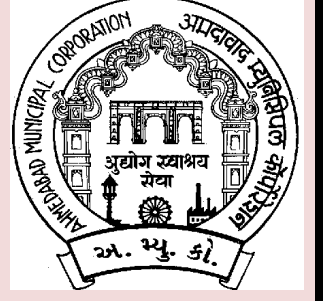


કિશોરાવસ્થા દરમ્યાન પોષક આહાર



પ્રસ્તાવના :

કિશોરાવસ્થા એ વ્યક્તિનાં વિકાસનો વચ્ચેનો તબક્કો છે. જે તેમની આગળ ની જિંદગી માટે ખૂબ જ મહત્વ ધરાવે છે. છેલ્લા કેટલાક વર્ષોથી આજની કિશોર તથા યુવાન પેઢી પર આંતરિક સ્વાસ્થ્ય કરતા બાહ્ય દેખાવનું અને મોજશોખનું મહત્વ ખૂબ જ વધી ગયું છે. અને તેને કારણે તેઓ જીવનનાં અગત્યનાં પાસાઓ પ્રત્યે બેધ્યાન બની ગયા છે. પોષક આહાર આમાનું એક મહત્વનું ઘટક છે.

મોજશોખ માટે બહાર ખાવું પીવું તથા આકર્ષક વ્યક્તિત્વ માટે જરૂર પૂરતું પણ ન ખાવું તે આજનાં કિશોરો તથા યુવાનો ની માનસિકતા છે.

મનગમતી મુઘ્ધ અવસ્થા એટલે કિશોરાવસ્થા કે તરૂણાવસ્થા. બાલ્યાવસ્થા થી પુખ્તાવસ્થા એટલે ૧૦ વર્ષથી ૧૮ વર્ષ ના ગાળાના આ સમયમાં કિશોર-કિશોરીઓમાં મહત્તમ વૃદ્ધિ અને વિકાસ થાય છે. જે માટે પોષક આહાર પાયાની બાબત છે.

તો આવો આપણે કિશોરાવસ્થા દરમ્યાન પોષક આહારનું મહત્વ સમજાએ.

કિશોરાવસ્થા દરમ્યાન પોષક આહાર લેવો જરૂરી છે કારણકે...

- કિશોરાવસ્થા દરમ્યાન કિશોર-કિશોરીઓનો વિકાસ અને વૃદ્ધિ ખૂબ ઝડપથી થાય છે.
- કિશોરાવસ્થા દરમ્યાન કિશોર-કિશોરીઓનું વજન અને ઊંચાઈ પણ ખુબ ઝડપથી વધે છે.
- કિશોરીઓ તેમની પુખ્ત ઊંચાઈના ૯૮ ટકા તેમના પ્રથમ માસિક સ્ત્રાવ પહેલાં જ મેળવી લે છે.
- કિશોર-કિશોરીઓ શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક રીતે તદુરસ્ત રહે તે માટે તેને પૂરતા પ્રમાણમાં પોષણક્ષમ આહાર મળવો જરૂરી છે.
- આહારની અછત, આહાર અંગેની ખોટી માન્યતાઓ, ટેવો તેમજ આહારની પોષણ સંબંધી માહિતીના અજ્ઞાન વિગેરે ના કારણે સ્વાસ્થ્ય જોખમાય છે

સમતોલ આહાર ના સાત પોષક ઘટકો છે.

1. પ્રોટીન
2. ચરબી
3. કાર્બોહાઈડ્રેટ પદાર્થો
4. ખનીજ ક્ષારો
5. વિટામીન્સ
6. રેસા
7. પાણી

- પોષક ઘટકોના આભાવે ઘણાં બધા રોગો થતાં હોય છે. આવા રોગો ખાસ કરીને બાળકો અને સ્ત્રીઓમાં જોવા મળે છે. માટે પોષક તત્વોથી ભરપુર ખોરાક વિશેની જાણકારી હોવી જરૂરી છે.
- આપણે જે ખોરાક ખાઈએ છીએ અને આ ખોરાક નો આપણું શરીર જે ઉપયોગ કરે છે. તે અંગેની માહિતી હોવી જરૂરી છે.

ખોરાકના કાર્યો પ્રમાણે ખોરાકને આપણે ત્રણ સમૂહમાં વહેંચી શકીએ.

1. શરીરને શક્તિ આપનારા ખોરાકો. (કાર્બોહાઈડ્રેટ, ચરબી , પ્રોટીન)
2. શરીરનો ઘસારો મટાડનારા અને વિકાસમાં મદદ કરનારા ખોરાકો (પ્રોટીન)
3. માંદગીથી બચાવનાર ખોરાકો. (વિટામીન અને ક્ષાર)

૧. શરીરને શક્તિ આપનાર ખોરાકો

- દિવસ દરમ્યાન ચાલીએ, દોડીએ, કામ કરીએ તે સમયે શક્તિ વપરાય છે. શરીરની તમામ શારીરિક ક્રિયાઓ માટે શક્તિ વપરાય છે.
- શરીરની વિવિધ ક્રિયાઓ જેવી કે રૂઘિરાત્મિસરણ, શ્વાસોશ્વાસ, પાચન, શોષણ, ઉત્સર્જન તથા શરીરની તાપમાનની જાળવણી માટે પણ શક્તિની જરૂર પડે છે.
- આ શક્તિ શરીરને કાર્બોહાઈડ્રેટ, ચરબી અને પ્રોટીનમાંથી મળે છે.
- શક્તિ આપનાર ખોરાકોમાં મુક્યત્વે તેલ, ઘી, ઘંઉ, બાજરી, જુવાર, ચોખા, ગોળ, ખાંડ, માખણ, સીંગદાણા, બટાકા, શકકરિયાં વગરનો સમાવેશ થાય છે.

૨. શરીરનો ઘસારો મટાડનારા અને વિકાસમાં મદદ કરનારા ખોરાકો

- શરીરમાં નવા કોષો અને પેશીઓનું નવસર્જન તેમજ ઘસાયેલી પેશીઓની મરામતમાં પ્રોટીન મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.
- આ ખોરાકો પૂરતા પ્રમાણમાં ન ખવડાવવામાં આવે તો કિશોર-કિશોરીઓ નબળી પડી જાય છે અને તેના શરીરનો અને મગજનો વિકાસ બરાબર થતો નથી.
- ખોરાકમાં લેવાંતા કઠોળ જેવાં કે ચણા, ચણાની દાળ, વાલ, વટાણા, ચોળા, મગ અને મગની દાળ, અડદની દાળ, રાજમા, મસૂર અને મસૂરની દાળ, દૂધ અને દૂધની બનાવટો, સીંગદાણા, માંસહારી ખોરાકો પ્રોટીનયુક્ત હોય છે.

3. માંદગીથી બચાવનાર ખોરાકો

- ખોરાક શરીરનું રોગ સામે રક્ષણ કરીને માંદગીથી બચાવવાનું કાર્ય કરે છે.
- બાલ્યાવસ્થા દરમ્યાન રહી ગયેલી પોષક તત્વોની ઊણપને પૂરી કરવાનો વધુ એક અવસર કિશોરાવસ્થા દરમ્યાન સૌને પ્રાપ્ત થાય છે. માટે આ ઊંમરમાં યોગ્ય પોષણક્ષમ આહાર અનિવાર્ય છે.
- કિશોરીઓને આ અવસ્થા દરમ્યાન માસિકની શરૂઆતને લીધે લોહતત્વની જરૂરિયાત વધુ હોય છે.
- માંદગીથી બચાવનાર ખોરાકોમાં વિશેષતઃ વિટામીન અને ક્ષારો મળે તેવા ખોરાકો જેમકે લીલા શાકભાજી, પીળાં કેસરી શાકભાજી અને ફળો, ખાટાં ફળો, કેળાં વગેરે.

કિશોરાવસ્થા માટે પોષણયુક્ત આહાર આહાર નો પિરામિડ



આહાર ના પિરામિડ માં નીચે થી ઉપર તરફ જતાં લેવા માં આવતા ખોરાક ની માત્રા માં ઘટાડો થાય છે.

(૧) નીચે આધાર માં આવે છે કાર્બોહિદ્રેટ પદાર્થો જેમાં ધાન્ય ની વાનગીઓ અને બટાટા નો સમાવેશ થાય છે.

અનાજ ની વાનગીઓ :

- કામ કરવાની, રમવાની શક્તિ અનાજમાંથી મળે છે.અનાજમાં થી બનતી દરેક વાનગીઓ નો સમાવેશ થાય.
- આશરે ૧૦-૧૨ ભાગ
(૧ ભાગ- ૧ રોટલી / ભાખરી/ ઈડલી - ઢોકળા / ૧ વાટકી ભાત / ઉપમા / ખીચડી વિગેરે.)

- ઘંઉની સાથે સોયાબીન ને દળી કાઢવું.(૧૦ કિલો ઘંઉમાં ૧ કિલો સોયાબીન)
- સોયાબીન કઠોળ છે અને શાકાહારી લોકોએ ખાસ લેવું જોઈએ.

(૨) શાકભાજી

- લીલા શાકભાજીમાંથી જે ભાવે તે ખાવા જેથી રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધે અને સાજા રહેવાય.
- એક દિવસ ના ૩-૪ વાટકી લેવા, પોષાય તેવા ઋતુ મુજબ સસ્તા શાકભાજી લેવા.
- શાકભાજી તાજા બનાવેલા ખાઓ અને વારંવાર ગરમ ના કરો.
- દરેક ભોજનમાં સલાડ / સૂપ / રાંધેલા / બેક કરેલાં / બાફેલા શાકભાજી ખાઓ.
- લોહતત્વ વધારતા ઘેરા રંગના શાકભાજી લેવા, જેવા કે ઘેરા લીલા શાકભાજી, રીંગણ, ગોળ, બાજરી, અંજીર, ખજૂર, બીટ વગેરે



(૩) ફળો

- દિવસ ના ૨-૩ ફળો દરરોજ લેવા.
- ફળો આપણને ખનીજ તત્વો, વિટામીનો, રેસા અને શક્તિ પૂરી પડે છે.
- લાલ, લીલા, પીળા રંગના ફળો રોજ લેવા.



(૪) દાળ, કઠોળ, તેલિબીયાં, સૂકામેવા

- પ્રોટીન શરીર ની રચના અને સમારકામ કરે.
- દાળ કઠોળ ૨ વાટકી ખાવા
- ફણગાવેલા કઠોળ વધારે ખાવા -ત્રણ ગણા ફાયદાકારક છે, વધારાના ખર્ચ વગર વધુ શક્તિ આપે.
- સીંગ ચીકડી, ગોળ-ચણા વધારે ખાવા.



(૫) દૂધ - છાશ / દહીં

- ૧ થી ૨ ગ્લાસ દૂધ - દહીં / છાશ લેવા.
- ચા ઓછી લેવી / ન લેવી.
- બપોર ના જમવામાં મોળું દહીં / છાશ લેવા, તે પાચન માં મદદ કરે છે.



(૬) ઘી - તેલ

- ઘી અથવા તેલ ઝ-૫ ચમચી થી વધારેન લેવું.
- વધારે પડતી ચરબીવાળી વસ્તુઓ જેમ કે માખણ, ઘી, મીઠાઈ વગેરે ઓછા કરો.



(૭) મીઠું

- મીઠા નો વપરાશ જોઈતા પ્રમાણ માં જ કરવો. દરરોજ માત્ર ૫ ગ્રામ જરૂરી છે.
- આપણે દરરોજ ૧૦-૧૫ ગ્રામ લઈએ છીએ. માટે ૫૦% જેટલું મીઠું ઘટાડો.
- ઉપરથી મીઠું ન વાપરો.



(૮) ખાંડ

- શરીરને ખાંડની જરૂર જ નથી.
- ખાંડવાળું ભોજન, મીઠાઈ, ચોકલેટસ વગેરે લેવાથી સ્થુળતા, ડાયાબીટીસ અને દાંતમાં દુખાવો પેદા થાય છે



આપણો આહાર નીચે પ્રમાણે હોવો જોઈએ.

- 20%-30% લીલા શાકભાજી અને સલાડ
- 50%-60% અનાજ, લોહતત્વ વાળો અને પ્રોટીન વાળો ખોરાક
- 10%-20% ઋતુ પ્રમાણે રંગીન ફળ

ઉપર મુજબની માહિતીના આધારે દરેક કિશોર-કિશોરીઓએ પોતાના ભોજનનું આયોજન કરવું જોઈએ.