

Date
30/05/2020

TEACHING OF SCIENCE

D. Ed. Ed. IInd Sem
Period - IIIrd

Topic - भोजन, स्वास्थ्य एवं
रोग

प्रोटीन की कमी का प्रभाव =

प्रोटीन की कमी से शरीर पर विपरीत प्रभाव पड़ता है। प्रोटीन की कमी का प्रभाव बच्चों एवं वयस्क दोनों पर पड़ता है। प्रोटीन की कमी के प्रभाव को हम निम्न प्रकार से देख सकते हैं -

1 - बच्चों पर प्रोटीन की कमी का प्रभाव

2 - वयस्क पर प्रोटीन की कमी का प्रभाव

प्रोटीन की कमी को दूर करने के उपाय =

प्रोटीन की कमी को दूर करने हेतु प्रोटीन युक्त खाद्य-पदार्थों का सेवन करना चाहिए। प्रत्येक व्यक्ति को प्रोटीन युक्त खाद्य-पदार्थों जैसे - मांस, अण्डा, दूध, मछली, सूखे मेवे आदि का सेवन करना चाहिए। ये प्रोटीन उत्पादक खाद्य-पदार्थ हैं। इसके अतिरिक्त प्रोटीन मुख्यतः सभी प्रकार के दालों तथा फलों में पाया जाता है। प्रोटीन की कमी को दूर करने हेतु प्रतिदिन के आहार में प्रोटीन युक्त पदार्थों को अनिवार्य रूप से सम्मिलित करना चाहिए।