

શુ તમારું ભોજન સંતુલિત સ્વાસ્થ્યવર્ધક છે ?

સંતુલિત ભોજન મતલબ જેમાં શરીર માટે બધા જરૂરી પોષક તત્વ હોય, સાથે જ ભોજન રુચિકર, સસ્તુ અને પૌષ્ટિક પણ હોય. ભોજનથી શરીરની જરૂરી ઉર્જા મળે છે. શરીરની રોગોથી રક્ષા થાય છે અને શરીરના નિર્માણ અને ક્ષયગ્રસ્ત કોષોની જાળવણી માટે જરૂરી તત્વ પણ ભોજનમાંથી જ મળે છે. આ કાર્યોની દ્રષ્ટિએ ખાદ્ય પદાર્થોને ત્રણ વિભાગમાં વહેંચી શકાય છે.

● **ઉર્જાદાયક ભોજન** – આમા બધા પ્રકારના અનાજ, ઘઉં, ચોખા, જવ, બાજરી, મકાઈ, ઘી, તેલ, ગોળ, ખાંડ, માખણ, બટાકા, શક્કરિયા વગેરે આવે છે.

● **શરીર નિર્માણકારી ભોજન** – જેમા પ્રોટીનથી ભરપૂર મેવા, દાળ, દૂધ વગેરે આવે છે.

● **રક્ષાકારી ભોજન** – શરીરને બીમારીઓથી બચાવવા માટે વિટામિનો અને ખનીજ લવણો તેમજ પ્રોટીનથી યુક્ત દૂધ, પનીર, ફળ, શાકભાજીઓ વગેરે વસ્તુઓનો સમાવેશ છે.

● **અનાજ** – અનાજની ખુદની વિશેષતા છે. ઘઉં, ચોખા, બાજરી, મકાઈ વગેરે અનાજના લોટને ચાવ્યા વગર જ ઉપયોગમાં લો. ચોખાના પડમાં પણ વિટામીન બી કોમ્પ્લેક્ષ હોય છે.

● **દાળ** – શાકાહારી લોકોના માટે દાળ ખૂબ જ જરૂરી છે. બધા જ પ્રકારની દાળ બળવર્ધક અને પ્રોટીનથી ભરપૂર હોય છે. મગની દાળ સુપાર્ય છે અને વડીલો માટે ઉત્તમ આહાર છે

● **ઘી અથવા તેલ** – મગફળી, સરસિયાનું તેલ કે ઘી જેમા પૌષ્ટિકતાની દ્રષ્ટિથી કોઈ અંતર નથી. ભોજનમાં વનસ્પતિ ઘી ઉપયોગ ન કરો. શુદ્ધ દેશી ઘી અથવા તેલ ખાવુ સ્વાસ્થ્યની દ્રષ્ટિએ વધુ સારુ છે.

● **તાજ શાકભાજી અને ફળ**

શાકભાજી ખનીજ લવણથી ભરપૂર હોય છે. ઋતુ મુજબની શાકભાજીઓનો ભોજનમાં સમાવેશ અવશ્ય કરો. મૂળા, મેથી, ગાજર, પાલકને કાચા સલાડના રૂપમાં પણ વાપરી શકાય છે. ઓછામાં ઓછી 100 ગ્રામ શાકભાજી નિયમિત ખાવી જોઈએ.

ફળ પણ વિટામિનથી ભરપૂર હોય છે. જરૂરી નથી કે તમે મોંઘા ફળ જ ખાવ. જામફળ, આમળા, કેળા, કાકડી, તરબૂચ, શક્કરટેટી વગેરે ફળ પણ અત્યંત ગુણકારી છે.

●**ગોળ અથવા ખાંડ** – ખાંડ કરતા ગોળમાં વધુ પોષક તત્વો છે. જેમા લોહ , વિટામીન અને અન્ય ખનીજ લવણ છે. સ્વાસ્થ્યની દ્રષ્ટિથી સફેદ ખાંડ અત્યંત હાનિકારક છે અને પ્રાકૃતિક ચિકિત્સામા તેને શ્વેત ઝેરની સંજ્ઞા આપવામાં આવી છે.

●**પશુજન્ય પ્રોટીન** – દરેક વયના લોકોના ભોજનમાં દૂધ , દહી, લસી વગેરેનો સમાવેશ હોવો જરૂરી છે. સપ્રેટા દૂધમાં પણ બધા જરૂરી તત્વ છે. તેથી તેને પણ વાપરી શકાય છે.

આ રીતે સહેલાઈથી મળી જતા અનાજ , દાળ, મોસમી ફળ, શાકભાજી, તેલ, ગોળનો તમારા ભોજનમાં સમાવેશ કરી સંતુલિત ભોજન કરી શકાય છે.