

Mahila supervisor syllabus

| S.no | Topic |
|-------------------------------|---|
| प्रथम खण्ड पोषण एवं स्वास्थ्य | |
| 1. | पोषण –सन्तुलित आहार, मैक्रो एवं माइक्रो न्यूट्रिएट्स (कैलोरी, प्रोटीन, विटामिन, सूक्ष्म खनिज तत्व जैसे – आयोडीन, विटामिन ए, आयरन, जिंक विटामिन्स तथा कैल्सियम) की कमी से होने वाली बीमारियां एवं उनकी रोकथाम, |

सन्तुलित आहार (Balanced Diet)

सन्तुलित आहार का अर्थ उस आहार से है जो शरीर की आवश्यकतानुसार सभी पोषण तत्वों को प्रदान करता है। शरीर को आहार की आवश्यकता निम्नलिखित कारणों से होती है।

1. ऊर्जा के लिए
2. शरीर निर्माण के लिए
3. शरीर की क्रियाओं को सुचारू रूप से चलाने तथा सुरक्षा के लिए।

अतः वह आहार जो शरीर की ऊर्जा की आवश्यकता, शरीर की निर्माणक तत्वों की आवश्यकता तथा नियामत व सुरक्षात्मक तत्वों की आवश्यकता को पूरी करता है, सन्तुलित आहार कहलाता है। सन्तुलित आहार प्रत्येक व्यक्ति के लिए समान नहीं होता है। चूंकि प्रत्येक व्यक्ति की पोषक तत्वों की

आवश्यकता भिन्न-भिन्न होती है अतः प्रत्येक का सन्तुलित आहार भी भिन्न-भिन्न होता है।

➤ मैक्रो न्यूट्रिएण्ट्स (Micronutrients)

संतुलित आहार हेतु मैक्रो न्यूट्रिएण्ट्स की प्रस्तावित मात्रा अच्छा शारीरिक स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए आवश्यक है कि व्यक्ति द्वारा सन्तुलित आहार ग्रहण किया जाये।

ऊर्जा प्रदान करने वाले वह रासायनिक पदार्थ हैं जो जीवों द्वारा बड़ी मात्रा में पोषण के लिए प्रयुक्त किए जाते हैं।

उदाहरणः— कार्बोहाइड्रेट, लिपिट एवं प्रोटीन

माइक्रो न्यूट्रिएण्ट्सः— वे तत्व हैं जो मनुष्य या अन्य जीवों द्वारा शरीर को स्वस्थ्य बनाए रखने में अल्प मात्रा में आवश्यक होते हैं, उदा. लोहा, कोबाल्ट, क्रोमियम, तॉबा, आयोडीन, मैग्नीज, सिलेनियम, जिंक एवं मोलेब्डिनम।

➤ कैलोरी (Calorie)

कैलोरी भोजन के ज्वलन से उत्पन्न ऊर्जाता की मात्रा है। कैलोरी की मात्रा निर्धारित करते समय व्यक्ति की आयु, लिंग, जलवायु और पर्यावरण, क्रियाशीलता, शरीर की आकृति और शारीरिक प्रक्रियाओं की स्थिति को ध्यान में रखा जाता है।

कैलोरी की प्रस्तावित मात्रा

| | | | |
|-------|--------------|-----------|----------|
| पुरुष | हल्का कार्य | 2425 KCAL | प्रतिदिन |
| | साधारण कार्य | 2825 KCAL | प्रतिदिन |
| | भारी कार्य | 3800 KCAL | प्रतिदिन |

| | | | |
|----------|---------------|--------------------|----------|
| महिला | हल्का कार्य | 1875 KCAL | प्रतिदिन |
| | साधारण कार्य | 2225 KCAL | प्रतिदिन |
| | भारी कार्य | 2925 KCAL | प्रतिदिन |
| | गर्भावस्था | +300 KCAL | प्रतिदिन |
| | धात्री अवस्था | (0–6 महीने+550KCAL | प्रतिदिन |
| शिशु | 0–6 महीने | 108 KCAL | प्रतिदिन |
| | 7–12 महीन | 980 KCAL | प्रतिदिन |
| बालक | 1–3 वर्ष | 1240 KCAL | प्रतिदिन |
| | 4–6 वर्ष | 1690 KCAL | प्रतिदिन |
| | 7–9 वर्ष | 1950 KCAL | प्रतिदिन |
| लड़के | 10–12 वर्ष | 2190 KCAL | प्रतिदिन |
| | 13–15 वर्ष | 2450 KCAL | प्रतिदिन |
| | 16–18 वर्ष | 2640 KCAL | प्रतिदिन |
| लड़कियाँ | 10–12 वर्ष | 1970 KCAL | प्रतिदिन |
| | 13–15 वर्ष | 2060 KCAL | प्रतिदिन |
| | 16–18 वर्ष | 2060 KCAL | प्रतिदिन |

●प्रोटीन (Protein)

प्रोटीन शारीरिक सुरक्षा, शारीरिक वृद्धि व विकास, गर्भावस्था व दुग्ध स्रावण के लिए आवश्यक होता है। सभी वयस्क व्यक्तियों को प्रोटीन की आवश्यकता 1 ग्राम प्रति किलोग्राम वजन है। ICMR के अनुसार प्रोटीन की आवश्यकता निम्नानुसार है

प्रोटीन की प्रस्तावित मात्रा

| | |
|-------|----------|
| पुरुष | 60 ग्राम |
| महिला | 50 ग्राम |

| | | |
|---------------|-------------|---------------------------|
| धात्री अवस्था | (0–6) | +25 ग्राम |
| | (6–12) | +18 ग्राम |
| गर्भावस्था | | +15 ग्राम |
| शिशु | (0–6) | 2.05 ग्राम प्रति किंवद्द. |
| | (6–12) | 1.65 ग्राम प्रति किंवद्द. |
| बालक | शारीरिक वजन | |
| | 1–3 वर्ष | 22 ग्राम |
| | 4–6 वर्ष | 30 ग्राम |
| | 7–9 वर्ष | 41 ग्राम |
| लड़के | 10–12 वर्ष | 54 ग्राम |
| | 13–15 वर्ष | 70 ग्राम |
| | 16–18 वर्ष | 78 ग्राम |
| लड़कियाँ | 10–12 वर्ष | 47 ग्राम |
| | 13–15 वर्ष | 65 ग्राम |
| | 16–19 वर्ष | 68 ग्राम |

- प्रोटीन अत्यन्त जटिल एवं नाइट्रोजन युक्त पदार्थ है। इनकी रचना लगभग 20 अमीनो अम्ल के श्रृंखलाबद्ध होने से बनती है। इसके निम्न कार्य होते हैं।
 1. यह कोशिकाओं की वृद्धि एवं मरम्मत करती है।
 2. शरीर की उपापचयी क्रियाओं में एन्जाइम का कार्य करती है।
 3. कुछ प्रोटीन हार्मोन्सके संश्लेषण में भाग लेते हैं।
 4. हीमोग्लोबिन के रूप में यह शरीर में गैसीय संवहन का काम करता है।

5. एंडीबाड़िज के रूप में शरीर की सुरक्षा करता है।

कमी के लक्षण:— इसकी कमी से बच्चों में क्वासीओकोर रोग हो जाता है, मांसपेशियाँ कमजोर हो जाती है तथा मानसिंक विकास रुक जाता है।

स्त्रोत:— दूध, अण्डा, दाल, सोयाबीन, पनीर, बादाम, मांस, मछली, अण्डे की जर्दी।

● **वसा (Fat) की प्रस्तावित मात्रा —**

| | |
|--------------------------------|----------|
| पुरुष व महिला (सभी कार्य वर्ग) | 20 ग्राम |
| गर्भावस्था | 30 ग्राम |
| धात्री अवस्था | 45 ग्राम |
| बालक (1—9 वर्ष) | 25 ग्राम |
| लड़के व लड़कियाँ (10—18 वर्ष) | 22 ग्राम |



**Study material agar pura kharidna hai
CLICK KRO**