ਪਾਠ 12 ਭੋਜਨ ਵਿਗਿਆਨ

ਪਾਠ ਦੀ ਰੂਪ-ਰੇਖਾ

12.0 ਮਨੋਰਥ
12.1 ਭੂਮਿਕਾ
12.2 ਖੁਰਾਕ ਕੀ ਹੈ ?
12.2.1 ਹਰ ਇੱਕ ਲਈ ਵਖਰੀ ਖੁਰਾਕ
12.2.2 ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ
12.3 ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਪ੍ਰਕਾਰ-ਵੰਡ
12.4 ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਲੋੜ
12.5 ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ
12.5.1 ਨਿਸ਼ਾਸਤਾ
12.5.2 ਮਿਠਾਸ
12.6 ਪਰੋਟੀਨ
12.6.1 ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀਆਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ
12.6.2 ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਖਾਧ
12.7 ਚਿਕਨਾਹਟ ਜਾਂ ਥਿੰਦਾ
12.7.1 ਥਿੰਦੇ ਦੇ ਸੋਮੇ
12.7.2 ਜਾਨਵਰੀ ਤੇ ਬਨਾਸਪਤੀ ਥਿੰਦੇ
12.7.3 ਥਿੰਦੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
12.8 ਧਾਤੀ ਲੂਣ
12.8.1 ਲੋਹੇ ਦੀ ਲੋੜ
12.8.2 ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਤੇ ਫ਼ਾਸਫ਼ੋਰਸ
12.8.3 ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ
12.8.4 ਆਇਓਡੀਨ
12.8.5 ਮੈਗਨੀਜ਼ ਤੇ ਗੰਧਕ
12.8.6 ਸਲਾਦ
12.9 ਵਿਟਾਮਿਨ
12.9.1 ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ
12.9.2 ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ
12.9.3 ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ-ਇਕ
12.9.4 ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ-ਦੋ
12.9.5 ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ
12.9.6 ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ
12.9.7 ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ
12.9.8 ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ
12.9.9 ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੁਕਤੇ
12.10 ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ
12.11 ਸਾਰ
12.12 ਸਹਾਇਕ ਪੁਸਤਕਾਂ
12.13 ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ

12.0 ਮਨੋਰਥ

ਇਸ ਪਾਠ ਦਾ ਮਨੋਰਥ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਧ-ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਪੱਖ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਕੇ ਗੁਣਕਾਰੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਵੱਲ ਪਰੇਰਨਾ ਹੈ।

12.1 ਭੂਮਿਕਾ

ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ 'ਜਾਨ ਹੈ ਤਾਂ ਜਹਾਨ ਹੈ' ਤੇ ਜਾਨ ਬਣਦੀ ਹੈ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਾਲ। ਅੱਗੇ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ

ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਘਿਉ ਦੱਬ ਕੇ ਖਾਧਾ ਜਾਵੇ, ਰੋਟੀਆਂ ਏਨੀਆਂ ਵਿੱਡ ਵਿੱਚ ਸੁਟੀਆਂ ਜਾਣ ਕਿ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਭੀਂ ਬੋਲ ਜਾਵੇ, ਪਰ ਹੁਣ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਸਲਾਹਕਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਹੀਂ ਮੰਨੇਗਾ। ਹੁਣ ਭੋਜਨ ਇਕ ਵਿਗਿਆਨ ਬਣ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਤੇ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਿਸ ਕਾਰਨ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇ ਤੇ ਜੇ ਫੇਰ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੜੇ ਅਫ਼ਸੋਸ ਦੀ ਗੱਲ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲੇਖ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹੂਲਤ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੱਖ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਮਿਲਣਗੇ। ਸਾਡਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਕਈ ਭੁਲੇਖੇ ਦੂਰ ਹੋਣਗੇ।

12.2 ਖ਼ੁਰਾਕ ਕੀ ਹੈ ?

ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਅਸੀਂ ਇਕ ਹੋਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਖੜਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ—ਅਸੀਂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਕਿਉਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ? ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਕਹੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਨੂੰ ਭੁੱਖ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਜ਼ਰਾ ਸੋਚ ਕੇ ਦੇਖੋ ਤਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੇਵਲ ਭੁੱਖ ਮਿਟਾਉਣ ਲਈ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ। ਭੁੱਖ ਤਾਂ ਨਿਰੇ ਛੋਲੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਵੀ ਮਿਟ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸੁੱਕੀ ਰੋਟੀ ਉੱਤੇ ਅਚਾਰ ਰੱਖ ਕੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਵੀ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਨਿਤ-ਨਵੀਆਂ ਸੁਆਦੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਰੋਜ਼-ਰੋਜ਼ ਇਕੋ ਬੇਸੁਆਦ ਚੀਜ਼ ਖਾਣੀ ਪਵੇ ਤਾਂ ਮੂੰਹ ਫਿਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਭੁੱਖ ਹੀ ਮਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

12.2.1 ਹਰ ਇੱਕ ਲਈ ਵੱਖਰੀ ਖ਼ੁਰਾਕ

ਕਈ ਲੋਕ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕਈ ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀ। ਦੋਹਾਂ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਵਾਨ ਲੋਕ ਦੁੱਧ, ਘਿਉ, ਬਦਾਮ ਤੇ ਮਾਸ ਬਹੁਤ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡੌਲਿਆਂ ਦੇ ਪੱਠੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੈਂਕੜੇ ਡੰਡ ਬੈਠਕਾਂ ਕੱਢਣ ਜੋਗੀ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਦੇ ਐਨ ਉਲਟ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਜਵਾਨ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਫ਼ਿਕਰ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਮੋਟੀਆਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਾਂ ਉਹ ਕੁਦਰਤੀ ਇਲਾਜ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਘਿਓ, ਦੁੱਧ ਤਾਂ ਇਕ ਪਾਸੇ ਰਿਹਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵੀ ਉਬਾਲ ਕੇ ਖਾਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੰਦਰਾਂ ਵੀਹ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਜਦੋਂ ਪੰਜ ਸੱਤ ਪੌਂਡ ਵਜ਼ਨ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਖ਼ੁਸ਼ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੰਮਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿਰਾ ਦੁੱਧ ਹੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਤਿੰਨ ਚਾਰ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਉੱਤੇ ਜ਼ਰਾ ਮਾਸਾ ਸੰਤਰੇ ਜਾਂ ਟਮਾਟਰ ਦਾ ਰਸਾ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਾਰੀ ਚਰਚਾ ਦਾ ਤਾਤ ਰੌਜ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਇਕ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਇਕੋ ਜਿਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪੱਠੇ ਮੋਟੇ ਕਰਨੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਅਜਿਹੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾਵੇਗਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਵਾਲੇ ਅੰਸ਼ ਬਹੁਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਪਤਲਾ ਹੋਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਅਜਿਹੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾਵੇਗਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਥਿੰਦਾ ਜਾਂ ਚਰਬੀ ਘੱਟ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਖ਼ੂਨ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਖ਼ਾਸ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਫਲ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਖਾਵੇਗਾ। ਸੋ ਸਾਡੇ ਦੂਜੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੇਵਲ ਭੁੱਖ ਮਿਟਾਉਣ ਲਈ ਹੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੀਆਂ ਕਈ ਹੋਰ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਵੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਹੁਣ ਆਈਏ ਪਹਿਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਵੱਲ।

12.2.2 ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ

ਖ਼ੁਰਾਕ ਕੀ ਹੈ ? ਜਿਸ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਖਾ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲੇ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਕਰੇ ਤੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਟੁੱਟ ਭੱਜ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰੇ, ਉਹ ਖ਼ੁਰਾਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਿਵਾਏ ਖ਼ੁਰਾਕ ਸਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਦੀ ਹੈ।

12.3 ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਪ੍ਰਕਾਰ-ਵੰਡ

ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਖਪਤ ਦੇ ਮਨੋਰਥਾਂ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਉਪਰੰਤ ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਪੰਜ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੱਤਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਤੱਤ ਹਨ :

ੳ) ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ (ਨਿਸ਼ਾਸਤਾ ਤੇ ਮਿਠਾਸ)
ਅ) ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਮਾਸ ਤੇ ਪੱਠੇ ਉਸਾਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤ)
ੲ) ਚਿਕਨਾਹਟ (ਘਿਓ, ਤੇਲ, ਚਰਬੀ ਆਦਿਕ)
ਸ) ਧਾਤੀ ਲੂਣ (ਲੋਹਾ, ਚੂਨਾ, ਆਦਿਕ), ਤੇ
ਹ) ਵਿਟੇਮਿਨ

12.4 ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਲੋੜ

ਸਾਡਾ ਸ਼ਰੀਰ ਇਕ ਮਸ਼ੀਨ ਵਰਗਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਧੀਆ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੋਟਰ/ਕਾਰ ਪਟਰੋਲ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਚੱਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਸ਼ਰੀਰ ਵੀ ਸ਼ਕਤੀ (ਊਰਜਾ, Energy) ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਤੇ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸ਼ਰੀਰ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਹੀ ਵਟਿਆ ਹੋਇਆ ਰੂਪ ਹੈ। ਸ਼ਰੀਰ ਦੀ ਡੀਲ-ਡੌਲ, ਰੂਪ-ਰੰਗ, ਲਿਸ਼ਕ-ਪੁਸ਼ਕ ਤੇ ਸਾਹ-ਸਤ ਦਾ ਉਸ ਦੀ ਖਾਧ-ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਸੰਘਣਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। "ਜਿਹਾ ਤੇਰਾ ਅੰਨ ਪਾਣੀ, ਤੇਹਾ ਮੇਰਾ ਕੰਮ ਜਾਣੀਂ" ਵਰਗੀਆਂ ਅਖੌਤਾਂ ਇਸੇ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਕਿਰਤ ਕਮਾਈ, ਸਾਡੇ ਚੱਲਣ ਫਿਰਨ, ਕਸਰਤ ਕਰਨ, ਖੇਡਣ-ਕੁਦਨ ਵਿਚ ਜੋ ਸ਼ਕਤੀ ਖਰਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਹੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਮੋਟਰ ਜੇ ਖੜੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਟਰੋਲ ਖਰਚ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਪਰ ਮਨੁੱਖ ਜੇ ਆਰਾਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਸ਼ਕਤੀ ਮੰਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਸ਼ਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ (Temperature) ਕਾਇਮ ਰਹੇ ਤੇ ਦਿਲ, ਦਿਮਾਗ, ਫੇਫੜੇ, ਮਿਅਦਾ, ਅੰਤੜੀਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਅੰਦਰਲੇ ਅੰਗ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ।

ਕਿਸੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਕੁੱਲ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਲਾਉਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੇ ਚਿਕਨਾਹਟ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਲਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰੀਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਹ ਹੀ ਮੁੱਖ ਸੋਮੇ ਹਨ। ਬਾਕੀ ਸਭ ਦੂਜੇ ਨੰਬਰ ਉੱਤੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਜੋ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਮਿਣਨ ਲਈ ਗਰਮੀ ਦੀ ਇਕਾਈ ਦੀ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਲੋਰੀ (Calorie) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਗ੍ਰਾਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ ਉੱਪਰ ਲਿਜਾਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਗਰਮੀ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਖਰਚ ਹੋਵੇਗੀ ਉਹ ਇਕ ਕਲੋਰੀ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੋਵੇਗੀ। ਜਾਂ ਇਉਂ ਕਹੀਏ ਕਿ ਇਕ ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ ਵਿੱਚਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਦੀ ਰੁੱਤੇ, ਸਾਧਾਰਨ ਤਾਪਮਾਨ ਤੋਂ ਉੱਬਲਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤਕ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਜਿੰਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਖ਼ਰਚੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਹਜ਼ਾਰ ਕੁ ਕਲੋਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

12.5 ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ (Carbohydrates)

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, ਪ੍ਰੋਟੀਨਾਂ ਤੇ ਚਿਕਨਾਹਟਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਸਭ ਤੋਂ ਸੌਖੇ ਹਜ਼ਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਗਰਮੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸੋਮੇ ਹਨ। ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਮੋਟੇ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਦੋ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਵੰਡ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ— ਨਿਸ਼ਾਸਤਾ (Starch) ਤੇ ਮਿਠਾਸ (Sugar)

12.5.1 ਨਿਸ਼ਾਸਤਾ

ਬਹੁਤ ਲੋਕ ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਕਣਕ ਦੀ ਰੋਟੀ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਰੋਟੀ ਕਣਕ ਤੋਂ ਸਿਵਾਏ ਮੱਕਈ, ਜੌਂ, ਜੁਆਰ ਤੇ ਬਾਜਰੇ ਦੀ ਵੀ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਨਿਸ਼ਾਸਤੇ ਵਾਲੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਹਨ, ਚਾਹੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਬਾਕੀ ਖੁਰਾਕੀ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਨਹੀਂ। ਅਜਿਹੇ ਰੋਟੀ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅਨਾਜਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਚਾਵਲ, ਸਾਬੂਦਾਨਾ, ਕੇਲਾ, ਆਲੂ ਤੇ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਖੁਰਾਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਨਿਸ਼ਾਸਤੇ ਦੇ ਅੰਸ਼ ਵਾਲੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

"ਜੇ ਨਿਸ਼ਾਸਤੇ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਇਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਿੱਝ ਕੇ ਖਾਈਏ ਤਾਂ ਇਹ ਸੁਖਾਲੀਆਂ ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਚ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਾਚਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਬਲਵਾਨ ਹੋਵੇ ਉਹ ਜੇ ਨਿਸ਼ਾਸਤਾ ਵਧੀਕ ਖਾਣ ਤਾਂ ਮੋਟੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰੰਤੂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਾਚਣ-ਸ਼ਕਤੀ ਲਿੱਸੀ ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਸਤਾ ਬਹੁਤਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਅੰਤ ਨੂੰ ਲਿੱਸੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।" (ਅਰੋਗਤਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ)

12.5.2 ਮਿਠਾਸ

ਮਿਠਾਸ ਵੀ ਅਸੀਂ ਕਈ ਖੁਰਾਕਾਂ ਤੋਂ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ, ਗੁੜ, ਚੀਨੀ, ਸ਼ਹਿਦ, ਆਦਿਕ। ਗੰਨੇ ਦੇ ਰਸ ਵਾਲੀ ਮਿਠਾਸ ਨੂੰ ਵਿਗਿਆਨੀ ਕੇਨ ਸੂਗਰ (Cane Sugar) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦ ਇਹ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਹਜ਼ਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਗਲੂਕੋਜ਼ (Glucose) ਵਿੱਚ ਵਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਫੇਰ ਖੂਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਦੀ ਹੈ । ਜਦ ਨਿਸ਼ਾਸਤਾ ਹਜ਼ਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪਹਿਲੇ ਕੇਨ ਸੂਗਰ ਵਿੱਚ ਪਰਤਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪਿੱਛੋਂ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਵਿਚ ਅਰਥਾਤ ਦੂਹਰਾ ਕਦਮ ਲੈ ਕੇ ਹਜ਼ਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਹਿਦ ਦੀ ਮਿਠਾਸ ਨੂੰ ਮੱਖੀਆਂ ਨੇ ਕਿਸੇ ਹੱਦ ਤਕ ਪਹਿਲੇ ਹਜ਼ਮ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤਾ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਝੱਟ-ਪੱਟ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਤੇਜੀ ਨਾਲ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਪਹਾੜੀਆਂ ਦੀ ਸੈਰ ਕਰਦਿਆਂ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕ ਜਾਓ ਤੇ ਸਾਹੋਂ ਸਾਹ ਹੋ ਜਾਓ ਤਾਂ ਇਕ ਚਮਚਾ ਸ਼ਹਿਦ ਦਾ ਚੱਟ ਲਓ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਤੇ ਥਕਾਵਟ ਲਹਿ ਜਾਏਗੀ। ਅੰਗੂਰਾਂ ਦੀ ਮਿਠਾਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਫ੍ਰੂਕਟੋਜ਼ (Fructose) ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੁੱਕੇ ਮੇਵਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਤੇ ਫ੍ਰੂਕਟੋਜ਼ ਦੋਵੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗੁੜ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਹਿੱਸੇ ਕੇਨ ਸੂਗਰ ਤੇ ਚੌਥਾ ਹਿੱਸਾ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਲੂਕੋਜ਼ ਤੇ ਫ੍ਰੂਕਟੋਜ਼ ਦੋਵੇਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਜੁਲਦੀਆਂ ਮਿਠਾਸਾਂ ਹਨ ਤੇ ਦੋਹਾਂ ਤੋਂ ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਗਰਮੀ ਲਈ ਆਧਾਰ ਮਿਲਦਾ

ਹੈ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅਨਾਜ ਨਾਲੋਂ ਚੀਨੀ, ਗੁੜ ਤੇ ਸ਼ਕਰ ਕਿਉਂ ਜਲਦੀ ਹਜ਼ਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸ਼ਹਿਦ, ਅੰਗੂਰ ਤੇ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ ਕਿਉਂ ਹੋਰ ਵੀ ਜਲਦੀ ਹਜ਼ਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਸ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਵੀ ਹਜ਼ਮ ਨਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬੋਤਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਘੋਲ ਚੜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

12.6 ਪ੍ਰੋਟੀਨ (Protein)

ਜਿਵੇਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੈ, ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਦਾ ਵੱਡਾ, ਮਨੋਰਥ ਸ਼ਰੀਰ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤੇ ਜੋ ਕੁੱਝ ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਦੇ ਦਸਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨੌਂ ਹਿੱਸੇ ਇਸੇ ਕੰਮ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਕੁੱਝ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਘਸ ਗਏ ਮਾਸ-ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਤੇ ਬਾਲਕਾਂ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਲਈ। ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਦੇ ਕਾਰਜ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰਾਂਗੇ। ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਮਾਸ ਤੇ ਪੱਠੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਖੁਰਾਕੀ ਅੰਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

12.6.1 ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀਆਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀਆਂ ਦੋ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ—ਇਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਬਨਾਸਪਤੀ ਦੇ ਸੋਮਿਆਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਦੂਜੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਬਨਾਸਪਤੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਮਾਣ ਹਨ :

ੳ) ਦਾਲਾਂ, ਸੋਆਬੀਨ, ਰਵਾਂਹ, ਮਟਰ ਆਦਿਕ

ਅ) ਮਗਜ਼, ਜਿਵੇਂ ਬਦਾਮ, ਪਿਸਤਾ, ਅਖ਼ਰੋਟ ਆਦਿਕ

ਜਾਨਵਰੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨਾਂ, ਦੁੱਧ ਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਵਸਤਾਂ, ਦਹੀਂ, ਪਨੀਰ ਆਦਿ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਸ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਮੱਖਣ ਤੇ ਮਲਾਈ ਵਿੱਚ ਚਿਕਨਾਹਟ ਬਹੁਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸਪਰੇਟਾ ਦੁੱਧ ਵਧੇਰੇ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖੁਰਾਕ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਾਨਵਰੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਬਨਾਸਪਤੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਾਲੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਦਾਲਾਂ ਤੇ ਮਗਜ਼ ਖਾਣ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਸਾਰੀ ਲੋੜ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ ਆਦਿਕ ਜਾਂ ਮਾਸ, ਅੰਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਫੇਰ ਵੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

12.6.2 ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਖਾਧ

ਜੇ ਕਿਸੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਲੋਕ ਜੀਅ-ਪ੍ਰਤੀ, ਔਸਤਨ 60 ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਨਵਰੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਰੋਜ਼ ਖਾ ਲੈਣ ਤਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਨਾਸਪਤੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵੀ ਇੰਨਾ ਕੁ ਹੀ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਕੁੱਝ ਘੱਟ ਹੀ।

ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ 87 ਫ਼ੀ ਸਦੀ ਪਾਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸਾਰੀ ਜਾਨਵਰੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੋ ਕਿਲੋ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਪਵੇਗਾ ਜਾਂ ਇਸੇ ਹਿਸਾਬ ਦਹੀਂ, ਪਨੀਰ, ਆਦਿਕ ਖਾਣੇ ਪੈਣਗੇ। ਵੈਸੇ ਇਸ ਦੇ ਦੋ ਤਿਹਾਈ ਨਾਲ ਵੀ ਕੰਮ ਸਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮੱਛੀ ਮਾਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਾਰੀ ਜਾਨਵਰੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਲਈ ਜਾਏ ਤਾਂ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਜਾਂ ਮੁਰੰਮਤ ਦੀ ਲੋੜ ਤਾਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਪੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਦੁੱਧ ਦਾ ਵਾਧਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਧਾਤੀ ਲੂਣ (Mineral Salts) ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਨਾਸਪਤੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸੋਆਬੀਨ ਤੇ ਮੂੰਗਫ਼ਲੀ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਿਸੇ ਹਦ ਤਕ ਮਟਰ, ਆਲੂ, ਫਲੀਆਂ ਤੇ ਦਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੀ। ਸੋਆਬੀਨ ਤਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨਾਂ ਦਾ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਹੈ ਤੇ ਇਕ ਖੁਰਾਕੀ ਅਜੂਬਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਟਰ ਪਨੀਰ ਦੀ ਤਰਕਾਰੀ ਪਸੰਦ ਹੈ ਤਾਂ ਖੂਬ ਖਾਇਆ ਕਰੋ। ਇਹ ਦੋਹਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ। ਪਰ ਸੋਆਬੀਨ ਦੀ ਤਰਕਾਰੀ ਖੂਬ ਨਾ ਖਾਣੀਂ, ਇਸ ਵਿਚ ਚਿਕਨਾਹਟ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਹ ਭਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਸਰਕਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਸੇ ਹਦ ਤਕ ਪੂਰੀ ਕਰਕੇ ਵੱਡਾ ਉਪਕਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੰਘਾਉਂਦੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਬਹੁਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਲਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਉੱਤੇ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ ਥੋੜਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਦੇਹ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਦੇਹ ਦਾ ਵਾਧਾ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦੇਹ ਦਾ ਤੇਜ ਮੰਦਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਮਨੁੱਖ ਬਹੁਤੀ ਮਿਹਨਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਤੇ ਜਲਦੀ ਬੁੱਢਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਬਹੁਤ ਘਟ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸ਼ਰੀਰ ਦੀ ਆਕਸੀਜਨ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸ਼ਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸਭ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਮੱਠੀਆਂ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਹਮਲਾ ਜਲਦੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਛੂਤ (ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ) ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਜੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਧੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜਿਗਰ ਤੇ ਗੁਰਦੇ ਨੂੰ ਹਾਨੀ ਪਹੁੰਚਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੋੜਾਂ ਦੀਆਂ ਦਰਦਾਂ ਤੇ ਖੂਨ ਦੇ ਦਬਾ ਦਾ ਵਾਧਾ ਵੀ ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

25 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਪਿੱਛੋਂ ਸ਼ਰੀਰ ਨਹੀਂ ਵਧਦਾ, ਕੇਵਲ ਵਜ਼ਨ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਤਦੋਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੁਝ ਕੁ ਘਟਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬੁਢਾਪੇ ਵਿਚ ਤਾਂ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਘਟਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਪਹਿਲਾ ਅਭਿਆਸ

ਨੋਟ: ਹੇਠ-ਦਿੱਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਖ਼ਾਲੀ ਛੱਡੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਉੱਤਰ ਲਿਖਣੇ ਹਨ। ਉੱਤਰ ਅਖ਼ੀਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਹਨ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਵਾਬ ਲਿਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

1 ਅਸੀਂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਭੁੱਖ ਮਿਟਾਉਣ ਲਈ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਮਨੋਰਥਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਨੋਰਥਾਂ ਦੀ ਸੰਖੇਪ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।

. . . .

. . . .

2 ਭੋਜਨ-ਵਿਗਿਆਨ ਅਨੁਸਾਰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਕੇਵਲ ਪ੍ਰਕਾਰ-ਵੰਡ ਕਰੋ, ਵਿਆਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।

. . . .

. . . .

3 ਨਿਸ਼ਾਸਤੇ ਤੇ ਮਿਠਾਸ ਵਿਚੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਂਦੇ ਹੋ ? ਭੋਜਨ-ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਮਿੱਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਖਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਨਹੀਂ ?

. . . .

. . . .

. . . .

4 ਮਾਸ, ਅੰਡੇ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ ਤੋਂ ?

. . . .

. . . .

5 ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਘਟ ਖਾਣ ਨਾਲ ਕੀ ਹਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਵਧ ਖਾਣ ਨਾਲ ਕੀ ?

. . . .

. . . .

12.7 ਚਿਕਨਾਹਟ ਜਾਂ ਥਿੰਦਾ (Fat)

ਇਕੱਲੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਧੇਰੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਜੋ ਨੁਕਸ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਓਹ ਘਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨੂੰ ਥਿੰਦਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਵਿਆਂ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਏ। ਥਿੰਦੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਨੂੰ ਪਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਗਰਮੀ ਵੀ ਪੁਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਹੈ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਨਾਸ ਹੋ ਰਹੀ ਚਰਬੀ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨਾ ਤੇ ਨਵੀਂ ਚਰਬੀ ਬਣਾਉਣਾ। ਕਿਸੇ ਹੱਦ ਤਕ ਇਹ ਪ੍ਰੋਟੀਨਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਰੀਰ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਕਈ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਥਿੰਦੇ ਦੇ ਇੱਕ ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਜਿੰਨੀ ਗਰਮੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਓਨੀ ਗਰਮੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਸ਼ਾਸਤੇ ਦੇ ਸਵਾ ਦੋ ਗ੍ਰਾਮ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

12.7.1 ਥਿੰਦੇ ਦੇ ਸੋਮੇ

ਚਿਕਨਾਹਟ ਤੋਂ, ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ, ਘਿਉ, ਮੱਖਣ ਤੇ ਚਰਬੀ ਦੇ ਅਰਥ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਨਾਰੀਅਲ, ਬਦਾਮ, ਕਰੀਮ, ਅੰਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀ, ਆਦਿਕ ਵੀ ਇਸ ਦੇ ਉੱਤਮ ਸੋਮੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਕਿਸੇ ਪਨੀਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਥਿੰਦਾ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮਲਾਈ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਹੈ। ਆਮ ਮਗਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਨਾਲ ਚਿਕਨਾਹਟ ਵੀ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੂੰਗਫਲੀ ਤੇ ਸੋਆਬੀਨ ਦਾ ਵੀ ਇਹੀ ਹਾਲ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਜੋ ਬਨਾਸਪਤੀ ਤੇਲ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ ਉਹ ਵੀ ਚਿਕਨਾਹਟ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਬਨਾਸਪਤੀ ਤੇਲਾਂ—ਡਾਲਡਾ, ਪੋਸਟ-ਮੈਨ, ਰੱਥ, ਗਗਨ, ਆਦਿਕ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਹ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੂਰ ਤੇ ਦੁੰਬੇ ਦਾ ਮਾਸ ਚਰਬੀ ਦਾ ਵੱਡਾ ਸੋਮਾ ਹਨ। ਕਈ ਹੋਰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਚਰਬੀ ਤੇ ਮੱਛੀ ਦੇ ਤੇਲ ਦੀ ਚਿਕਨਾਹਟ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੈ।

12.7.2 ਜਾਨਵਰੀ ਤੇ ਬਨਾਸਪਤੀ ਥਿੰਦੇ

ਪ੍ਰੋਟੀਨਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਨਵਰੀ ਥਿੰਦੇ ਬਨਾਸਪਤੀ ਥਿੰਦਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਉੱਤਮ ਗਿਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਡਾਲਡਾ, ਆਦਿਕ ਜਮਾਏ ਹੋਏ ਤੇਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਦੇਸੀ ਘਿਉ ਜਾਂ ਮੱਖਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਜੋ ਸਫਾਰਸ਼ ਵੈਦ, ਹਕੀਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਇਸੇ ਫ਼ਰਕ ਕਰਕੇ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਚੂਹਿਆਂ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਬਨਾਸਪਤੀ ਤੇਲ ਖੁਆਏ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਤਾਨ-ਉਤਪੱਤੀ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

12.7.3 ਥਿੰਦੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਥਿੰਦਾ ਪਹੁੰਚਾਣ ਦਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਮਾਲਿਸ਼ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੇਟ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਉਨਾਂ ਥਿੰਦਾ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜਾਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਆਉਣ ਲਈ ਸ਼ਰੀਰ ਅੰਦਰ ਜਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਪਰ ਥਿੰਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਹੁੰਦਾ ਉਦੋਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵਧ ਖਾਧਾ ਜਾਏ। ਜਦੋਂ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਘੱਟ ਖਾਧੀ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਵਰਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਮਾਂ ਹੋਈ ਚਿਕਨਾਹਟ ਗਰਮੀ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਬਹੁਤਾ ਥਿੰਦਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਮੁਟਾਪਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਆਪ ਇੱਕ ਰੋਗ ਹੈ। ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਾਧਾ ਤੇਲ ਜਾਂ ਘਿਉ, ਹਜ਼ਮ ਹੋਏ ਬਗੈਰ, ਪੇਟ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤਾ ਥਿੰਦਾ ਖਾਣਾ ਬੇਸ਼ਕ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿਓ ਪਰ ਉੱਕਾ ਹੀ ਬੰਦ ਨਾਂ ਕਰੋ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਘੁਲੇ ਹੋਏ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਸ਼ਰੀਰ ਵਾਂਝਿਆ ਰਹਿ ਜਾਵੇਗਾ। ਥਿੰਦੇ ਦੀ ਬਹੁਤੀ ਕਮੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਮਾਸ ਵੀ ਸੁਕਾ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਔਸਤਨ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜੀਅ ਪ੍ਰਤੀ 80 ਤੋਂ 100 ਗ੍ਰਾਮ ਚਿਕਨਾਹਟ ਖਾਣੀ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ। ਪਰ ਆਪੋ ਆਪਣਾ ਹਾਜ਼ਮਾ ਦੇਖ ਕੇ ਇਹ ਖਾਓ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਲੈਣੇ ਦੇ ਦੇਣੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

12.8 ਧਾਤੀ ਲੂਣ (Mineral Salts)

ਜਿਹੜਾ ਲੂਣ ਅਸੀਂ ਸਬਜ਼ੀ ਜਾਂ ਦਾਲ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਮ ਲੂਣ (Common Salt) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਿਵਾਏ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਲੂਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਰਸਾਇਣ-ਵਿਗਿਆਨ (Chemistry) ਅਨੁਸਾਰ ਆਮ ਲੂਣ ਸੋਡੀਅਮ ਕਲੋਰਾਇਡ (Sodium Chloride) ਕਹਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਦੋ ਤੱਤਾਂ, ਸੋਡੀਅਮ ਤੇ ਕਲੋਰੀਨ ਦੇ ਰਲਣ ਨਾਲ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਸੋਡੀਅਮ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿਗਿਆਨ ਵਾਲੇ ਇਕ ਧਾਤ ਮੰਨਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਧਾਤ ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ ਹੋਰ ਕਈ ਧਾਤਾਂ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਵਰਣਨਯੋਗ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ, ਤਾਂਬਾ, ਲੋਹਾ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਪੋਟਾਸ਼ਿਅਮ, ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ, ਆਦਿਕ। ਜਿਵੇਂ ਸੋਡੀਅਮ ਧਾਤ ਤੋਂ ਸੋਡੀਅਮ ਕਲੋਰਾਈਡ ਨਾਂ ਦਾ ਲੂਣ (ਆਮ ਲੂਣ) ਬਣਦਾ ਹੈ ਤਿਵੇਂ ਹੋਰਨਾਂ ਧਾਤਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੂਣ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਭ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੂਣ ਰਸਾਇਣ-ਵਿਗਿਆਨ ਅਨੁਸਾਰ ਰਸਾਇਣੀ ਮਿਸ਼ਰਣ (Chemical Compounds) ਹਨ।

ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਕੁੱਝ ਧਾਤੀ ਲੂਣਾਂ ਦੀ ਮਨੁੱਖੀ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਲੋੜ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਲੂਣ ਅਸੀਂ ਸਿੱਧੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ। ਜਿਵੇਂ ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਖੁਰਾਕਾਂ ਵਿੱਚ ਚਿਕਨਾਹਟ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਨਿਸ਼ਾਸਤਾ ਤੇ ਮਿਠਾਸ ਦੀ ਭਰਤੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤਿਵੇਂ ਧਾਤਾਂ ਦੀ ਭਰਤੀ ਵੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਸੋਡੀਅਮ ਕਲੋਰਾਈਡ ਜਾਂ ਆਮ ਲੂਣ ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਸਮੁੰਦਰਾਂ ਜਾਂ ਪਹਾੜਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਇਹ ਖੁਰਾਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਤੋਂ ਬਣੇ ਲੂਣ ਤੇ ਲੋਹੇ ਤੋਂ ਬਣੇ ਲੂਣ ਵੀ ਖੁਰਾਕਾਂ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਇਹੀ ਗੱਲ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਮੈਗਨੇਸ਼ੀਅਮ, ਤਾਂਬੇ, ਫ਼ਾਸਫ਼ੋਰਸ ਆਇਓਡੀਨ ਗੰਧਕ, ਆਦਿਕ ਧਾਤਾਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਲੂਣਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸਹੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਵਿਭਿੰਨ ਧਾਤੀ ਲੂਣਾਂ ਦੇ ਸੋਮੇ ਸਾਡੇ ਵਿਭਿੰਨ ਭੋਜਨ ਹਨ। ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਕੁੱਝ ਧਾਤੀ ਲੂਣਾਂ ਦੇ ਖੁਰਾਕੀ ਸੋਮਿਆਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਾਣ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਾਂਗੇ।

12.8.1 ਲੋਹੇ ਦੀ ਲੋੜ

ਲੋਹੇ ਦੀ ਲੋੜ ਸਾਡੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਹੈ। ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੇ ਕਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਾਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਆਈ ਆਕਸੀਜਨ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰਕੇ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿਚ ਥਾਂ ਥਾਂ ਲਿਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਲੋਹੇ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸ਼ਰੀਰ ਦਾ ਰੰਗ ਪੀਲਾ ਪੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਘਾਟ ਲਾਲ ਕਣ ਪੂਰੇ ਨਹੀਂ ਬਣਨ ਦੇਂਦੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਕਤ-ਹੀਨਤਾ ਜਾਂ ਅਨੀਮੀਆ (Anaemia) ਨਾਂ ਦਾ ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਮ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਬਹੁਤ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਲੋਹੇ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸੋਮੇ ਹਨ, ਅਣਛਾਤਾ ਆਟਾ, ਪੱਤਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸੇਬ, ਆਲੂ ਤੇ ਅੰਡੇ। ਇਹ ਮਾਸ, ਮੱਛੀ, ਅਨਾਜ਼ਾਂ, ਫਲਾਂ ਤੇ ਗੁੜ ਤੋਂ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੁੱਝ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ। ਆਲੂਆਂ ਨੂੰ ਜੇ ਛਿਲ ਕੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਅੱਧਾ ਲੋਹਾ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਹਿਸਾਬ ਕਣਕ ਦੇ ਆਟੇ ਨੂੰ ਛਾਣਨ ਦਾ ਹੈ। ਮੈਦੇ ਨਾਲੋਂ ਅਣਛਾਤੇ ਆਟੇ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਗੁਣਾਂ ਵੱਧ ਲੋਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

12.8.2 ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਤੇ ਫ਼ਾਸਫ਼ੋਰਸ

ਇਹ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹੱਡੀਆਂ ਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਲਈ ਦੋਵੇਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਇਹ ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਸੰਘਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੱਟ-ਫੇਟ ਲੱਗ ਜਾਏ ਤਾਂ ਪਤਲਾ ਖ਼ੂਨ ਬਹੁਤ ਵਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੈਲਸੀਅਮ ਵਗਦੇ ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਜਮਾਂ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੁੱਧ, ਦਹੀ, ਪਨੀਰ, ਹਰੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ, ਤਿਲਾਂ, ਗੁੜ ਤੇ ਛੋਟੀ ਮੱਛੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫ਼ਾਸਫ਼ੋਰਸ ਦੇ ਵੱਡੇ ਸੋਮੇ ਮਾਸ, ਅੰਡੇ, ਦਹੀਂ ਤੇ ਪਨੀਰ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿਚ ਦੁਰਬਲਤਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

12.8.3 ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ

ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਨਾਂ ਬਹੁਤ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਐਪਸਮ ਸਾਲਟ (Epsom Salt) ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਸੁਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਸਲਫ਼ੇਟ ਨਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਲੂਣ ਸ਼ਰੀਰ ਅੰਦਰ ਜਾ ਕੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪੇਟ ਵਿੱਚੋਂ ਉਵੇਂ ਹੀ ਲੰਘ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਖ਼ੁਰਾਕ ਰਾਹੀਂ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਭਾਗ ਬਣਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਤੇ ਫ਼ਾਸਫ਼ੋਰਸ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੱਡੀਆਂ ਤੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਸ, ਪੱਠਿਆਂ ਤੇ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਬਹੁਤਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਹਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸੋਮੇ ਹਨ : ਮਗਜ਼, ਦਾਲਾਂ, ਅਣਛਾਣਾ ਆਟਾ, ਸੰਤਰਾ, ਅੰਜੀਰ, ਮੱਛੀ।

12.8.4 ਆਇਓਡੀਨ

ਆਇਓਡੀਨ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਥਾਈਰਾਇਡ (Thyroid) ਨਾਂ ਦੀ ਗਿਲਟੀ ਦੇ ਕਾਰਜ ਉੱਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਿਲਟੀ ਸ਼ਰੀਰ ਦੀਆਂ ਆਮ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਉੱਤੇ ਨਿਯੰਤਰਨ ਰਖਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੇ ਤਾਂ ਸ਼ਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਦੋਹਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਥਲਤਾ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਕਿਸੇ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਕਮੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਗਲ ਵਿੱਚ ਗਿਲੜ੍ਹ ਉੱਭਰ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਕਦੇ ਆਮ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਲੂਣ ਵਿੱਚ ਰਸਾਇਣੀ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਆਇਓਡਾਈਡ ਵੀ ਮਿਲਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਗਿੱਲੜ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਇਓਡੀਨ ਦੇ ਖ਼ੁਰਾਕੀ ਸੋਮੇ ਹਨ ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਪਨੀਰ, ਕਾਲਾ ਜੀਰਾ, ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸੇਬ ਤੇ ਕਿਸੇ ਹੱਦ ਤੱਕ ਮਾਸ ਤੇ ਮੱਛੀ।

12.8.5 ਮੈਂਗਨੀਜ਼, ਗੰਧਕ ਆਦਿ

ਉਪਰੋਕਤ ਮੁੱਖ ਧਾਤਾਂ ਤੋਂ ਸਿਵਾਏ, ਹੋਰ ਧਾਤਾਂ ਦੇ ਲੂਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਮੁੱਖ ਧਾਤਾਂ ਦੇ ਲੂਣ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਗਾਨੀਜ਼, ਗੰਧਕ ਤੇ ਕਲੋਰੀਨ ਦੀ ਚਰਚਾ ਦੀ ਖ਼ਾਸ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।

12.8.6 ਸਲਾਦ

ਸਾਰੇ ਧਾਤੀ ਲੂਣ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਸਾਗ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧੋ ਕੇ ਧੋਅ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੂਣ ਰੁੜ੍ਹ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਚੰਗਾ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ ਦਾ ਰਸ ਕੱਢ ਕੇ ਪੀਤਾ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਇਹ ਕੱਚੀਆਂ ਖਾਧੀਆਂ ਜਾਣ, ਜਿਵੇਂ ਸਲਾਦ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਖਾਈਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਲਾਦ ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਟਮਾਟਰ ਤੇ ਪਿਆਜ਼ ਹੀ ਨਾ ਵਰਤੋ, ਹੋਰ ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਾਓ। ਜੇ ਧਾਤੀ ਲੂਣ ਬਹੁਤੇ ਖਾਣੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਧੀਆ ਸੋਮਾ ਹਨ ਪਰ ਉਹ ਅਜ ਕਲ ਬਹੁਤ ਮਹਿੰਗੇ ਹਨ। ਸਲਾਦ ਕਾਫ਼ੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਤੇ ਘਟ ਮਹਿੰਗੀ ਹੈ ਪਰ ਤਾਂ ਜੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਹਰੇ ਪੱਤੇ ਬਹੁਤੇ ਖਾਧੇ ਜਾਣ।

ਦੂਜਾ ਅਭਿਆਸ

ਨੋਟ: ਹੇਠ-ਦਿੱਤੇ ਉੱਤਰਾਂ ਦੇ ਖ਼ਾਲੀ ਛੱਡੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਉੱਤਰ ਲਿਖਣੇ ਹਨ। ਉੱਤਰ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਹਨ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਵਾਬ ਲਿਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

1 ਚਿਕਨਾਹਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਕੀ ਲਾਭ ਪੁਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਬਹੁਤੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀ ਹਾਨੀ ?

. . . .

2 ਚਿਕਨਾਹਟ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸੋਮੇ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ?

. . . .

3 ਮਾਲਿਸ਼ ਦਾ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਕੀ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?

. . . .

4 ਲੋਹੇ ਦੇ ਲੂਣ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਖ਼ੁਰਾਕੀ ਸੋਮੇ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ ?

. . . .

5 ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਖੂਨ ਦੀ ਸਿਹਤਮੰਦੀ ਲਈ ਕੀ ਸਥਾਨ ਹੈ ਤੇ ਫ਼ਾਸਫ਼ੋਰਸ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਕੀ ਘਾਟਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ? ਦੋਹਾਂ ਦੇ ਖ਼ੁਰਾਕੀ ਸੋਮੇ ਦੱਸੋ।

. . . .

. . . .

12.9 ਵਿਟਾਮਿਨ (Vitamins)

ਕੁਦਰਤੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਮਿਲਦੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਲੋਕ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਜਾਂ "ਸੁਧਾਰ" ਕੇ ਵਰਤਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਗੰਨੇ ਦੇ ਰਸ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਚੀਨੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨੀ ਜਾਂ ਕਣਕ ਦੇ ਆਟੇ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਕੇ ਮੈਦਾ ਬਣਾਉਣਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਖੁਰਾਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹ ਸੁਧਰਦੀਆਂ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਵਿਗੜਦੀਆਂ ਹਨ। ਗੁੜ ਤੇ ਆਟੇ ਨੂੰ "ਸੁਧਾਰਨ" ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਧਾਤੀ ਲੂਣ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੇਵਲ ਇਹ ਹੀ ਨਹੀਂ ਇਸ "ਸੁਧਾਰ" ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੱਤ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਤੋਂ ਸਿਵਾਏ ਹੋਰ ਆਮ ਖੁਰਾਕਾਂ ਵਿੱਚ (ਬਹੁਤ ਮਾਮੂਲੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ) ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਹਨ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ।

ਜੋ ਕੁੱਝ ਅਸੀਂ ਧਾਤੀ ਲੂਣਾਂ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਤੇ ਸੋਮਿਆਂ ਬਾਰੇ ਉੱਪਰ ਕਿਹਾ ਹੈ ਲਗ ਪਗ ਉਹ ਹੀ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਤੇ ਸੋਮਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕਿਹਾ ਜਾਏਗਾ। ਇਹ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਦੇ ਤੇ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ "ਭੋਜਨ ਦੀ ਜਾਨ" ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਹੀ ਭੋਜਨ ਵਧੀਆ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਵਿਆਪਕ ਹੋਣ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਸ਼ੁਧ ਕਰਦੇ ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਟਾਕਰੇ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਧਾਤੀ ਲੂਣ ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਰਖਿਅਕ ਭੋਜਨ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਹੈ ਵੀ ਸੱਚ।

ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਵੀਹਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਪਹਿਲੇ ਕੋਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਾਂ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜਾਣਦਾ। ਹੁਣ ਤਕ ਜੋ ਮੁੱਖ ਵਿਟਾਮਿਨ ਲੱਭੇ ਗਏ ਹਨ ਉਹ ਹਨ : ਏ, ਬੀ, ਸੀ, ਡੀ, ਈ ਤੇ ਕੇ (A, B, C, D, E and K)

12.9.1 ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ

ਸੁੱਕੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਜੇ ਅਲਕੋਹਲ ਵਿਚ ਘੋਲਿਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਘੋਲ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਖਾਸ ਲੋੜ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਤੋਂ ਸੱਖਣੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਨਾਲ ਅੰਧਰਾਤਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੇ ਜ਼ੁਕਾਮ, ਖਾਂਸੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸੋਮੇ ਹਨ : ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ, ਦਹੀਂ, ਮਲਾਈ, ਮੱਖਣ, ਕਰੀਮ, ਘਿਉ, ਅੰਡੇ, ਮੱਛੀ ਦਾ ਤੇਲ, ਫਲ, ਹਰੀਆਂ ਤੇ ਪੀਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਗਾਜਰ, ਟਮਾਟਰ, ਪਾਲਕ, ਕੁਲਫਾ, ਬੰਦ ਗੋਭੀ, ਕੇਲਾ, ਅੰਬ, ਸੰਤਰਾ, ਅਨਾਨਾਸ, ਆਦਿਕ। ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬਹੁਤਾ ਰਿੰਨ੍ਹਣ ਨਾਲ ਕਾਫ਼ੀ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

12.9.2 ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ

ਇਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਸ਼ ਲੱਭੇ ਗਏ ਹਨ—ਬੀ-1 ਤੇ ਬੀ-2। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ ਬੀ-3, ਬੀ-4, ਬੀ-5 ਤੇ ਬੀ-6 ਵੀ ਲੱਭੇ ਗਏ ਹਨ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਬਹੁਤਾ ਨਹੀਂ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ-1 ਤੇ ਬੀ-2 ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਕੰਪਲੈਕਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਟੇਮਿਨ ਬੀ-1 ਦੀ ਘਾਟ ਤੋਂ ਬੇਰੀ-ਬੇਰੀ ਨਾਂ ਦਾ ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬੀ-2 ਦੀ ਘਾਟ ਤੋਂ ਪੈਲਾਗਰਾ ਨਾਂ ਦਾ ਰੋਗ।

12.9.3 ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ-1

ਜੋ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਖੁਰਾਕਾਂ, ਅਨਾਜ, ਆਦਿਕ ਅਸੀਂ ਰੋਜ਼ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਚਾਉਣ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ-1 ਦੀ ਖ਼ਾਸ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਇਕ ਵਧੀਆ ਸੋਮਾ ਅਣਛਾਣਿਆ ਆਟਾ ਹੈ। ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ ਆਦਿਕ ਵਿੱਚੋਂ ਵੀ ਇਹ ਛੋਟੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖ਼ਮੀਰ (Yeast) ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਬਹੁਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੁੱਕੇ ਮੇਵਿਆਂ, ਤੇਲ ਦੇ ਬੀਜਾਂ, ਦਾਲਾਂ ਮਟਰ, ਮਸਰ, ਫਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਹ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਮਾਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘਟ। ਗਰਭਵਤੀਆਂ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਸੋਜਾਂ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ-1 ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਿਹਾ।

12.9.4 ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ-2

ਇਹ ਦਿਲ, ਜਿਗਰ, ਪਾਚਣ-ਗਿਲਟੀਆਂ, ਗੁਰਦੇ ਤੇ ਮਾਸ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਥੁੜ੍ਹ ਨਾਲ ਚਿਹਰੇ, ਹੱਥਾਂ-ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਧੁੱਪ ਸਹਿਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਸੋਜ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ

ਪਾਚਣ-ਅੰਗ ਸੋਜ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਦਸਤ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਰੋਗ ਵਧ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਦਿਮਾਗ ਉੱਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰੀਰ ਦਾ ਵਾਧਾ ਵੀ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਵਜ਼ਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਕਮੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਇਹ ਦੁੱਧ, ਬੰਦ ਗੋਭੀ, ਪਾਲਕ, ਟਮਾਟਰ ਤੇ ਮਟਰਾਂ ਤੋਂ ਖ਼ੂਬ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਾਜਰਾਂ ਤੇ ਆਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਾਜਰਾਂ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਕੀ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲੋਂ ਚਾਰ ਗੁਣਾਂ ਵਧ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਆਮ ਚੰਗਾ ਸੋਮਾ ਦੁੱਧ ਹੀ ਹੈ।

12.9.5 ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ

ਇਸ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਸ਼ਾਇਦ ਸਭ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਹੈ। ਇਹ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਬਣਤਰ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਾਕੀ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋ ਕੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ। ਇਹ ਗਲੇ ਨੂੰ ਅਰੋਗ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਭਾਗ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ੁਕਾਮ, ਇਨਫਲੈਐਨਜ਼ਾ ਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਵਿਚ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਥੁੜ ਨਾਲ "ਸਕਰਵੀ" ਨਾਂ ਦਾ ਰੋਗ ਜਾਂ ਅਸਫੰਜ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਸੂੜੇ ਨਰਮ ਪੈ ਕੇ ਅਸਫੰਜ ਵਰਗੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਵਗਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦੰਦ ਢਿੱਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਖੋੜਾਂ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਖ਼ੂਨ ਸਿੰਮਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅੰਤ ਨੂੰ ਕਈ ਅੰਗ ਉੱਕਾ ਨਿਤਾਕਤੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਵਜ਼ਨ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਉਪਜਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਡਿਪਥੀਰੀਆ ਦੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਧਿਕ ਖਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜੋਤ ਵਧਦੀ ਹੈ ਤੇ ਨਾਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਮੋਤੀਆ ਬਿੰਦ ਉਤਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਪੰਜ ਸਾਲ ਤਕ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਭਵਤੀਆਂ ਨੂੰ। ਦੁੱਧ ਚੁਘਾਂਦੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਦੀ ਕਾਫ਼ੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬਹੁਤਾ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੰਦਗੋਭੀ, ਗਾਜਰ, ਹਰੀ ਮਿਰਚ, ਆਲੂ ਸ਼ਲਗਮ, ਪਾਲਕ ਤੇ ਹੋਰ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਾਗ-ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਟਮਾਟਰ ਇਸ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਧੀਆ ਸੋਮਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਛਿਲਕਾ ਗੁੱਦੇ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਉੱਤਮ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਜੀਭ ਨੂੰ ਖੱਟੇ ਲਗਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਫਲ ਖ਼ੂਬ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਸੰਤਰਾ, ਮੁਸੰਮੀ, ਕੀਨੂ, ਮਾਲਟਾ ਤੇ ਨਿੰਬੂ। ਨਿੰਬੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤਾਂ ਰੋਜ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਫਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਮਰੂਦ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧੀਆ ਸੋਮਾ ਔਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬੇ-ਹਿਸਾਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪਕਾਉਣ ਸੁਕਾਉਣ ਤੇ ਅਚਾਰ ਜਾਂ ਮੁਰੱਬਾ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਵੀ ਸਾਰਾ ਨਹੀਂ ਮਰਦਾ। ਹੋਰਨਾ ਵਸਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਹੋਂਦ ਅਤਿਅੰਤ ਲਾਡਲੀ ਤੇ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹੈ। ਜੇ ਫਲ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਕੁਝ ਦੇਰ ਪਈਆਂ ਰਹਿਣ ਤਾਂ ਇਹ ਘਟਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਪਈਆਂ ਹੋਣ। ਇਸ ਲਈ ਇਕ ਦੋ ਘੰਟੇ ਉਡੀਕਣਾ ਵੀ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸੋ ਕੁੱਝ ਨਾਂ ਕੁੱਝ ਉਡਾਰੀ ਮਾਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਕ ਦੋ ਦਿਨ ਲੰਘ ਜਾਣ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੁਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਸਿਵਾਏ ਔਲਿਆਂ ਦੇ) ਸਮਾਂ ਤਾਂ ਮਨੋ ਇਸ ਦਾ ਵੈਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੁਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕੱਟੀ ਹੋਈ ਸਬਜ਼ੀ ਧੋਣ ਨਾਲ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

12.9.6 ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ

ਇਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਤੇ ਫ਼ਾਸਫ਼ੋਰਸ ਨੂੰ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਕੰਮ ਆਉਣ ਜੋਗਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਰਿਕੈਟਸ (Rickets) ਨਾਂ ਦਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀਆਂ ਪੂਰੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਖਤਾਈ ਵਿੱਚ ਘਾਟਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ ਢਿੱਲੇ ਤੇ ਟੇਢੇ ਮੇਢੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੱਛੀ ਦਾ ਤੇਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ ਜਾਂ ਧੁੱਪ ਸਿਕਾਈ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਹ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਦੰਦ ਜਲਦੀ ਕੱਢਦੇ ਹਨ। ਮੱਛੀ ਦੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਬੂਟੇ ਤੇ ਜਾਨਵਰ ਧੁੱਪੇ ਰੱਖੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਰਾ ਘਾਹ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਾਈਆਂ ਇਸ ਨੂੰ ਘਾਹ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਨੂੰ ਉਸ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰਦੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਨਾਨੀਆਂ ਅੰਦਰ ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਘੱਟ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਾਜਰ, ਬੰਦਗੋਭੀ, ਜਈ, ਮੱਖਣ ਤੇ ਘਿਉ ਖ਼ੂਬ ਖੁਆਓ ਜਾਂ ਅੰਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀ ਦਿਓ। ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਥਿੰਦੇ ਵਿੱਚ ਘੁਲਦਾ ਹੈ। ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਪਈਆਂ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤਕ ਪਕਾਈਆਂ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਬਹੁਤੀ ਨਹੀਂ। ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਧੁੱਪੇ ਬਹਿ ਕੇ ਮਾਲਿਸ਼ਾਂ ਕਰਾਉਂਦੇ ਸਨ ਉਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਸੁਭਾ ਨੂੰ ਅਚੇਤ ਪਛਾਣਦੇ ਸਨ।

12.9.7 ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ ਵੀ ਥਿੰਦੇ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣ ਵਾਲਾ ਹੈ ਤੇ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਤਾਕਤ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਧੀਆ ਸੰਤਾਨ-ਉਤਪਤੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਥੁੜ ਨਾਲ ਬਾਂਝ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਮਾਂ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਹੀ ਬੱਚਾ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਘੱਟ ਖਾਧਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਫੋੜੇ ਫਿੰਸੀਆਂ ਵੱਧ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਰੁਚੀ ਜਾਗੇ ਤਾਂ ਸਲਾਦ ਖ਼ੂਬ ਖਾਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੱਚੀ ਸੇਮ, ਕੱਚੇ ਮਟਰ, ਕੱਚਾ ਪਿਆਜ਼, ਕੱਚੀ ਗਾਜਰ,

ਬੰਦਗੋਭੀ ਦੇ ਨਰਮ ਨਰਮ ਕੱਚੇ ਪੱਤੇ ਬਹੁਤ ਹੋਣ। ਉੱਤੇ ਜ਼ਰਾ ਮਾਸਾ ਸ਼ਹਿਦ ਪਾ ਲਓ ਤਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕਣਕ, ਚਾਵਲ, ਮਕਈ, ਮਟਰ, ਵੜੇਵਿਆਂ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਦੇ ਤੇਲ ਜਾਂ ਅਨਾਜਾਂ ਤੇ ਦਾਲਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

12.9.8 ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਪੈਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਜੰਮ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਦੀ ਥੁੜ੍ਹ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਉਪਜਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਸਾਗਾਂ, ਟਮਾਟਰ, ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ, ਗਾਜਰ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ, ਕਣਕ ਤੇ ਸੋਆਬੀਨ ਦੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਥਿੰਦੇ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣ ਵਾਲੇ ਏ ਤੇ ਡੀ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਖੁਰਾਕਾਂ ਖਾਧੀਆਂ ਜਾਣ ਤਾਂ ਕੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਵੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

12.9.9 ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੁਕਤੇ

ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਤੇ ਧਾਤੀ ਲੂਣਾਂ ਬਾਰੇ ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਚਾਰ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਕੁੱਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੁਕਤੇ ਸਿੱਧ ਕਰਦੇ ਹਾਂ :

ੳ) "ਦੁੱਧ ਸਭ ਤੋਂ ਸੰਪੂਰਨ ਭੋਜਨ ਹੈ ਤੇ ਅੰਡੇ ਇਸ ਦੇ ਕੁੱਝ ਨੇੜੇ ਪੁੱਜਦੇ ਹਨ ਪਰੰਤੂ ਦੁੱਧ ਨਾਲੋਂ ਘਟੀਆ ਭੋਜਨ ਹਨ—ਇਕ ਤਾਂ ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਅੰਡੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਨਿਸ਼ਾਸਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਖੰਡ; ਦੂਜੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅ) ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਪੱਤਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਉੱਤੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਧਾਤੀ ਲੂਣ ਵੀ।

ੲ) ਤੀਜੇ ਦਰਜੇ ਉੱਤੇ ਪੂਰਨ ਅਨਾਜ ਹਨ। ਇਹ ਗਰਮੀ ਤੇ ਬਲ ਦਾ ਜ਼ਖੀਰਾ ਹਨ। ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜੀਵਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਸਮਰਥ ਹਨ। ਛਾਣੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਸੁਧਰੇ ਹੋਏ ਅਨਾਜ ਅਤਿ ਘਟੀਆ ਭੋਜਨ ਹਨ ਤੇ ਹਾਨੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਧਰੀ ਹੋਈ ਖੰਡ ਵੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ।

ਸ) ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਰ ਤਰਕਾਰੀਆਂ ਆਲੂ ਕੱਦੂ ਆਦਿਕ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਰਜਾ ਪੱਤੇਦਾਰ ਤਰਕਾਰੀਆਂ ਤੇ ਅਨਾਜ਼ਾ ਦੇ ਵਿਚਾਲੇ ਹੈ।"

ਤੀਜਾ ਅਭਿਆਸ

ਨੋਟ: ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਖ਼ਾਲੀ ਛੱਡੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਉੱਤਰ ਲਿਖਣੇ ਹਨ। ਉੱਤਰ ਅਖ਼ੀਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਹਨ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਜਵਾਬ ਲਿਖਣ ਮਗਰੋਂ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਜਵਾਬ ਮਿਲਾਉਣੇ ਹਨ।

1 ਰਖਿਅਕ ਭੋਜਨ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ? ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਹ ਨਾਂ ਕਿਉਂ ਪਿਆ ਹੈ ?

. . . .

. . . .

2 ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਂਦੇ ਹੋ ਤੇ ਕਿਉਂ ?

. . . .

. . . .

3 ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਨੂੰ ਸਭ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਉੱਤਮ ਸਥਾਨ ਕਿਉਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਸੋਮੇ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ?

. . . .

. . . .

4 ਕਿਹੜੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕਿਹੜੇ ਥਿੰਦੇ ਵਿੱਚ ?

. . . .

. . . .

5 ਧਾਤੀ ਲੂਣਾਂ ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਸੰਖੇਪ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।

. . . .

. . . .

12.10 ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੁਰਾਕਾਂ ਤੋਂ ਜੋ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਗਰਮੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਮਿਣਨ ਦੀ ਇਕਾਈ ਕੈਲੋਰੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਅਸੀਂ ਪਿੱਛੇ ਦੇ ਆਏ ਹਾਂ। ਜਿੰਨੀਆਂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲੁੜੀਂਦੀਆਂ ਹੋਣ ਉਹ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਇੱਕੋ ਚਿਕਨਾਹਟ ਜਾਂ ਇੱਕੋ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਤਿੰਨੇ, ਖੁਰਾਕੀ ਅੰਸ਼ ਖਾਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਣ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਚਰਚਾ ਅਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਆਏ ਹਾਂ। ਸ਼ਰੀਰ ਦੀ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਵਿਆਂ ਕਰ ਕੇ ਖਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਸਵਾਏ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਤੇ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਰੋਕ-ਥਾਮ ਲਈ ਧਾਤੀ ਲੂਣਾਂ ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਦੇ ਵਿਸਤਾਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਬਾਅਦ ਹੀ ਅਸੀਂ ਨਿਰਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਖੁਰਾਕੀ ਅੰਸ਼ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰ ਲਈਏ ਤਾਂ ਵੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਮਸਲਾ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜੇ ਕੋਈ ਇਕ ਅੰਸ਼ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਧਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜੇ ਬਹੁਤ ਘਟ ਖਾਧਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਹਰੇਕ ਅੰਸ਼ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਹੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਰਥਾਤ ਜਿੰਨੀ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।

ਜਿਸ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਖੁਰਾਕੀ ਅੰਸ਼ ਯੋਗ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਤੇ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਵੀ ਲੁੜੀਂਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਮਾਹਰਾਂ ਨੇ ਅਨੇਕਾਂ ਤਜਰਬੇ ਕਰ ਕੇ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਆਹਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵਰਸ਼ ਵਰਗੇ ਜਲਵਾਯੂ ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਇਕ ਸਧਾਰਨ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਲਈ 2500 ਤੋਂ 2600 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇੰਨੀਆਂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਿਭਿੰਨ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ :

ੳ) ਪ੍ਰੋਟੀਨ 55 ਤੋਂ 60 ਗ੍ਰਾਮ; ਅ) ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ 450 ਤੋਂ 460 ਗ੍ਰਾਮ; ੲ) ਚਿਕਨਾਹਟ 55 ਤੋਂ 60 ਗ੍ਰਾਮ; ਸ) ਧਾਤੀ ਲੂਣ 35 ਗ੍ਰਾਮ (ਤੇ ਕੁੱਝ ਵਿਟਾਮਿਨ ਵੀ)

ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਲਈ—ਪ੍ਰੋਟੀਨ 75 ਤੋਂ 90 ਗ੍ਰਾਮ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ 530 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ 620 ਗ੍ਰਾਮ, ਚਿਖਕਨਾਹਟ 60 ਤੋਂ 75 ਗ੍ਰਾਮ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ 3040 ਤੋਂ 3515 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਮਿਲ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਵੀ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਲ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਪੰਜਵਾਂ ਹਿੱਸਾ ਜਾਨਵਰੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੇ ਕੁੱਲ ਚਿਕਨਾਹਟ ਦਾ ਤੀਜਾ ਹਿੱਸਾ ਜਾਨਵਰੀ ਚਿਕਨਾਹਟ ਦਾ ਹੋਵੇ।

ਆਓ, ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਈਏ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਚੋਣ ਕਰਕੇ ਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਆਹਾਰ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ :

ੳ) ਸੰਪੂਰਨ ਅਨਾਜ, ਅ) ਦਾਲਾਂ, ੲ) ਹਰਿਆਂ ਪੱਤਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਚੁਲਾਈ, ਬੰਦ ਗੋਭੀ, ਮੇਥੀ, ਕੁਲਫਾ,ਪਾਲਕ, ਸਰੋਂ ਦਾ ਸਾਗ, ਸ) ਕੰਦਮੂਲ, ਜਿਵੇਂ ਗਾਜਰ, ਮੂਲੀ, ਚੁਕੰਦਰ, ਅਰਬੀ, ਆਲੂ ਜਿਮੀਕੰਦ ਆਦਿਕ, ਹ) ਹੋਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਪੇਠਾ, ਕਰੇਲਾ, ਵਤਾਉਂ, ਸੇਮ, ਘੀਆ, ਕੱਦੂ, ਗੋਭੀ, ਮਟਰ, ਭਿੰਡੀ, ਹਰੀ ਤੋਰੀ, ਐਲਾ, ਤਰ, ਕ) ਮੌਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ, ਖ) ਮੱਖਣ, ਘਿਓ ਜਾਂ ਤੇਲ ਗ) ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ, ਘ) ਖੰਡ, ਸ਼ੱਕਰ, ਗੁੜ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਦ, ਙ) ਮਾਸਾਹਾਰੀਆਂ ਲਈ ਮਾਸ, ਮੱਛੀ ਤੇ ਅੰਡਾ।

ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਆਮ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਬਣਦਾ ਹੈ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰੀਰ ਲਈ ਲੁੜੀਂਦੇ ਸਾਰੇ ਖੁਰਾਕੀ ਅੰਸ਼ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਕਈ ਖਾਣੇ ਅਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਲਗਭਗ ਵੰਚਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਮੈਦੇ ਦੀ ਡਬਲ ਰੋਟੀ, ਮਸ਼ੀਨ ਵਿਚ ਸਾਫ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਚਾਵਲ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਕਾਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਆਦਿਕ।

ਭੋਜਨ ਤੇ ਸੁਆਦ : ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਲਈ ਜਦ ਅਸੀਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਖਿਆਲ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਾਡੀ ਰੁਚੀ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣ। ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਹੋ ਸਕੇ ਹਰ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੁਦਰਤੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਖਾਧਾ ਜਾਏ, ਜਿਸ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪੱਕਾ ਕੇ ਜਾਂ ਕੱਚਾ ਹੀ, ਜਿਵੇਂ ਫਲ ਖਾਈਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕੁਦਰਤੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਹਿਮ ਦੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਲਿਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਕੱਚੀ ਖਾਇਆਂ ਉੱਕਾ ਸਵਾਦ ਨਾਂ ਲੱਗੇ, ਉਹ ਨਾ ਖਾਓ। ਅਸੀਂ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨਿੰਮ ਨਹੀਂ ਪੀਣੀ ਹੁੰਦੀ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸੁਆਦ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋਵਾਂਗੇ ਤਾਂ ਪੇਟ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸੁਆਦ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਸ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਅਜਿਹੇ ਪਾਚਣ-ਰਸਾਂ ਦਾ ਨਿਕਲਣਾ ਜੋ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਪੁੱਜੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਮਿਲੇ ਕਿ ਪੇਟ ਦੀ ਪਾਚਣ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਰੋਟੀ ਅੰਦਰ ਪਹੁੰਚਦਿਆਂ ਹੀ ਪੇਟ ਸੱਜੇ ਖੱਬੇ ਹਿਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ -- ਦੇਂਦਾ ਤੇ ਪਾਚਣ ਰਸਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹ

ਰਸ ਰੋਟੀ ਦੇ ਕਣ-ਕਣ ਉੱਤੇ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚੋਂ ਪੂਰੇ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਰੋਟੀ ਨੂੰ ਸੁਆਦ ਨਾਲ ਖਾਣ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਪੱਖ ਵੀ ਹੈ। ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਕਾਹਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤ-ਚਿਤ ਹੋ ਕੇ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਰੋਟੀ ਦੀ ਹਰ ਗਿਰਾਹੀ ਵਿੱਚੋਂ ਉਸ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਚੂਸਣਾ ਸਾਡਾ ਕਰਤੱਵ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਹੱਕ ਵੀ ਹੈ। ਰੋਟੀ ਦੀ ਹਰ ਗਿਰਾਹੀ ਨੂੰ ਖੂਬ ਚਬਾ ਕੇ ਖਾਓ। ਯਾਦ ਰਹੇ ਕਿ "ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਦੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ" ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਪੇਟ ਤੋਂ ਨਾ ਲਓ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਹਰ ਗਿਰਾਹੀ ਨੂੰ ਖੂਬ ਚਬਾ ਕੇ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਥੁੱਕ ਦੁਆਰਾ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਅਜਿਹੇ ਅੰਸ਼ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਦਾ ਕੰਮ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਨੇ ਕਿੰਨਾ ਸੁਹਣਾ ਕਿਹਾ ਹੈ :

Drink your solids and eat your liquids

ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਠਿੱਗਰ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਚਬਾ ਕੇ ਇੰਨੀ ਮਹੀਨ ਕਰ ਲਓ ਕਿ ਉਹ ਪਾਣੀ ਵਰਗੀ ਹੋ ਜਾਏ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਦੁੱਧ ਆਦਿਕ ਨੂੰ ਘੁੱਟ ਘੁੱਟ ਕਰਕੇ ਉਵੇਂ ਹੀ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪੀਓ, ਜਿਵੇਂ ਠਿੱਗਰ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਖਾਈਦਾ ਹੈ। ਦਫ਼ਤਰ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਵਕਤ ਦੀ ਤੰਗੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨਾਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਫਟਾ ਫਟ ਅੰਦਰ ਸੁੱਟ ਕੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨੱਸ ਜਾਣਾ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅੰਨ ਦਾ ਅਨਾਦਰ ਹੈ ਤੇ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਅਨਿਆਂ। ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੇ ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਚਾਹੇ ਦੁਪਹਿਰ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦੀ ਰੋਟੀ, ਕਦੇ ਵੀ ਇਉਂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਡੰਡਾ ਲੈ ਕੇ ਖੜਾ ਹੈ।

ਚੌਥਾ ਅਭਿਆਸ

ਨੋਟ: ਹੇਠ-ਦਿੱਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਖ਼ਾਲੀ ਛੱਡੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਉੱਤਰ ਲਿਖਣੇ ਹਨ। ਉੱਤਰ ਅਖ਼ੀਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਹਨ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਵਾਬ ਲਿਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

1 ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਮੁੱਖ ਤਿੰਨ ਖੁਰਾਕੀ ਅੰਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਸਿਵਾਏ ਹੋਰ ਕੀ ਕੁੱਝ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

. . . .

2 ਭਾਰਤ ਵਰਸ਼ ਦੇ ਸਾਧਾਰਨ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀਆਂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲੋੜ ਹੈ ਤੇ ਕਰੜੀ ਮਿਹਨਤ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀਆਂ ਦੀ? ਦੇਵੇਂ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਖੁਰਾਕੀ ਅੰਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕਿਵੇਂ?

. . . .

. . . .

3 ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖ ਕੇ ਆਪਣੇ ਨਾਸ਼ਤੇ, ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੇ ਰਾਤ ਦੀ ਰੋਟੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦਾ ਬਿਉਰਾ ਬਣਾਓ।

. . . .

4 ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਸੁਆਦ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂ?

. . . .

5 ਰੋਟੀ ਨੂੰ ਖੂਬ ਚਿੱਥ ਕੇ ਖਾਣ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ?

. . . .

12.11 ਸਾਰ

ਇਸ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਨਿਰੀ ਭੁੱਖ ਮਿਟਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਲੈਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ। ਭੋਜਨ ਸਾਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਅੰਦਰ ਨਿਤ ਹੋ ਰਹੀ ਟੁੱਟ ਭੱਜ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਕਈ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਪਰੰਤ ਇਸ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਾਰ-ਵੰਡ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਤੇ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਲੋੜ ਤੇ ਲਾਭ ਗਿਣਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਇਹ ਕੁੱਝ ਦੱਸਣ ਦਾ ਮਨੋਰਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਪੋ-ਆਪਣੀ ਉਮਰ, ਕਿੱਤਾ-ਕੰਮਾਮ, ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ, ਮੌਸਮ ਤੇ ਸੇਹਤ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਣਾ ਕਰ ਸਕੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਿੰਨੇ ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੇ ਚਿਕਨਾਹਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਕਿਹੜੇ ਸੋਮਿਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ ਧਾਤੀ ਲੂਣਾਂ ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਵੀ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਰਖਿਅਕ ਖੁਰਾਕਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪਹਿਲੀਆਂ ਤਿੰਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਵਜੂਦ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਕਮੀਆਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੋਟੇ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਵੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਅਨਾਜ, ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਮੱਖਣ, ਸਲਾਦ, ਸਬਜ਼ੀਆ, ਦਾਲਾਂ, ਅੰਡੇ, ਮਗਜ਼ ਤੇ ਫਲ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰ ਲਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਵੀ ਹੋਵੇਗੀ ਤੇ ਸੁਆਦੀ ਵੀ।

12.12 ਸਹਾਇਕ ਪੁਸਤਕਾਂ

1 ਸੰਤ ਰਾਮ ਮੱਕੜ, **ਅਰੋਗਤਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ**, ਲਾਹੌਰ ਬੁਕ ਸ਼ਾਪ, 1931

2 ਸੰਤੋਸ਼ ਕੁਮਾਰੀ ਤੋਮਰ, **ਕੁਦਰਤੀ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਭੋਜਨ**, ਨਿਜੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਗਾਂਧੀ ਧਾਮ, ਫ਼ਿਲੌਰ, 1984

3 ਵਿਠਲ ਦਾਸ ਮੋਦੀ, **ਦੁੱਧ ਕਲਪ**, **ਅਨੰਦ ਸਾਗਰ**, ਬਡੂੰਗਰ (ਪਟਿਆਲਾ) 1972 (ਅਨੁਵਾਦ)

12.13 ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ

ਪਹਿਲਾ ਅਭਿਆਸ

1 ਅਸੀਂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਕੇਵਲ ਭੁੱਖ ਮਿਟਾਉਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ, ਇਸ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਖ਼ੁਰਾਕ ਸਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਟੁੱਟ-ਭੱਜ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ।

2 ਭੋਜਨ-ਵਿਗਿਆਨ ਅਨੁਸਾਰ, ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਪ੍ਰਕਾਰ-ਵੰਡ ਇਉਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ :
ੳ) ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ (ਨਿਸ਼ਾਸ਼ਤਾ ਤੇ ਮਿਠਾਸ)
ਅ) ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਮਾਸ ਤੇ ਪੱਠੇ ਉਸਾਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤ)
ੲ) ਚਿਕਨਾਹਟ (ਘਿਓ, ਤੇਲ, ਚਰਬੀ, ਆਦਿਕ)
ਸ) ਧਾਤੀ ਲੂਣ (ਲੋਹਾ, ਚੂਨਾ, ਆਦਿਕ) ਤੇ
ਹ) ਵਿਟਾਮਿਨ

3 ਨਿਸ਼ਾਸ਼ਤੇ ਤੇ ਮਿਠਾਸ ਵਿੱਚੋਂ ਅਸੀਂ ਨਿਸ਼ਾਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਂਦੇ ਹਾਂ। ਨਿਸ਼ਾਸ਼ਤਾ ਹਜ਼ਮ ਹੋ ਕੇ ਮਿਠਾਸ ਵਿੱਚ ਵੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਿਠਾਸ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਖਾਧਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮਿਠਾਸ ਬਹੁਤੀ ਖਾਧੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਿਠਾਸ ਖਾਣੀ ਜ਼ਰੂਰ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਪਰ ਥੋੜੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ।

4 ਦੁੱਧ ਦਹੀਂ ਤੋਂ ਵੀ ਜਾਨਵਰੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮਾਸ ਅੰਡੇ ਤੋਂ ਵੀ। ਜਾਨਵਰੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਬਨਾਸਪਤੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਾਸ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਦਾ ਵਾਧਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਧਾਤੀ ਲੂਣ ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

5 ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਘਾਟਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸ਼ਰੀਰ ਦਾ ਵਾਧਾ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦੇਹ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਦੇਹ ਦਾ ਤੇਜ ਮੰਦਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਬਹੁਤੀ ਮਿਹਨਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਤੇ ਜਲਦੀ ਬੁੱਢਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਘਾਟੇ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੀ ਆਕਸੀਜ਼ਨ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਜਿਗਰ ਤੇ ਗੁਰਦੇ ਨੂੰ ਹਾਨੀ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ ਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦੂਜਾ ਅਭਿਆਸ

1 ਚਿਕਨਾਹਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਾਂ ਨੂੰ ਪਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਨਿਤ ਨਾਸ਼ ਹੋ ਰਹੀ ਚਰਬੀ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਨਵੀਂ ਚਰਬੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸ਼ਰੀਰ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਕਰਦੀ ਤੇ ਕਈ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਬਹੁਤਾ ਥਿੰਦਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਮੁਟਾਪਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਾਧਾ ਥਿੰਦਾ ਤੇਲ ਜਾਂ ਘਿਓ, ਹਜ਼ਮ ਹੋਏ ਬਗੈਰ, ਪੇਟ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਔਸਤਨ ਹਰ ਰੋਜ਼ 80 ਤੋਂ 100 ਗ੍ਰਾਮ ਚਿਕਨਾਹਟ ਜੀਅ ਪ੍ਰਤੀ ਖਾਣੀ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ।

2 ਚਿਕਨਾਹਟ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸੋਮੇ ਹਨ—ਘਿਓ, ਮੱਖਣ, ਚਰਬੀ, ਨਾਰੀਅਲ, ਬਦਾਮ, ਅੰਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀ, ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪਨੀਰ, ਮਲਾਈ, ਮਗਜ਼ ਮੂੰਗਫਲੀ ਤੇ ਸੋਆਬੀਨ। ਹੋਰ ਬਨਾਸਪਤੀ ਤੇਲ—ਡਾਲਡਾ, ਪੋਸਟਮੈਨ, ਰਥ, ਗਗਨ, ਆਦਿਕ ਵੀ ਇਸ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੂਰ ਤੇ ਦੁੰਬੇ ਦਾ ਮਾਸ ਚਰਬੀ ਦੇ ਮਾਸ ਦਾ ਵੱਡਾ ਸੋਮਾ ਹੈ। ਮੱਛੀ ਦਾ ਤੇਲ ਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਚਰਬੀ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਸੋਮੇ ਹਨ।

3 ਮਾਲਸ਼ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਥਿੰਦਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਹਾਜ਼ਮਾ ਬੋਝ ਪੈਣ ਤੋਂ ਬਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

4 ਲੋਹੇ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸੋਮੇ ਹਨ—ਅਣਛਾਣਾ ਆਟਾ, ਪੱਤਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸੇਬ, ਆਲੂ ਤੇ ਅੰਡੇ। ਇਸ ਦਾ ਵੱਡਾ ਲਾਭ ਸਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ। ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੇ ਕਣ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਆਈ ਆਕਸੀਜਨ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰ ਕੇ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਥਾਂ ਥਾਂ ਲਿਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਲੋਹੇ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਣ ਨਾਲ

ਸ਼ਰੀਰ ਦਾ ਰੰਗ ਪੀਲਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਘਾਟ ਲਾਲ ਕਣ ਪੂਰੇ ਨਹੀਂ ਬਣਨ ਦੇਂਦੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਕਤਹੀਨਤਾ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

5 ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਤੇ ਫ਼ਾਸਫ਼ੋਰਸ ਸ਼ਰੀਰ ਅੰਦਰ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹੱਡੀਆਂ ਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਲਈ ਦੋਵੇਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਇਹ ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਸੰਘਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੱਟ-ਫੇਟ ਲੱਗ ਜਾਏ ਤਾਂ ਪਤਲਾ ਖ਼ੂਨ ਬਹੁਤ ਵਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਵਗਦੇ ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਜਮਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ, ਦਹੀਂ, ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ, ਤਿਲਾਂ, ਗੁੜ ਤੇ ਛੋਟੀ ਮੱਛੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫ਼ਾਸਫ਼ੋਰਸ ਦੇ ਵੱਡੇ ਸੋਮੇ ਹਨ, ਮਾਸ, ਅੰਡਾ, ਦਹੀਂ ਤੇ ਪਨੀਰ। ਇਸ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦੁਰਬਲਤਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਤੀਜਾ ਅਭਿਆਸ

1 ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਤੇ ਧਾਤੀ ਲੂਣਾਂ ਨੂੰ ਰੱਖਿਅਕ ਭੋਜਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਕਈ ਰੋਗਾਂ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਹ ਨਾਂ ਪਿਆ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਿਨਾ ਸ਼ਰੀਰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਦਰਜੇ ਦੀ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦਾ।

2 ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਵਿਚੋਂ ਅਸੀਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਦੇ ਘਾਟੇ ਨਾਲ ਅੰਧਰਾਤਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬਹੁਤ ਖ਼ੌਫ਼ਨਾਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ; ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਛੂਤ-ਰੋਗਾਂ ਤੇ ਜ਼ੁਕਾਮ-ਖਾਂਸੀ ਤੋਂ ਬਚਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਦੀ ਘਾਟ ਤੋਂ ਬੇਰੀ-ਬੇਰੀ ਤੇ ਪੈਲਾਮਰਾ ਨਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਆਟੇ ਵਗੈਰਾ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਘਾਟਾ ਝਟ ਪੱਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

3 ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਨੂੰ ਸਭ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਉੱਤਮ ਸਥਾਨ ਦੇਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਸੁੱਧਤਾ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਬਣਤਰ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਰੀਰ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਦੰਦਾਂ ਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ। ਇਹ ਜ਼ੁਕਾਮ, ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ, ਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ "ਸਕਰਵੀ" ਨਾਂ ਦਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜੋਤ ਵਧਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਦੇ ਸੋਮੇ ਅਨੇਕਾਂ ਹਨ—ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਟਮਾਟਰ, ਸੰਤਰਾ, ਮਸੰਮੀ, ਕੀਨੂੰ, ਮਾਲਟਾ, ਨਿੰਬੂ, ਅਮਰੂਦ, ਔਲਾ ਆਦਿ।

4 ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹਨ : ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ। ਥਿੰਦੇ ਵਿੱਚ ਘੁਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹਨ : ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ।

5 ਧਾਤੀ ਲੂਣ ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਰੱਖਿਅਕ ਭੋਜਨ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਇਹ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਚੌਥਾ ਅਭਿਆਸ

1 ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੇ ਚਿਕਨਾਹਟ ਤਿੰਨੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਪਰ ਯੋਗ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਛੁੱਟ ਧਾਤੀ ਲੂਣ ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

2 ਭਾਰਤਵਰਸ਼ ਵਰਗੀ ਜਲਵਾਯੂ ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸਾਧਾਰਨ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ 2500-2600 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇੰਨੀਆਂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਿਭਿੰਨ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ :

(ੳ) ਪ੍ਰੋਟੀਨ—55 ਤੋਂ 60 ਗ੍ਰਾਮ; (ਅ) ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ—450 ਤੋਂ 460 ਗ੍ਰਾਮ; (ੲ) ਚਿਕਨਾਹਟ 55 ਤੋਂ 60 ਗ੍ਰਾਮ; (ਸ) ਧਾਤੀ ਲੂਣ 35 ਗ੍ਰਾਮ; (ਤੇ ਕੁਝ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਵੀ) ਸਖ਼ਤ ਮੇਹਨਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ 3040 ਤੋਂ 3515 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ 75 ਤੋਂ 90 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, 530 ਤੋਂ 629 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਤੇ 60 ਤੋਂ 75 ਗ੍ਰਾਮ ਚਿਕਨਾਹਟ ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

3 ੳ) ਸਵੇਰੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਫਲ, ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਮੁਨੱਕਾ, ਸੌਗੀ, ਅੰਕੁਰਿਤ ਅਨਾਜ, ਖਜੂਰ, ਆਦਿ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਹਲਕਾ ਤੇ ਜਲਦੀ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਤੇ ਤਾਕਤਵਰ ਨਾਸ਼ਤਾ ਹੈ।

ਅ) ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਉੱਬਲੀ ਹੋਈ ਸਬਜ਼ੀ, ਦਹੀਂ, ਰੋਟੀ, ਚੋਕਰ ਵਾਲੀ ਸਲਾਦ, ਤਾਜ਼ਾ ਮੌਸਮ ਦਾ ਫਲ ਜਾਂ ਦਲੀਆ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੀ ਖਟਾਈ ਜਾਂ ਤਲੀ ਭੁੰਨੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਹਾਜ਼ਮਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ੲ) ਰਾਤ ਦਾ ਭੋਜਨ 7 ਵਜੇ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਕਰੀਬ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਉੱਪਰਲੇ ਅ) ਵਰਗਾ ਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

4 ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਸੁਆਦ ਨੂੰ ਇੰਨਾ ਮਹੱਤਵ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਸੰਤੁਲਿਤ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ

ਵਲੋਂ ਅਣਗਹਿਲੀ ਵਰਤੀ ਜਾਏ ਪਰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸੁਆਦ ਦੀ ਉੱਕਾ ਪਰਵਾਹ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਏ। ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਜਿੱਥੇ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਹਰ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਖਾਧਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪਕਾ ਕੇ ਜਾਂ ਕੱਚਾ ਹੀ, ਜਿਵੇਂ ਫੱਲ ਖਾਈਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕੁਦਰਤੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਨੂੰ ਇਕ ਵਹਿਮ ਦੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਲਿਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਕੱਚੀ ਖਾਧਿਆਂ ਉੱਕਾ ਸੁਆਦ ਨਾ ਲੱਗੇ, ਉਹ ਨਾ ਖਾਓ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸੁਆਦ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋਵਾਂਗੇ ਤਾਂ ਪੇਟ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਣ ਦੇ ਸਵਾਗਤ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਸ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਅਜਿਹੇ ਪਾਚਣ-ਰਸਾਂ ਦਾ ਨਿਕਲਨਾ ਜੋ ਪੇਟ ਵਿਚ ਪੁੱਜੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਕੇ ਪੇਟ ਦੀ ਪਾਚਣ-ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋਣ। ਰੋਟੀ ਅੰਦਰ ਪਹੁੰਚਦਿਆਂ ਹੀ ਪੇਟ ਸੱਜੇ-ਖੱਬੇ ਹਿਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪਾਚਣ-ਰਸਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਰਸ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਕਣ-ਕਣ ਉੱਤੇ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚੋਂ ਪੂਰੇ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

5 ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਕਾਹਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤ ਚਿਤ ਹੋ ਕੇ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਰੋਟੀ ਦੀ ਹਰ ਗਿਰਾਹੀ ਵਿੱਚੋਂ ਉਸ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਚੂਸਣਾ ਸਾਡਾ ਕਰਤੱਵ ਵੀ ਹੈ ਤੇ ਹੱਕ ਵੀ। ਰੋਟੀ ਦੀ ਹਰ ਗਿਰਾਹੀ ਨੂੰ ਖੂਬ ਚਬਾ ਕੇ ਖਾਓ। ਯਾਦ ਰਹੇ ਕਿ "ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਦੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ"। ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਪੇਟ ਤੋਂ ਨਾ ਲਓ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਹਰ ਗਿਰਾਹੀ ਨੂੰ ਖੂਬ ਚਬਾ ਕੇ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਥੁੱਕ ਦੁਆਰਾ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਅਜਿਹੇ ਅੰਸ਼ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਦਾ ਕੰਮ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦਾ।