

Date
28/05/2020

TEACHING OF SCIENCE

D. E. E. IInd Sem

Topic - भोजन, स्वास्थ्य व रोग

Period - IIIrd

भोजन के कार्य =

भोजन शरीर को आवश्यकता है। समस्त शारीरिक कार्यों के निर्वहन हेतु ऊर्जा की आवश्यकता होती है तथा ऊर्जा हेतु भोजन को। भोजन मुख्य रूप से निम्न कार्य करता है।

1 = ऊर्जा का उत्पादन

2 = शरीर का निर्माण

3 = रोगों से सुरक्षा करना

4 = शारीरिक क्रियाओं का संचालन, नियन्त्रण एवं नियमन करना

पोषक तत्व =

पोषण वह क्रिया है जिसके द्वारा ग्रहण किया गया भोजन शरीर में सुक्ष्म इकाई में बदल जाता है तथा उपयोगी बनकर इसके द्वारा सम्पादित कार्य कर सकता है। सरल भाषा में शरीर में कार्य करता हुआ भोजन पोषण कहलाता है।

परिभाषा

श. प्रदात्री एवं शीलनी राव के अनुसार "विभिन्न पौष्टिक तत्वों

का अध्ययन उनके कार्य भोज्य श्रोत तथा उनका मानव कल्याण पर प्रभाव ही पोषण कहलाता है।

आधार के प्रमुख पोषक तत्व =

ये पौष्टिक तत्व 6 प्रकार

के होते हैं।

1- प्रोटीन

2- वसा

3- कार्बोहाइड्रेट्स

4- विटामिन

5- खनिज लवण

6- जल

Continue