

जीवन की स्वस्थ साँझ

स्वस्थ वृद्धावस्था के लिए पौष्टिक आहार

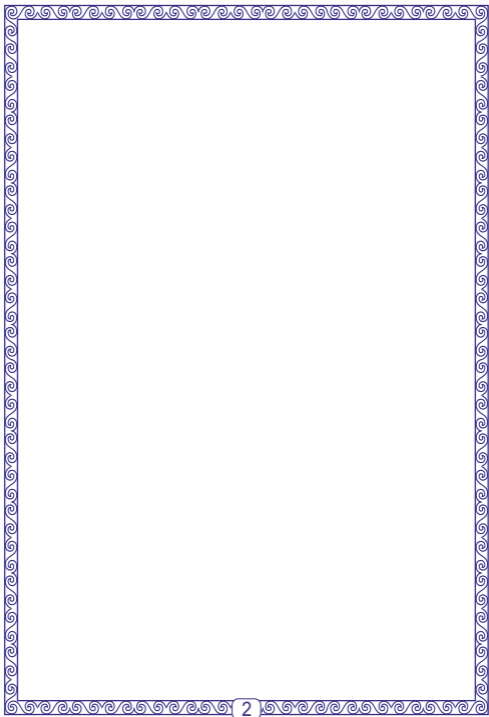


ग्रामीण विकास विज्ञान समिति

जोधपुर



ग्रामीण विकास विज्ञान समिति
जोधपुर



जीवन की स्वस्थ साँझ



स्वस्थ वृद्धावस्था के लिए पौष्टिक आहार



जीवन की स्वस्थ साँझ

स्वस्थ वृद्धावस्था के लिए पौष्टिक आहार

वर्ष : 2018

संकलन : ग्राविस टीम

प्रकाशक :

ग्रामीण विकास विज्ञान समिति (ग्राविस)

3/437, 458, मिल्क मैन कॉलोनी, पाल रोड़
जोधपुर – 342 008 (राज.)

फोन : 0291 2785116, 2785317

फैक्स : 0291 2785116

ईमेल : email@gravis.org.in

वेबसाइट : www.gravis.org.in

हर उम्र के लोगो के बेहतर स्वास्थ्य के लिए बेहतर भोजन आवश्यक है। वृद्धावस्था में शारीरिक जरूरते बदल जाती है। शरीर की आवश्यकता अनुसार भोजन लेने से वृद्धावस्था को खुशहाल बनाया जा सकता है। वृद्धावस्था कोई बीमारी नहीं है अपितु जीवन का महत्वपूर्ण हिस्सा है। उम्र बढ़ने के साथ – साथ कई बीमारियाँ हमारे स्वास्थ्य को प्रभावित करती है। इनमें से कुछ बीमारियाँ जैसे मोटापा, हृदय रोग, हाइपरटेंशन और मधुमेह को अच्छे खानपान से कम किया जा सकता है।

स्वस्थ भोजन की थाली

सब्जियाँ
हर उम्र के लोगो के लिए सब्जियाँ एक आवश्यक भोजन हैं। वे स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद हैं। उम्र बढ़ने के साथ-साथ, सब्जियाँ को खाने से रक्तचाप, हृदय रोग, मोटापा और मधुमेह को कम करने में मदद करती हैं।

पानी
पानी, शरीर के लिए सबसे बेहतर तरल है। यह शरीर को ठंडा रखता है और रक्तचाप को नियंत्रित करता है। उम्र बढ़ने के साथ, शरीर में पानी की आवश्यकता बढ़ती है।

साबूत अनाज, या डोल, रोन्ज़
साबूत अनाज, जैसे गन्ना, जौ, और रोन्ज़, शरीर को ऊर्जा प्रदान करते हैं और रक्तचाप को नियंत्रित करते हैं। वे शरीर को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं।

स्वस्थ प्रोटीन
स्वस्थ प्रोटीन, जैसे दाल, सोया, और अंडे, शरीर को मजबूत रखते हैं और रक्तचाप को नियंत्रित करते हैं। वे शरीर को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं।

फल
फल, जैसे सेब, संतरे, और आम, शरीर को स्वस्थ रखते हैं और रक्तचाप को नियंत्रित करते हैं। वे शरीर को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं।

तेल
तेल, जैसे घी, नारियल तेल, और सूरजमुखी तेल, शरीर को स्वस्थ रखते हैं और रक्तचाप को नियंत्रित करते हैं। वे शरीर को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं।

सकिय रहें!

आवश्यक पोषण : सभी पोषक तत्व प्रत्येक उम्र के लिये आवश्यक है लेकिन वृद्धावस्था में इनकी मात्रा पर ध्यान देना अति आवश्यक है। सभी पोषक तत्वों को उचित मात्रा में लेने पर हम एक खुशहाल और स्वस्थ वृद्धावस्था पा सकते हैं। कुछ सुझाव निम्नलिखित हैं:—

- ऊर्जा देने वाले भोजन (कार्बोहाइड्रेट वसा) जैसे रोटी, चावल, घी और तेल की मात्रा युवावस्था की तुलना में कम लेनी चाहिए।
- शरीर की बढ़ोतरी एवं रखरखाव करने वाले (प्रोटीन) भोज्य पदार्थ जैसे दूध,

दही, पनीर, अंडे, मीट, दालें और सूखे मेवे (मूंगफली) की मात्रा में कोई कमी करने की आवश्यकता नहीं है।

- प्रोटीन शारीरिक वजन के हिसाब से लेना चाहिए। यदि वजन 60 कि.ग्रा. है तो 60 ग्राम प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थ लेना चाहिए।
- चीनी की मात्रा भोजन में कम कर देनी चाहिए और रिफाईन्ड अनाज नहीं लेना चाहिए जैसे मैदा/गेंहू और बाजरे का आटा छान के प्रयोग नहीं करना चाहिए।
- हड्डियों की दिक्कत इस उम्र में बढ़

जाती है इसलिए कैल्शियम और विटामिन डी की मात्रा बढ़ानी चाहिए।

- विटामिन डी का अच्छा स्रोत सूर्य का प्रकाश है। सूर्य उदय से सुबह 9 बजे तक की धूप शरीर के लिये अत्याधिक लाभकारी है।
- कैल्शियम की पूर्ति दूध और दूध से बने पदार्थ जैसे दही, पनीर आदि से की जा सकती है। हरे पत्तेदार सब्जियाँ भी इसके लिये आवश्यक है।
- शरीर को रोगों से बचाने वाले विटामिन एवं खनीज लवण जैसे हरे पत्तेदार सब्जियाँ, पीले और नारंगी

फल, नीम्बू, आंवला, सहजन, अमरूद, अनार, बेर, हरी मिर्च इत्यादि को अपनी पहुँच के अनुसार खाने में शामिल करें।

- पानी भरपूर पिये और चाय, कॉफी बहुत कम पिये।
- ज्यादा नमक भी इस उम्र में अधिक नुकसान करता है। ये रक्तचाप बढ़ाता है, इसलिए नमक का प्रयोग खाने में कम करना चाहिए।

वृद्धावस्था में होने वाले रोग

मोटापा : मोटापा देखने में बुरा लगने के अतिरिक्त कई प्रकार की बीमारियों की जड़ है जैसे जोड़ो का दर्द, हृदय रोग और मधुमेह आदि।
बचाव: कार्बोहाइड्रेट जैसे चावल, गेहूँ, बाजरा इत्यादि की मात्रा कम खानी चाहिए। तेल, घी से तला हुआ भोजन, चीनी से युक्त भोज्य पदार्थ कम लेने चाहिए। हरी सब्जियाँ, फल, गाजर, मूली, सहजन के फूल एवं फलियाँ इनको अधिक मात्रा में खाना चाहिए, खाने के बाद टहलना और सुबह – 2 टहलना सेहत के लिये अच्छा रहेगा।



उच्च रक्तचाप और हृदय रोग: इसका एक मुख्य कारण मोटापा भी है। धमनियों में वसा एकत्र हो जाता है जिससे उच्च रक्तचाप और हृदय रोग की शिकायत वृद्धावस्था में बढ़ जाती है।

बचाव :

- चावल, गेहूँ, मक्का इत्यादि कम खाना चाहिए।
- तला हुआ और बाहर का भोजन नहीं खाना चाहिए।
- बाजार में बिकने वाले नमकीन और बिस्कुट न के बराबर खाने चाहिए। ये हृदय रोग को बढ़ावा देते हैं।
- हरी पत्तेदार सब्जियाँ खानी चाहिए।
- मौसमी फल खाने चाहिए।

उच्च रक्तचाप होना





मधुमेह (डाइबिटीज) : इस रोग में शर्करा की मात्रा बढ़ जाती है। यह हर उम्र में हो सकती है। लेकिन 40 की उम्र के बाद इसके होने की संभावना बढ़ जाती है। यह बीमारी जड़ से खत्म नहीं होती है लेकिन खान – पान को संतुलित रखकर इससे होने वाले दुष्प्रभाव को कम कर सकते हैं।

बचाव :

- चीनी और गुड़ बिल्कुल नहीं खाना चाहिए।
- स्टार्च वाले पदार्थ जैसे केला, आम, चीकू, आलू, शकरकंद, अरबी नहीं खाना चाहिए।
- अनाज और दाले खाना चाहिए लेकिन रिफाइन्ड अनाज जैसा मैदा नहीं खाना चाहिए।

ऑस्टियोपोरोसिस : वृद्धावस्था में हड्डिया कमजोर होने लगती है। जोड़ों के दर्द बढ़ जाते हैं। अगर सभी लोग युवावस्था से ही उचित मात्रा में कैल्शियम और विटामिन डी ले तो वृद्धावस्था में काफी हद तक हड्डियों की बीमारी से बच सकते हैं।

जोड़ों में सूजन एवं दर्द



जोड़ों में खुजली एवं जकड़न



बचाव : शारीरिक कार्य और योग से इस रोग से बचाव हो सकता है ।

- कैल्शियम जैसे दूध और दूध से बनी चीजें और हरी पत्तेदार सब्जियाँ का सेवन करना चाहिए ।
- विटामिन डी हड्डियों के लिये बहुत उपयोगी है जो सूर्य के प्रकाश से प्राप्त होती है ।

कमर दर्द



जोड़ों में दर्द



कमर में जकड़न

वृद्धावस्था में पोष्टिक भोजन के लिये
मार्गदर्शिका : पोष्टिक भोजन स्वास्थ्य के
लिये महत्त्वपूर्ण है। लम्बे समय तक स्वस्थ
और सुरक्षित रहने के लिये और बीमारियों

से बचाव के लिये पोष्टिक भोजन आवश्यक है। नीचे भोजन से संबंधित कुछ सुझाव इस प्रकार हैं:—

अनाज : प्रतिदिन के भोजन में गेहूँ, बाजरा, मक्का, चावल शीघ्र ऊर्जा देने वाले खाद्य पदार्थ है। फाइबर युक्त अनाज ही लेना चाहिए। रिफाइंड अनाज जैसे मैदा का उपयोग नहीं करना चाहिए।

सब्जियाँ और फल : यह फाइबर, मिनरल्स और विटामिन का एक महत्वपूर्ण स्रोत है। यह अनेक बीमारियों से सुरक्षा देते हैं, रोज के खाने में इन्हें शामिल करना चाहिए।



- **दाले, सूखे मेवे, दूध, मछली, चिकन :**
यह प्रोटीन के अच्छे स्रोत है और शरीर के लिये अति आवश्यक है। इनमें से कोई एक भोज्य पदार्थ अपने रोज के भोजन में शामिल करना चाहिए। दूध और दूध से बनी हुई चीजों के लिये कैल्शियम अधिक मात्रा में होता है जो हड्डियों के लिये अति आवश्यक है।

- **तेल, घी, मक्खन :** यह ऊर्जा प्रदान करते हैं, वृद्धावस्था में इन खाद्य पदार्थों का प्रयोग बहुत कम करना चाहिए। तले हुये भोज्य पदार्थ नहीं लेना चाहिए।
- **नमक :** यह स्वाद के लिये महत्त्वपूर्ण है लेकिन इसको सिर्फ स्वाद के लिये प्रयोग करना चाहिए। नमक का प्रयोग अधिक नहीं करना चाहिए। यह उच्च रक्तचाप को बढ़ाता है।
- **चीनी एवं गुड़ :** यह ऊर्जा प्रदान करते हैं अधिक चीनी सेहत के लिये हानिकारक होती है। गुड़ सेहत के लिये अच्छा होता है परन्तु मधुमेह के रोगियों को इससे बचना चाहिए।

महत्वपूर्ण फोन नम्बर



प्रकाशक :

ग्रामीण विकास विज्ञान समिति (ग्राविस)

3/437, 458, मिल्क मैन कॉलोनी, पाल रोड

जोधपुर – 342 008 (राज.)

फोन : 0291 2785116, 2785317

फैक्स : 0291 2785116

ईमेल : email@gravis.org.in

वेबसाइट : www.gravis.org.in