

सम्पूर्ण

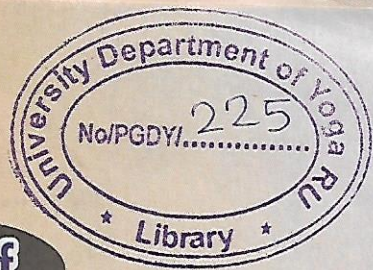
आहार एवं पोषण विज्ञान

FOOD & NUTRITION

डॉ. अनीता सिंह



स्टार पब्लिकेशन्स, आगरा



सम्पूर्ण

आहार एवं पोषण विज्ञान

FOOD & NUTRITION

DROLIA PUSTAK BHANDAR

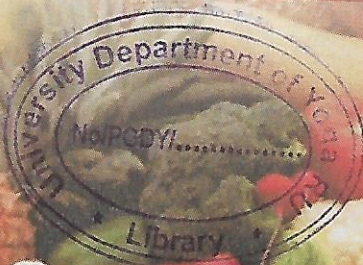
Yoga, Ayurveda, Religious Books & Satkarma
Acupressure evam Magnate Goods

09458949381, 01334-260614, 09837300687

Near Bharat Mata Mandir, Haridwar-249410 (U.K.) INDIA

E-mail : drolia_books@yahoo.co.in

Website : www.droliabooks.com



अनुक्रमणिका

भाग प्रथम -आहार एवं पोषण विज्ञान

अध्याय

पृष्ठ संख्या

- | | अध्याय | पृष्ठ संख्या |
|----|--|--------------|
| 1. | <p>आहार एवं पोषण का परिचय एवं परिभाषाएँ
(Introduction & Definition of Food & Nutrition)</p> <p>आहार एवं पोषण विज्ञान की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि, कुछ महत्वपूर्ण शब्द, भोजन का अर्थ व परिभाषा, पोषण का अर्थ व परिभाषा, सुपोषण, कुपोषण तथा अपर्याप्त पोषण, उत्तम पोषण एवं कुपोषण के लक्षणों के अन्तर का तुलनात्मक अध्ययन, पोषक तत्व, आहार विज्ञान या पथ्यापथ्य, उपचारात्मक पोषण।</p> | 1-20 |
| 2. | <p>भोजन के कार्य एवं वर्गीकरण
(Functions & Classification of Food)</p> <p>भोजन के कार्य, भोजन का वर्गीकरण, वनस्पति जगत से प्राप्त खाद्य पदार्थ, पशु जगत से प्राप्त खाद्य पदार्थ।</p> | 21-32 |
| 3. | <p>ऊर्जा-आवश्यकता तथा आवश्यकता को प्रभावित करने वाले कारक
(Energy-Needs & Factors Effecting Total Energy Requirement of the Body)</p> <p>ऊर्जा की निष्पत्ति, ऊर्जा का मापन, भोजन में उपस्थित ऊर्जा की मात्रा को मापने की विधियाँ, विभिन्न भोज्य पदार्थों में कैलोरी की गणना करना, सामान्य खाद्यों से प्राप्त कैलोरियाँ, खाद्य पदार्थ के कैलोरी मूल्य को प्रभावित करने वाले तत्व, शारीरिक ऊर्जा की माँग को प्रभावित करने वाले कारण, कैलोरी की आहार में न्यूनता व अधिकता का प्रभाव।</p> | 33-47 |
| 4. | <p>आधारीय चयापचय
(Basal Metabolism)</p> <p>आधारीय चयापचय का अर्थ, आधारीय चयापचय दर, आधारीय चयापचय की दर को प्रभावित करने वाले कारक, आधारीय चयापचय दर ज्ञात करना, आधारीय चयापचय दर का महत्व।</p> | 48-55 |
| 5. | <p>सन्तुलित आहार और उसको प्रभावित करने वाले कारक
(Balanced Diet and Factors Effecting Balanced Diet)</p> <p>सन्तुलित आहार की विशेषताएँ, सन्तुलित आहार को प्रभावित करने वाले कारक, सन्तुलित आहार तालिका बनाते समय ध्यान रखने योग्य बातें, प्रस्तावित</p> | 56-68 |

दैनिक आवश्यकता, तालिका-सामान्य भारतीय पुरुष का आहार, तालिका-भारतीयों के लिए प्रस्तावित आहार, तालिका-प्रौढ़ व्यक्ति के लिए सन्तुलित आहार, तालिका-प्रौढ़ महिला के लिए सन्तुलित आहार, तालिका-किशोर बालक/बालिकाओं के लिए सन्तुलित आहार, तालिका-बालकों के लिए सन्तुलित आहार, तालिका-सामान्य पुरुष के लिए प्रस्तावित सन्तुलित आहार।

6.

आहार नियोजन (Meal Planning)

आहार नियोजन के विभिन्न चरण, आहार नियोजन के उद्देश्य, आहार नियोजन करते समय ध्यान देने योग्य बातें, आहार नियोजन को प्रभावित करने वाले कारक, दैनिक आहार तालिका बनाना, उत्सव अथवा पार्टी हेतु आहार नियोजन, जन्मदिन पार्टी हेतु आहार नियोजन, विशेष त्यौहारों पर आहार नियोजन, आहार नियोजन के लाभ।

69-91

7.

प्रोटीन (Proteins)

प्रोटीन की रासायनिक संरचना एवं संगठन, प्रोटीन का वर्गीकरण, प्रोटीन की उपयोगिता, मानव शरीर में प्रोटीन के कार्य, प्रोटीन के प्राप्ति स्रोत, प्रोटीन की आवश्यकता को प्रभावित करने वाले तत्व (कारक), प्रोटीन की दैनिक आवश्यकता, विभिन्न प्रोटीन का पोषक महत्त्व बढ़ाना, प्रोटीन की कमी के परिणाम, भारतवासियों के आहार में प्रोटीन की कमी के कारण, प्रोटीन की आहार में कमी रोकने हेतु उपचार, प्रोटीन का पाचन, अवशोषण तथा चयापचय, प्रोटीन का जैविक मूल्य।

92-11

8.

कार्बोहाइड्रेट (Carbohydrate)

कार्बोहाइड्रेट की आणविक रचना व संगठन, कार्बोहाइड्रेट का वर्गीकरण, कार्बोहाइड्रेट की प्राप्ति के स्रोत, शरीर में कार्बोहाइड्रेट के कार्य कार्बोहाइड्रेट की दैनिक आवश्यकता, कार्बोहाइड्रेट की कमी से हानियाँ, कार्बोहाइड्रेट की अधिकता से हानियाँ, मधुमेह या डायबिटीज, रक्त शर्करा स्तर व उसका नियमन, कार्बोहाइड्रेट्स का पाचन, अवशोषण व चयापचय।

119-

9.

वसा व लिपिड्स (Fats & Lipids)

वसा के गुण, रासायनिक संगठन, संतृप्त वसीय अम्ल के उदाहरण, असंतृप्त वसीय अम्ल के उदाहरण, आवश्यक वसीय अम्ल, वर्गीकरण, वसा की प्राप्ति के

13

भाग द्वितीय-उपचारात्मक पोषण

- | | | | |
|-------|----|---|-------|
| 1 | 1. | <p>पोषण तथा स्वास्थ्य
(Nutrition and Health)</p> <p>पोषण, स्वास्थ्य की अवधारणा, भोजन व स्वास्थ्य का सम्बन्ध।</p> | 1-8 |
| 1 | 2. | <p>दैनिक आहार आयोजन व इसे प्रभावित करने वाले कारक
(Dietary Allowances-Meal Planning, Factors Effecting Meal Planning)</p> <p>आहार आयोजन-आहार नियोजन के विभिन्न चरण, आहार नियोजन के उद्देश्य, आहार नियोजन करते समय ध्यान देने योग्य बातें, आहार नियोजन को प्रभावित करने वाले कारक, दैनिक आहार तालिका बनाना, आहार नियोजन के लाभ।</p> | 9-24 |
| 18 | 3. | <p>विशेष अवसरों जैसे त्यौहार एवं जन्मदिन पार्टी पर आहार नियोजन
(Meal Planning for Special Occasions Like Festival and Birthday Party)</p> <p>भोजन की व्यवस्था - औषचारिक व्यवस्था, अनौषचारिक व्यवस्था, बुफे व्यवस्था विशेष अवसरों के लिए आहार आयोजित करते समय ध्यान देने योग्य बातें, जन्म दिन पार्टी हेतु आहार नियोजन - बच्चे की जन्मदिन पार्टी का आयोजन करते समय ध्यान रखने योग्य बातें, विशेष त्यौहारों पर आहार नियोजन।</p> | 25-33 |
| 9-135 | 4. | <p>शैशवावस्था में पोषण
(Nutrition During Infancy)</p> <p>शैशवावस्था में पोष्टिक आहार की आवश्यकता, स्तनपान का महत्व, स्तनपान से लाभ, फार्मूला अर्थात् कृत्रिम दूध का आयोजन, दूध के प्रकार, फार्मूला तैयार करना, अनुपूरक भोज्य पदार्थ, अनुपूरक पदार्थ देने की आयु, पूरक आहार देने की विधि, शिशु अवस्था की कुछ प्रमुख समस्याएँ।</p> | 34-60 |
| 36-15 | 5. | <p>बाल्यावस्था में पोषण
(Nutrition During Childhood)</p> <p>(i) स्कूल जाने से पूर्व अथवा पूर्व बाल्यावस्था में पोषण - पोषक तत्वों की आवश्यकता, भोजन का स्वरूप, भोजन सम्बन्धी समस्या और उनका निदान।
(ii) स्कूल जाने वाले बच्चों का भोजन अथवा उत्तर बाल्यावस्था में पोषण - स्कूल जाने वाले बच्चों का आहार नियोजन, भारतवर्ष में शालेय आहार कार्यक्रम, शालेय आहार के उद्देश्य, शालेय आहार से लाभ, शालेय आहार कार्यक्रम की सफलता में बाधक तत्व, स्कूल लंच (मध्याह्न आहार), सैद्धान्तिक आदेश रूप में स्कूल लंच का उद्देश्य, भारत के स्कूल लंच का रूप, बालकों में अच्छी आदतों का निर्माण।</p> | 61-82 |
| | 6. | <p>किशोरावस्था में पोषण
(Nutrition During Adolescence)</p> | 83-94 |



About the Author

Dr. (Mrs.) ANITA SINGH, Ph.D. FHAS (Food & Nutrition) from Banaras Hindu University is presently working as Head, Department of Food & Nutrition, Faculty of Home Science at Agrasen Kanya P.G. College (Autonomous Institution Accredited 'A' Grade by 'NAAC'), Varanasi. She is more than 21 years of teaching experience and taught under graduates and post graduates of Department of Food & Nutrition in Sri. A.K.A.P.G. College, Varanasi.

She has been honored with prodigious "Best teacher" award 2006 by Purvanchal University and Fellow of Hind Agri-horticultural Society (FHAS) on 24th December, 2009 at third annual General Body Meeting held at Head office, Hind Agri-horticultural Society, Muzaffarnagar (U.P.) India.

During her long career, she published more than 50 research papers in different International and National Journals of Home Science and Food Science. She actively participated and presented paper at conferences, seminars and workshops on nutrition and public health. She is a regular speaker on Nutrition and Dietetics at All India Radio, Varanasi.

ISBN-978-93-81246-03-0