

# आहार आयोजन

## (Meal Planning)

सभी व्यक्तियों की पोषण सम्बन्धी आवश्यकताएँ एक समान नहीं होती हैं। किसी व्यक्ति को किन पोषक तत्व की, कितनी मात्रा में आवश्यकता है इसका निर्धारण कई कारकों पर आधारित है। व्यक्ति की शारीरिक स्थिति तथा उसके कार्य, प्रमुख कारक है। इसके अतिरिक्त, आयु, लिंग, जलवायु आदि तत्व भी, व्यक्ति की पोषण सम्बन्धी आवश्यकता को प्रभावित करते हैं। एक ही परिवार के लोगों की पोषण सम्बन्धी आवश्यकताएँ अलग-अलग प्रकार की होती हैं। सभी को उनके अनुकूल भोजन मिल सके, इसे ही आहार प्रबंध कहते हैं। आहार प्रबंध एक सामाजिक एवं शैक्षिक प्रक्रिया होती है। इसके लिए समुचित सूक्त-वृत्त, और समयाधिक व्यवस्था करने की योग्यता गृहिणी में होनी चाहिए। गृहिणी को निर्धारित प्रश्नों के लिए उचित समाधान प्राप्त करके ही आहार की योजना बनानी चाहिए। पहली बात कि कितनी धनराशि आहार पर व्यय करनी है। दूसरी बात कि सबसे शैक्षिक भोज्य पदार्थों को कहाँ से प्राप्त करना है, कैसे करना है और क्या करना है। आहार आयोजन से कई प्रमुख लक्ष्य माने गए हैं। परिवार के लिए, पर्याप्त मात्रा में शैक्षिक भोजन की व्यवस्था करना, उपलब्ध धन से सर्वाधिक शैक्षिक आहार का आयोजन करना, सदस्यों की शक्ति के अनुसार भोजन का नियोजन करना, जिससे प्रायः ऐसी समस्याएँ उत्पन्न होती हैं जैसे सदस्यों की परतद की शैक्षिकता की दृष्टि से अव्यक्त करम की हो। ध्यान देने की एक बात यह भी है कि समय और शक्ति के व्यय का नियंत्रण करते करना है। जैसे रेडिगेड खाने की चीजें जैसे, जैनी, चाकरोटी, मुछाएँ एवं फल, टिन्ड फल और तरकारी, मुछाएँ आमुन, दही वगैरे, दही, दोषा आदि के लिए तैयार पाउडर, हीमा मटर आदि के प्रयोग से तथा समय और धन-व्यय करने वाले उपकरणों के प्रयोग से गृहिणी के काम आसान होते हैं तथा समय और धन की भी बचत होती है। इसके अतिरिक्त एक महत्वपूर्ण बात यह भी है कि पोषण विज्ञान के सिद्धान्तों पर आधारित आहार का कुशल नियोजन किस प्रकार किया जाए। गृहिणी को इन कार्य में उपरिस्थित बातों के अतिरिक्त यह भी सोचना पड़ता है कि वह बाह्य सेवाओं (नोकर-दार) की मदद लेकर आधुनिक दलों की सहायता से तथा नई वैज्ञानिक कार्य-प्रणालियों को अपना कर, अपने धन, समय और शक्ति के व्यय को रोक सकती है। इन सभी सामाजिक पारिवारिक आहार विषयक लक्ष्यों के अतिरिक्त कुछ विशेष लक्ष्य भी होते हैं जो प्रत्येक परिवार के लिए भिन्न-भिन्न होते हैं। जैसे भोजन की शैक्षिकता का गुण, शक्ति, रस, क्वदन, मोरम आदि। ये सब बातें परिवार के सामाजिक, आर्थिक स्तर, निजी अनुभव, शिक्षा और ज्ञान के स्तर, सञ्चाल की स्थिति (आहर अपवर्ग शक्ति) गृहिणी के नौकरी की प्रकृति, सुख, आदि से निर्धारित होती है।

आहार आयोजन का महत्त्व : परिवार के सदस्यों की पोषण सम्बन्धी जरूरतों को पूरा करने के लिए परिवार के भोजन का आयोजन बहुत महत्त्वपूर्ण बात है। यह इसलिए जरूरी है कि परिवार के लोगों का स्वास्थ्य बना रहे। वे शक्तिशाली, स्वस्थ और रोगमुक्त रह सकें तथा उनमें किसी प्रकार की निर्वलता (weakness) नहीं आने पाए। आहार, जो आयोजित किया जाए, वह इससे पहले कि पौष्टिक हो और शरीर उससे पूरा लाभ ले सके, उसे स्वादिष्ट (palatable) होना चाहिए और उसे दृष्टि के लिए आह्वान (appealing) करने वाला होना जरूरी है। क्योंकि अस्वीकृत भोजन का और उसके पौष्टिक मूल्यों का फिर कोई महत्त्व नहीं रह जाता है। आहार आयोजन सच में बहुत अधिक जरूरी और महत्त्वपूर्ण है क्योंकि ऐसा करने से समय, श्रम और ईंधन (fuel) की बचत होती है। आहार आयोजित करते समय, पकाने की जिस विधि का प्रयोग किया जाता है, इतना ही कुछ ध्यान सोच लेना जरूरी है जिससे कि खाद्य पदार्थों के पोषक तत्वों का, अधिक-से-अधिक स्थायित्व बना रहे और कम-से-कम क्षति

(Maximum retention and minimum loss of nutrients) हो। आहार आयोजन परिवार के बजट के अनुरूप किया जाता है। आहार के लिए जो धन-राशि निर्धारित की जाए उसका अधिकतम सदुपयोग (maximum utilization) होना चाहिए और सर्वोत्तम ढंग से इसका खर्च (spent in best possible way) होना चाहिए। दूध, अंडे, मक्खन, मांस, आदि पर बिना अधिक खर्च किए हुए भी खाने की गुणवत्ता और पोषक मूल्य में वृद्धि की जा सकती है। यह बात अच्छी तरह से समझ लेने पर, इस गलत धारणा का, खंडन संभव है कि बिना मँहगे खाद्यों के पौष्टिक आहार तैयार करना असंभव है। यही बात, परिवार के संसाधनों की सीमा में रहते हुए, भोजन की व्यवस्था करने को प्रोत्साहित करती है। खाद्य इतने प्रकार के होते हैं कि कभी-कभी, यह निर्णय लेना कठिन हो जाता है कि क्या पकाया जाय? खाद्य पदार्थों के पोषक मूल्यों की जानकारी रहना जरूरी है जिससे चुनाव बेहतर (better choice) हो सके और खाने की एकरसता (monotony in the diet) से भी छुटकारा मिल सके। यह अच्छा रहता है कि खाने का आयोजन पहले से ही कर लिया जाए। यह सस्ता (economical) पड़ता है और पूर्व के भोजन के बचे अंश का भी सदुपयोग हो जाता है। पहले से सोच लेना, खाने की चीजों के पोषक मूल्यों में भी वृद्धि करने की क्षमता रखता है। उदाहरण के लिए, यदि दाल या चने को अकुंरित (sprouting) कर लिया जाए या किन्हीं चीजों का खमीरीकरण (fermenting) कर लिया जाए तो इनके पोषक मूल्य में बहुत वृद्धि हो जाती है। सबसे बड़ी बात है कि पूर्व आयोजन से भोजन की "adequacy" की दिशा में सफलता हासिल की जा सकती है। खरीदी चीजों की किस्म तथा गुणवत्ता उसके मूल्य, संचयन, बनाने, खाने, परोसने आदि सभी में उचित कदम उठाए जा सकते हैं। इसके लिए पूर्व आयोजन (preplanning) जरूरी है। इससे गृहिणी को यह समझने में सुविधा होती है कि कैसे घर के भोजन की किस्म को उन्नत किया जा सकता है। कैसे भोजन पर कम खर्च करके उसके पोषक मूल्यों को बढ़ाया जा सकता है? अक्सर मँहगे भोज्य पदार्थों के (दूध, अंडा, फल) भरपूर मात्रा में मिलने पर भी परिवार के किन्हीं लोगों में अभाव (deficiencies) उत्पन्न हो जाता है। यह प्रायः गलत आस्थाओं (wrong beliefs) "fancy appetite patters" के कारण तथा कभी-कभी भ्रान्तियों और झकड़पन के कारण भी हो जाता है। जैसे धनी वर्ग के लड़के-लड़की, फल-दूध की अपेक्षा, लिम्का आदि पीने में शान समझते हैं। गर्भवती महिला बादाम, ची आदि लेने लगती हैं और यह नहीं समझती हैं कि दही, फल, पपता, हरी पत्तदार तरकारियाँ कहीं अधिक पोषक तत्वों को प्रदान करने में सक्षम होती हैं। माताएँ

इस बात से अनभिज्ञ रहती हैं कि बच्चों की भोजन की जरूरत, शरीर के वजन के हिसाब से, बड़ों से अधिक होती है। एक वर्ष के बच्चे को अपनी माँ के खाने के लगभग आधे भाग की जरूरत रहती है। परिवार में बनी, कई खाने की चीजों को भ्रामक अस्थायी कारण बच्चों को नहीं दिया जाता है कि वे उनके लिए ठीक नहीं हैं। बच्चे अपने से नहीं, बल्कि अपनी माँ की, आहार सम्बन्धी धारणाओं से प्रभावित, आहार ग्रहण करते हैं जो कभी-कभी गलत भी हो सकता है। प्लैनिंग