजतेने पचन होईल. आवश्यकतेपेक्षा अधिक भोजन केले तर जठरासाठी अडचण निर्माण होऊ शकते. त्यामुळे अनेक रोग उत्पन्न होतात. आणि आरोग्याला नुकसान होऊ शकते.

आपले दैनिक भोजन सामान्यतः तीन भागात विभाजीत आहे. (१) सकाळचा नास्ता (२) दुपारचे जेवण (३) रात्रीचे भोजन

कीवर्ड :- आदर्श आहार, सकाळचा नास्ता, दुपारचे जेवण, रात्रीचे भोजन, अतिरिक्त आहार, प्रथिन, ओमेगा-३, हळद, आले

१) सकाळचा नास्ता :- सकाळचा नास्ता हा हलका फुलका पचायला सोपा जोईल अशा प्रकारचा घ्यायला हवा.

उदा. सोजी, उपमा, इडली, उसळ, इत्यादी.

२) दुपारचे जेवण :- वयानुसार आणि व्यक्तीच्या कामानुसार बैठेकाम करणारे आणि मेहनत करणारे यांच्या जेवणात फरक असलेला आपणास दिसून येईल. त्या व्यक्तीच्या प्रकृतीनुसार त्या व्यक्तींनी पोषक आहार घ्यायला हवा. त्यात सर्व पोषक घटक असतील कर्बोदके, प्रथिन, स्निग्ध, जीवनसत्व, खनिजद्रव्य आणि पाणी या सगळ्यांचा आहारात समावेश करावा.

प्रथिन :- रोग प्रतिकारशक्ती वाढविणे, स्नायूंची शक्ती वाढविणे व टिकवून ठेवणे, आजार व झालेल्या दुखापतीमधून बरे होण्यास मदत करणे, अशी अनेक कार्ये प्रथिन करतात. दुध व दुग्धजन्य पदार्थ, चिकन, मासे, अंडी व सोया अशा पदार्थांमध्ये प्रथिन मोठ्या प्रमाणात असतात. डाळी व कडधान्ये हे देखील या दृष्टीने महत्वाचे असून ते भारतीय आहारांमधील प्रथिनसंपन्न मूलभूत स्रोत आहेत. दूध, दही व ताक यांचा समावेश आहारामध्ये असायला हवा. दही, ऑम्लेट, चिकनसूप यापासून ते साधी डाळ खिचडी हे पदार्थ सर्व वयोगटातील व्यक्तींसाठी उपयुक्त ठरू शकतात.

ओमेगा ३ फॅटी ॲसिड्स :- ओमेगा ३ फॅटी ॲसिड्स ही आवश्यक फॅटी ॲसिड्स आहेत. ज्यामध्ये रोग प्रतिकारशक्ती वाढवणारे घटक आहेत. योग्य प्रमाणात मासे, कोळंबी, आक्रोड, पिस्ते, फ्लेक्सच्या बिया यामध्ये ओमेगा ३ फॅटी ॲसिडचा समावेश असतो.

हळद :- हळदीमध्ये ॲण्टीऑक्सिडण्ड, ॲण्टी मायक्रोबियल घटक असतात. ते प्रतिबंध करतात. रोग प्रतिकारशक्ती वाढविण्यासाठी ते मदत करतात. आपल्या आहारामध्ये हळदीचा समावेश



असतोच. दुष्ामध्ये एक चमचा हळद, मध किंवा कोमट पाण्यामध्ये हळद घालून सेवन केल्यास कुटूंबातील मुले व वृद्धांसाठी ते चांगलेच उपयुक्त ठरू शकते.

क जीवनसत्व :- जीवनसत्व क श्वसनविषयक व शारिरीक आजाराना प्रतिबंध करण्यासोबत त्यांच्यावर उपचार करण्यात मदत करते. आहार किंवा सप्लिमेंटेशनच्या माध्यमांतून क जीवनसत्वाचे पुरेशा प्रमाणात सेवन हे रोग प्रतिकारशक्ती योग्य प्रमाणात राहण्यासाठी आजाराना प्रतिबंध करण्यासाठी आवश्यक आहे. जीवनसत्व -क लोह शोषण घेण्यात मदत करते. हे पाण्यामध्ये विरघळणारे जीवनसत्व असून ते शरीरामध्ये राहत नाही. अधिक लाभ मिळण्यासाठी त्याचे योग्य प्रमाणात सेवन करायला हवे. या जीवनसत्वाच्या नियमित सेवनामुळे आजारानाची लक्षणे सौम्य होतात. क-जीवनसत्व मिळण्याचे स्रोत म्हणजे लाल, नारिंगी व पिवळ्या रंगाची फळे व पालेभाज्या, पेरू, किवी, संत्री, पपई, आंबा आणि आवळा यांत 'क' जीवनसत्व मोठ्या प्रमाणात असते. अधिक शिजवल्याने व गरम केल्याने पदार्थांमधील क जीवनसत्वाचे प्रमाण कमी होऊ शकते. ताजी फळे व पालेभाज्या अशा नैसर्गिक स्वरूपात त्याचे सेवन करावे.

आले :- सर्दी, तापाला प्रतिबंध करण्यामध्ये आले मदत करते, रक्तसंचय होण्याची समस्या दूर करते. रक्तसंचय होण्याची समस्या दूर करते. आल्यामध्ये अॅण्टीव्हायरल गुणधर्म आहेत. आल्यामध्ये अक्टिक इन्फ्लेमेटरी, अॅण्टी बायोटिक व अॅण्टी ऑक्सिडण्ट घटक आहेत. आल्याचहा घसादुखी कमी करण्यामध्ये मदत करू शकतो. आले बारीक किसून किंवा त्याचा अर्क मधामध्ये टाकून तयार केलेले मिश्रण मुलांना देऊ शकतो. तसेच वृद्धांसाठी सूप किंवा आलेयुक्त चहा उपयुक्त करू शकतो.

दुपारचे जेवण संतुलीत आहार पूर्ण असावे. दुपारच्या जेवणानंतर थोडी विश्रांती घेणे अत्यंत आवश्यक आहे. कारण जेवण केल्यानंतर लगेच कामाला लागले तर जेवण भारी झालेले असते ते पचायला कठीण जाते. म्हणून थोडी विश्रांती आवश्यक आहे.

रात्रीचे भोजन :- सुर्यास्ताच्या पहिले किंवा तुमच्या सोयीनी रात्रीचे जेवण लवकर करायला हवे. दुपारच्या जेवणाच्या तुलनेत रात्रीचे जेवण कमी घ्यायला हवे. रात्री निद्रावस्था असते. त्यामुळे शरीराचे अवयव शिथिल होतात. त्यामुळे यांची कार्यशक्ती मंद पडते आणि अर्थात समग्र पचन-क्रिया मध्ये पण मंदता आलेली असते. म्हणून रात्रीचे जेवण हलके आणि कमी भोजन घेणे आरोग्य-शास्त्रात त्याचा निर्देश केला आहे. जेवण केल्याबरोबर झोपू नये हे अनुचित नाही आहे. कारण तेव्हा शरीराचे सर्व रक्त पाचन क्रिया सहाय्यक करण्यासाठी जेवण जास्त घेवू नये. कारण त्यामुळे चांगली झोप येत नाही. रात्रीचे जेवण हलके घेतले तर झोप चांगली येते.

डॉ. शर्मा म्हणतात- "Hunger is Power"

अर्थात पोट खाली राहिले तर पूर्ण शक्तीने कार्य होवू शकते. जठर खाली असल्यामुळे समपवर्ती अंगामधून स्थित रक्त प्रवाह (शक्ती) ला कामात घेतल्या जावू शकते.

उपाशी पोटी केलेले काम चांगली सरलता आणि स्पर्तीने होते. कार्य आणि पाचन क्रियाला तो स्पर्धेपासून दूर ठवतो. ही स्पर्धा आहे. घबराहट, मानसिक, हताशा, मधुप्रमेह, हृदयरोग, अन्य-काही. आधुनिक प्राणघातक रोगांचे मुळ कारण आहे.

जेवण केल्याबरोबर लगेच कार्यात व्यस्त: होणाऱ्या वकीलांना, अध्यापकांना आणि अन्य नोकरीपेशा लोकांना उपयुक्त दृष्टांत लागू होतो. ४०-५० वर्षांच्या वयातच त्यांना अवेळी, वृद्धत्व, हृदयरोग, मधुप्रमेह मेदवृद्धी आदी रोगांचे शिकार होतात. ते ५०-६० वर्षांपेक्षा अधिक जीवंत राहू शकत नाही. ते अचानक देवाला प्रिय होवून जातात. म्हणून पोट खाली राहिले तर चेतनाशक्ती जागृत होते. त्याचप्रमाणे अतिरिक्त आहार घेवू नये. अतिरिक्त आहार घेणे म्हणजे डॉक्टरचे बिल भरण्यास कारणीभूत ठरू शकते.



आयुष्याची वृद्धी करण्यासाठी भोजन अत्यंत महत्त्वपूर्ण योगदान आहे. आपले भोजनच आपली आयु मर्यादा निश्चित करत असते.

“The secret of perfect health may be summed up as a complete combustion of the fuel put into human furnace. Indeed to be perfectly healthy one should live in a state of almost continuous gentle hunger.”

संदर्भ सूची :

- १) चौधरी माधव— आहर ही औषधी है, नवनीत पब्लिकेशन (इंडिया) लिमिटेड, मंबई.
- २) माणेकलाल म. पटेल— १०० वर्षे निरोगी रहिए, प्रकाशक नवनित पब्लिकेशन (इंडिया) लिमिटेड, दंताली, गुजरात.
- ३) महाराष्ट्र टाईम्स नागपूर गुरूवार ०९ जूलै २०२० मीनल शाह— आहारतज्ञ— पोषक आहार महत्वाचा