



વિષયસૂચિ :

- ૧.૦ આપણો મુખ્ય ખોરાક અને પૂરક ખોરાક
- ૨.૦ ખોરાક અંગે નુકસાનકારક માન્યતાઓ
- ૩.૦ ખોરાકની ખામીથી થતા રોગ

- ૪.૦ પાંડુરોગ, બેરીબેરી, રતાંઘળાપણું, ખોરાકમાં ચરબી, ખાંડ, મીઠું વધારે લેવાથી થતા રોગ
- ૫.૦ પરિવર્તન માટે પ્રયાસ

સ્ત્રીઓએ પૂરતો અને પોષક ખોરાક લેવો જરૂરી છે. રોગનો સામનો કરવા, સલામત સગર્ભાવસ્થા અને તંદુરસ્ત બાળજન્મ માટે આ ખાસ જરૂરી છે અને છતાં વિશ્વમાં સ્ત્રીઓ બીજી કોઈ બિમારી કરતાં કુપોષણનો ભોગ વધારે બને છે અને કારણે થાક અને અશક્તિ, આખી જીંદગી સુધી વેઠે છે, તથા થાક અને ભૂખને લીધે પોતાનું અને પોતાના કુટુંબનું સારી રીતે ધ્યાન રાખી શકતી નથી. વિવિધ કારણોસર સ્ત્રીઓને તેમના જીવનકાળ દરમિયાન બરાબર પોષણ મળતું નથી. આમાંના મોટાભાગના કારણોનું મૂળ આપણી સામાજિક માન્યતાઓ અને ભેદભાવપૂર્ણ વ્યવહારમાં છે. જન્મથી માંડી મૃત્યુ સુધી તેને જે સામાજિક સંબંધોના ભોગ બનવું પડે છે તેની સીધી અસર સ્વાસ્થ્યલક્ષી આંકડાઓ ઉપર દેખાય છે. વળી સ્ત્રીના પોષણની સમસ્યા આપણને દેશની અન્નનીતિ અંગે વિચારવા પ્રેરે છે. માણસ સુધી અન્ન પહોંચાડવાની પદ્ધતિ આપણને રાષ્ટ્રીય અને આંતરરાષ્ટ્રીય ચર્ચાઓ સુધી તાણી જાય છે. આ સઘળી બાબતોનું નિરાકરણ આ પ્રકરણમાં શક્ય નથી. છતાં સમાજના ઉત્કર્ષમાં માનનાર અને સૌને માટે સમાન તકોની વાત કરનાર દરેક વ્યક્તિએ સ્ત્રીના પોષણની સમસ્યાનો ગંભીરતાપૂર્વક વિચાર કરવાની જરૂર છે. તેને અનુલક્ષીને વિવિધ કાર્યક્રમો યોજાય અને આપણી આસપાસનો સમાજ બદલાય તે માટે આપણે કોશિશ કરવી જરૂરી છે. અહીં આપણે પોષણ વિશે કેટલાક પાયાના વિચારો સમજાવું.

હવા, પાણી અને ખોરાક માનવીની મૂળભૂત જરૂરિયાત છે. ખોરાક મનુષ્યનું જીવન ટકાવી રાખવામાં ખૂબ ઉપયોગી છે. તેના ત્રણ કાર્યો છે.

૧. તે શરીરની વૃદ્ધિ કરે છે. બાળકના વજન, ઉંચાઈ અને શરીરના બધા અંગોનો વિકાસ કરવા માટે પૂરતો અને પૌષ્ટિક ખોરાક જરૂરી છે.
૨. વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ માટે ખોરાકની જરૂર છે. દા.ત. રમવું, કુદવું, હસવું, ફરવું, કામ કરવું, વગેરે.
૩. શરીરને લાગતા ઘસારાની પૂર્તિ કરવા ખોરાક જોઈએ છે.

વિશેષત : બાળકોને, કિશોરીઓને, સગર્ભા અને ધાવણ આપતી સ્ત્રીઓને પૂરતો ખોરાક ન મળે તો તેમનું સ્વાસ્થ્ય બગડે છે. આપણા સમાજમાં ગરીબી, ખોટી સામાજિક માન્યતાઓ અને માહિતીના અભાવને પરિણામે સ્ત્રીઓને પૂરતું ખાવાનું મળતું નથી. વળી રાજકીય અને આર્થિક પરિબળો ખેડૂતને વધુ ગરીબ બનાવી રહ્યા છે. બજારની અસરને કારણે સંપત્તિ અને સંસાધનોની વહેંચણી વધુ અસમાન બની રહી છે. અન્નની જાહેર વિતરણ વ્યવસ્થા (રેશનની દુકાનો, ઇત્યાદિ) ખામીવાળી છે. લોકોની ખરીદશક્તિ ઘટી રહી છે. તેથી આપણા દેશમાં અન્નનો પૂરતો જથ્થો હોવા છતાં કેટલાય લોકોને બે ટંક ખાવાનું મળતું નથી.



ગરીબીનો સૌથી વધુ માર સ્ત્રીઓને પડે છે.કારણકે તેઓનું સ્થાન પુરૂષો કરતાં નીચું હોવાથી કુટુંબમાં મળી રહેતા અન્નમાંથી તેને ભાગે તેની જરૂરિયાત કરતાં ઘણું ઓછું અનાજ આવે છે. આમ સ્ત્રીઓની ભૂખ અને કુપોષણના પ્રશ્નો ઉકેલવા અનેકવિધ સામાજિક સુધારાઓ પણ કરવા પડશે.

ખોરાક અંગેની પ્રચલિત માન્યતાઓ સ્ત્રી સ્વાસ્થ્ય માટે નુકસાનકારક છે. જેમ કે,

- * બિમાર માણસે ઓછું ખાવું કે ઉપવાસ કરવા એ નુકશાનકારક માન્યતા છે. માંદા માણસે પણ જલ્દી સારા થવા, સાન્ન માણસ જેવો અને જેટલો જ ખોરાક લેવો જોઈએ.
- * છોકરીઓને ઓછો ખોરાક આપીએ તો ચાલે તે માન્યતા સાચી નથી. નાનપણમાં છોકરાછોકરીની ખોરાક વિષયક જરૂરિયાત લગભગ સરખી હોવા છતાં છોકરીઓને ઓછું ખાવાનું મળે છે. તેને લીધે તેનો વિકાસ બરાબર નથી થતો. તેને મોટપણે સગર્ભાવસ્થા અને સુવાવડમાં ખૂબ મુશ્કેલી પડે છે. વળી, ગરીબ અને મધ્યમ વર્ગની છોકરીઓ નાનપણથી જ છોકરાઓ કરતાં વધુ કામ કરે છે. દા.ત. પાણી ભરવું, વાસીદું કરવું, નાના ભાઈ-બેનોને તેડીને ફરવું, લીપણ માટે માટી લાવવી, વગેરે. આ બધા કામો વધુ શ્રમ માંગી લે છે તેથી તેમને વધુ ખોરાકની જરૂરિયાત છે.
- * સગર્ભાવસ્થા કે ઘાવણ આપતી સ્ત્રીઓથી અમુક વસ્તુ ના ખવાય તે માન્યતા સ્ત્રીને માટે ખૂબ નુકશાનકારક છે. હકીકતે આ સમય દરમિયાન તેને પોતાને માટે અને પોતાના બાળકને માટે એમ બેવડી જરૂરિયાત છે. તેથી સામાન્ય કરતાં વધુ ખોરાક લેવો જોઈએ.
 - ❖ દૂધ, દહીં, કોપરું કે મગફળી જેવા પદાર્થો બાળકના શરીર પર ચોંટી જાય છે. એ માન્યતા ખોટી છે. નવજાત બાળકના શરીર પર સફેદ આવરણ હોય તો નવજાત બાળકને ચેપ સામે વધુ રક્ષણ મળે છે. વળી, શરીરમાં ખોરાકની અને બાળકની કોથળી અલગ અલગ હોવાથી આ માન્યતા તદ્દન અસ્થાને છે.
 - ❖ ગોળ, માંસાહાર જેવા ‘ગરમ’ પદાર્થોથી ગર્ભપાત થઈ જાય તે બીક બિલકુલ સાચી નથી. આમાંથી શરીરને સારું પોષણ મળે છે અને નુકશાન થતું નથી.
 - ❖ પંચમહાલના કેટલાક વિસ્તારોમાં સુવાવડ બાદ જ્યારે સ્ત્રીને સૌથી વધુ પૌષ્ટિક આહારની જરૂરિયાત છે ત્યારે તેને મીઠું, કઠોળ અને મકાઈ બંધ કરી દેવાય છે. તેને હિસ્સે આવતા મોળા અને કોરા ભાત તે પૂરતા પ્રમાણમાં ખાઈ શકતી નથી. તેથી તેના શરીરને વધુને વધુ ઘસારો પડતો જાય છે.



- ❖ માતા લીલા શાકભાજી ખાશે તો બાળક બિમાર પડશે તેવી માન્યતામાં કોઈ વજૂદ નથી. હકીકતે તેમાંથી મળતા લોહતત્ત્વ, વિટામીન એ અને વિટામીન સી તેને માટે ખૂબ જરૂરી પોષકતત્ત્વો છે. તેનાથી બાળકને પણ ફાયદો થાય છે.
- * સ્ત્રીઓએ પોતાના કુટુંબને જમાડ્યા પછી જમવું ભેઈએ, એવી માન્યતાને લીધે સ્ત્રીઓને ભાગે શાકભાજી અને અન્ય પૌષ્ટિક વાનગીઓ ખાસ આવતી જ નથી. ઘણી વાર મુખ્ય ખોરાક પણ તેને માટે પૂરતો હોતો નથી, પણ તે એ ચલાવી લે છે તેથી તેને જરૂરી ખોરાકમાં ઘટ પડવાનું ચાલુ રહે છે. માટે દરેક કુટુંબમાં બધા સભ્યો વહેંચીને બધું જમીને બધા સાથે જમવા બેસે એવી ટેવ કેળવવી, તો જ સ્ત્રીઓને સરખું ખાવાનું મળે.



૧.૦ આપણો મુખ્ય ખોરાક અને પૂરક ખોરાક

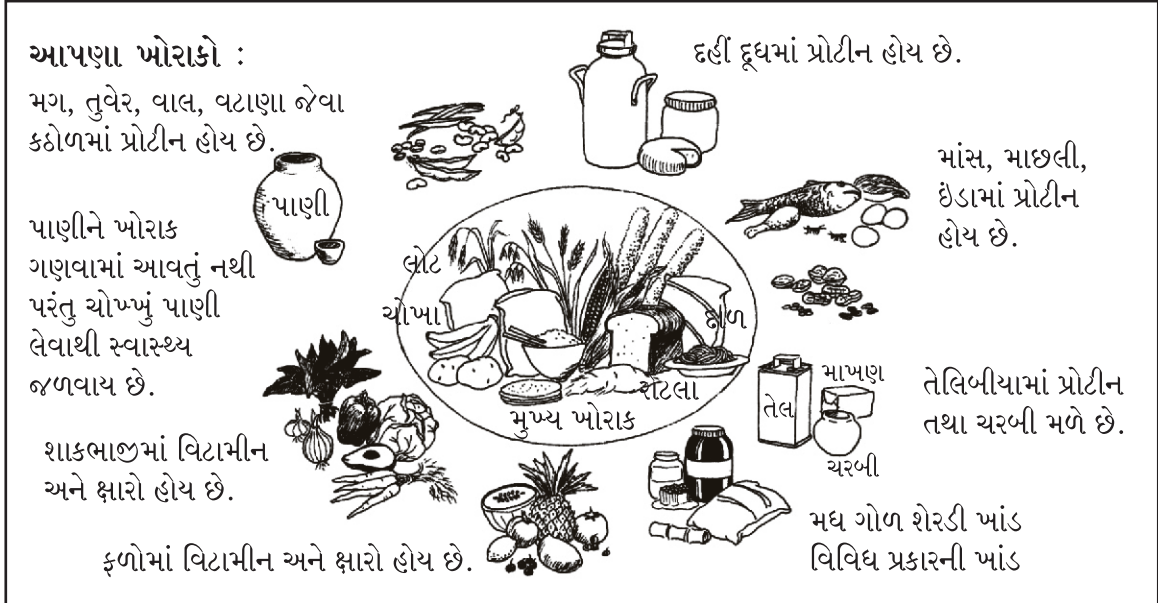
અહીં વારંવાર પોષક આહાર, પૌષ્ટિક આહાર, પૂરતો ખોરાક એવા શબ્દો વપરાયા છે. તેનો અર્થ સમજવો ખાસ જરૂરી છે -

ખોરાકમાંથી આપણે મુખ્ય છ ઘટકો મેળવીએ છીએ.

૧. કાર્બોહિદ્રેટ પદાર્થ : દા.ત. બધા અનાજ (મકાઈ, ઘઉં, ચોખા, જુવાર, બાજરી વગેરે) બટાકા, સૂરણ, ખાંડ, ગોળ વગેરે. દરેક પ્રદેશમાં કોઈ એક અનાજ મુખ્ય ખોરાક તરીકે લેવાતું હોય છે. તે આપણા શરીરને શક્તિ પૂરી પાડે છે.
૨. પ્રોટીન : દા.ત. કઠોળ (મગ, તુવેર, મઠ, ચણા, વટાણા, ચોળા, અડદ વગેરે) તેલીબિયાં (મગફળી, સોયાબીન, તલ વગેરે) દૂધ, ઇંડા, માંસ વગેરે લેવાથી શરીરની વૃદ્ધિ અને ઘસારા પૂર્તિ માટે ઉપયોગી નીવડે છે. આપણા મુખ્ય ખોરાક અનાજમાંથી પણ આપણને ઠીક ઠીક પ્રોટીન મળી રહે છે. (લગભગ ૧૦%) અનાજ અને કઠોળ સાથે લેવાથી શરીરને જરૂરી સારી ગુણવત્તાવાળું પ્રોટીન મળી રહે છે.

૩. ચરબી : દા.ત. તેલ, ઘી, માખણ, મલાઇ વગેરે શરીરને શક્તિ (કેલરી) પુરી પાડે છે.
૪. પ્રજીવકો અને ક્ષારો (વિટામીન્સ અને મીનરલ્સ) : શરીરની વિવિધ પ્રક્રિયાઓ માટે ખૂબ જરૂરી છે. તેમની ખામીથી અનેક રોગ પણ થાય છે. ક્ષાર આપણને સારા પ્રમાણમાં આપણા અનાજમાંથી જ મળી રહે છે.
૫. પાણી : સામાન્ય રીતે આપણે તેને ખોરાક તરીકે નથી ગણતા છતાં સારા સ્વાસ્થ્ય માટે તે ખૂબ જરૂરી છે. તેના વિના જીવન શક્ય નથી. તેના વડે આપણા શરીરની વિવિધ પ્રક્રિયાઓ બરાબર ચાલ્યા કરે છે.

આપણા સમાજમાં સ્ત્રીઓ હંમેશાં પોતાની જરૂરિયાત (લગભગ ૨૦૦૦-૨૨૦૦ કેલરી) કરતાં ઓછો ખોરાક લે છે. (લગભગ ૧૨૦૦-૧૫૦૦ કેલરી) મુખ્ય અનાજનો જથ્થો તો તેઓ ઓછો ખાય છે જ, પણ કઠોળ અને શાકભાજી પણ તેને નહીંવત્ મળે છે. ઘરમાં બનતી ખૂબ પાતળી દાળ (તે પણ દરરોજ નહીં) અને ક્યારેક જ બનતું શાક તેમને માટે બચતા નથી કારણ કે તેઓ છેલ્લા જમ્મે છે. તેથી તેમનું સ્વાસ્થ્ય કાયમી નબળું રહે, વજન ઓછું થાય, સુવાવડ કે ધાવણ દરમિયાન શરીરને પડતો ઘસારો પૂરાય નહીં, તેથી તે અકાળે વૃદ્ધ જેવી દેખાય છે. આ બાબત ગરીબ કુટુંબમાં વધારે સ્પષ્ટ રીતે જોવા મળે છે.



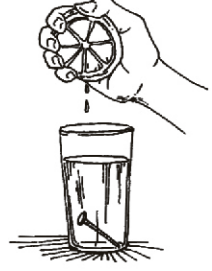
ઉપરોક્ત ઘટકોમાંથી અગત્યના પ્રજીવકો અને ક્ષારો વિશે વિગત જાણવી જરૂરી છે. કારણ તેની ખામી સ્ત્રીઓ માટે ગંભીર રોગ લાવે છે. મુખ્યત્વે પાંચ તત્ત્વો છે.

લોહતત્ત્વ (આયર્ન) : લોહીને તંદુરસ્ત બનાવવા લોહીની લાલાશ ટકાવવા તે જરૂરી છે. તે ઓછું મળવાથી એનિમિયા કે પાંડુરોગ (લોહીમાં ફિક્કાશ) થાય છે. સ્ત્રીઓને માસિક રક્તસ્રાવ,

સગર્ભાવસ્થા અને ધાવણ આપતી વખતે લોહતત્ત્વની ખાસ જરૂર છે. લોહતત્ત્વ આપણને નીચેની વસ્તુમાંથી મળે છે.

- * લોખંડના વાસણમાં રાંધવાથી આપણા ખોરાકમાં લોહતત્ત્વ વધુ મળે છે.
- * લોહતત્ત્વ શરીરમાં બરાબર શોષાય તે માટે તેની સાથે ખાટાં ફળ, ટામેટાં, લીંબું, આમળા વગેરે વિટામીન સી વાળા ખોરાક લો.

અનાજ ખાસ કરીને બાજરી અને જુવાર, પોંઆ, ઘઉં, કઠોળ, લીલા પાનવાળા શાકભાજી. દા.ત. પાલખ, ચણાનાં પાન, ફૂદીનો, ગોળ, ખજૂર, તાંદળજી વગેરેમાંથી આપણને લોહતત્ત્વ મળે છે.



લોહતત્ત્વવાળા ખોરાક :

- * કઠોળ, દાળ વગેરે * ગોળ
- * બાજરી, રાગી
- * લીલા પાંદડાવાળા શાકભાજી
- * માંસ-માછલી * બીટ, બટાકા
- * ખજૂર, અખરોટ, દ્રાક્ષ વગેરે



ફોલિક એસિડ (ફોલેટ) :

લોહીમાં તંદુરસ્ત લાલ કણોના ઉત્પાદન માટે તેની ખાસ જરૂર છે. તેના અભાવે સ્ત્રીઓને એનિમિયા થાય કે નવજાત શિશુને ખોડખાંપણ થાય છે. તેથી તે આપણને પૂરતા પ્રમાણમાં મળવું જોઈએ. નીચેની વસ્તુઓમાંથી તે આપણને મળી શકે છે.

લીલા પાનવાળી ભાજી, કઠોળ, તલ, મગફળી, કલેજું, ઇંડાં, વગેરે.

ફોલિક એસિડ આપતા ખોરાક :

- * ઘાટ્ટા લીલા પાંદડાવાળા શાકભાજી
- * વાલ-વટાણા જેવા કઠોળ
- * તેલીબિયાં
- * ઇંડા * કલેજું
- * મશરૂમ * માંસ



કેલ્શિયમ :

હાડકા તથા દાંતને મજબૂત બનાવવા કેલ્શિયમ ખૂબ જરૂરી છે. સ્ત્રી જીવનની દરેક અવસ્થામાં કેલ્શિયમ ખૂબ જરૂરી છે.

- * બાળપણમાં તે મળે તો છોકરીના નિતંબ (થાપા) ના હાડકાંનો બરાબર વિકાસ થાય છે. તેનાથી તેને બાળજન્મ વખતે મુશ્કેલી ના પડે.
- * સગર્ભાવસ્થામાં સ્ત્રીને પોતાના અને બાળકના હાડકા મજબૂત બને તે માટે વધુ પ્રમાણમાં કેલ્શિયમ જરૂરી છે.
- * ધાવણ આપતી માતાને પૂરતા પ્રમાણમાં દૂધ બનાવવા માટે કેલ્શિયમ બહુ જ જરૂરી છે.
- * પ્રૌઢાવસ્થામાં ઘણી સ્ત્રીઓના હાડકા પોચાં થવા માંડે છે. ત્યારે પૂરતા પ્રમાણમાં કેલ્શિયમ મળી રહે તો રાહત થાય છે. દૂધ, દહીં, છાશ વગેરેમાંથી કેલ્શિયમ પૂરતા પ્રમાણમાં મળી રહે છે.



દરરોજ સૂર્યપ્રકાશ તમારી ચામડી પર સીધો ૧૫ મિનિટ પણ પડે તો શરીરમાં લીધેલું કેલ્શિયમ સારી રીતે વપરાય છે.

કેલ્શિયમ આપતા ખોરાક :

- * દૂધ, દહીં, છાશ
- * ચીઝ
- * લીલા શાકભાજી - તાંદલબે, મેથી, ભાજી, સરગવાનાં પાન
- * દરીયાઈ ખોરાક જેમ કે, અમુક પ્રકારનાં શંખ, છીપલાં વગેરે
- * સોયાબીન
- * રાગી



શરીરમાં કેલ્શિયમ સારી રીતે વપરાય તે માટે દરરોજ થોડો સમય તડકામાં રહેવું નેઈએ. ઇંડાના કોચલાનો પાવડર કરી ખોરાકમાં લેવો.

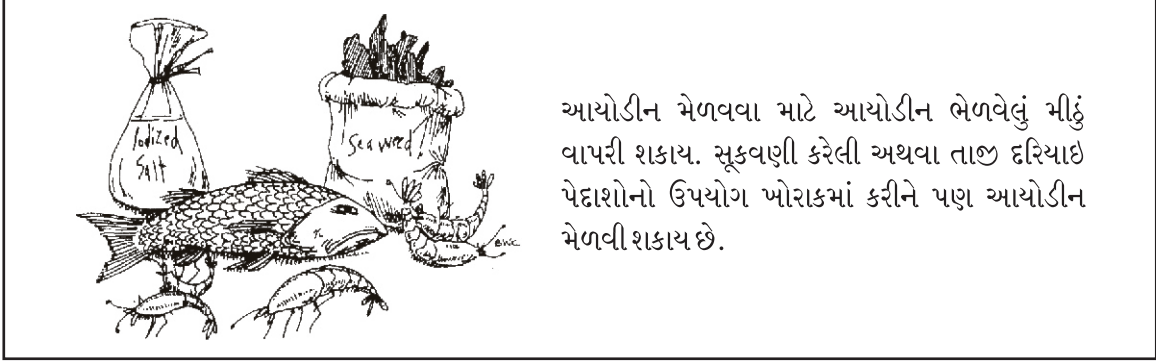


આયોડીન :

ખોરાકમાં આયોડીન પૂરતા પ્રમાણમાં હોય તો ગળા ઉપર ગાંઠ (ગોઇટર-goiter) થતી અટકે. ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન સ્ત્રીને પૂરતું આયોડીન ન મળે તો તેનું બાળક મંદબુદ્ધિવાળું બને. જ્યાં જમીન, પાણી અથવા ખોરાકમાં આયોડીન ખૂબ ઓછા પ્રમાણમાં હોય છે ત્યાં ગોઇટર તથા મંદબુદ્ધિ બાળકોનું પ્રમાણ વધુ હોય છે.

પૂરતા પ્રમાણમાં આયોડીન મેળવવાનો સહેલામાં સહેલો રસ્તો સાદા મીઠાને બદલે આયોડીનયુક્ત મીઠું વાપરવાનો છે. નીચેની વસ્તુઓમાં (તાજી અથવા સૂકવણી કરેલી વસ્તુઓમાં) પણ આયોડીન સારા પ્રમાણમાં હોય છે :

* શેલ ફીશ (શ્લીમ્પ) * આયોડાઇઝડ મીઠું * માછલી * દરિયાઇ વનસ્પતિ



જો આયોડીનયુક્ત મીઠું કે ઉપર દર્શાવેલ વસ્તુઓ મેળવવાની મુશ્કેલી હોય તો અથવા તમારા વિસ્તારમાં ગોઇટર અથવા મંદબુદ્ધિ બાળકો હોય તો સ્થાનિક આરોગ્ય ખાતાનો સંપર્ક કરીને જાણી લો કે તેઓ આયોડીનવાળું તેલ મોંઢા વાટે કે ઇન્જેક્શન દ્વારા આપી શકે છે કે કેમ ? તેમ ન હોય તો તમે ઘરમાં જ પૉલી વી ડોન આયોડીનમાંથી (સ્થાનિક દવાની દુકાનમાંથી એન્ટીસેપ્ટીક તરીકે મળી શકે) આયોડીન યુક્ત દવાણ બનાવી શકો જે નીચે મુજબ બનાવી શકાય :

૧. એક વાસણમાં ચાર ખાલા ભરીને પીવાનું પાણી રેડો.

આયોડીનને ઘાટ્ટા રંગના કાચની બોટલમાં સારી રીતે બંધ કરીને સૂર્ય પ્રકાશથી દૂર સાચવી રાખો.

૨. તેમાં પૉલી વી ડોન આયોડીનનું એક ટીપું ઉમેરો.

સાત વર્ષથી મોટા દરેક વ્યક્તિએ દર અઠવાડિયે આયોડીન વાળુ પાણી એક ગ્લાસ જેટલું લેવું. સગર્ભા બહેનો અને બાળકો માટે આ ખૂબ જરૂરી છે.

વીટામીન 'એ' :

વીટામીન 'એ' રતાંઘળાપણાને નિવારી શકે છે. તેમ જ કેટલાક ચેપ સામે રક્ષણ આપે છે. કેટલીક સ્ત્રીઓને ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન રાત્રે દેખાતું નથી, જેનો અર્થ એ થાય કે ગર્ભ ધારણ કર્યા પહેલાં જ તેમનામાં વીટામીન 'એ' ની કમી હતી, પરંતુ તેની અસર સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન થાય છે કારણ કે ત્યારે વીટામીન 'એ' ની જરૂરિયાત વધી જાય છે.

વીટામીન 'એ' ના અભાવે બાળકોમાં અંધાપો આવે છે. જો સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન સ્ત્રી વીટામીન 'એ' થી સમૃદ્ધ ખોરાક લે તો સ્તનપાન દરમિયાન બાળકને વીટામીન 'એ' થી ભરપૂર દૂધ આપી શકે.

લીલાં પાનવાળા શાક અને ઘેરા પીળા તથા નારંગી રંગના શાક અને ફળોમાં વીટામીન 'એ' સારા પ્રમાણમાં હોય છે. દા.ત. મેથી, સરગવાના પાન, અળવીના પાન, નાગરવેલના પાન, મીઠા લીમડીના પાન, પપૈયું, કેરી, ટામેટાં, કોળું, ગાજર, કલેજ, ઇંડા, દૂધ, માખણ, ચીઝ વગેરે. ઋતુ ઋતુ પ્રમાણે મળતા શાકભાજી અને ફળ બહેનોને મળવા જોઈએ. કેટલાક ફળ અને શાકભાજી તમે તમારા વાડામાં પણ ઉગાડી શકો છો. જ્યારે આ ફળ અને શાકભાજી સસ્તા ભાવે મળતા હોય અથવા ખેતર કે વાડામાં ઉગ્યા હોય ત્યારે પૂરતા પ્રમાણમાં ખાઈ લેવા જોઈએ. આપણું શરીર વિટામીન 'એ' લાંબો સમય સંગ્રહ કરી રાખે છે. તેથી ઉનાળામાં લીલા શાકભાજી અને ફળો મળતા નથી તેવા સમયે શરીરમાં સંગ્રહાયેલું વિટામીન 'એ' કામમાં આવે છે.



આપણા સમાજમાં સ્ત્રીઓનું ઉતરતું સ્થાન હોવાથી બજારમાંથી આણેલા મોંઘા શાકભાજીમાંથી સ્ત્રીઓને ભાગે પૂરતા પ્રમાણમાં તે આવતું નથી. તેથી તમે પોતાના ઘરની આગળ પાછળ જ્યાં પણ જગ્યા મળે ત્યાં નાનકડો શાકભાજીનો બગીચો બનાવો. તેમાં લીલા શાકભાજી તથા ફળાઉ છોડ ઉછેરો. મરઘાં-બતકાં ઉછેરી તેનો સમય સમયે ઉપયોગ કરો. તમારા સ્વાસ્થ્યની જાળવણી માટે તમારે પોતે જ વધુ ધ્યાન આપવું જરૂરી છે. ચિત્ર વિચિત્ર માન્યતાઓનો ભોગ બનવા કરતાં ઋતુ ઋતુના શાકભાજી, ફળ તથા અન્ય ખોરાકો નિયમિત રીતે પૂરતા પ્રમાણમાં લેતી સ્ત્રીઓનું સ્વાસ્થ્ય વધુ સારું રહે છે.

૨.૦ ખોરાક અંગે કેટલીક નુકસાનકારક માન્યતાઓ

- * ઉત્તમ પ્રોટીન મેળવવા માટે માંસ માછલી ઇંડા, લીવર, વગેરે ખાવું જોઈએ, એવી માન્યતા છે. પરંતુ આ વાત સાચી નથી. પૂરતા પ્રમાણમાં અનાજ અને કઠોળ લેવામાં આવે તો આપણી જરૂરિયાત માટેનું પ્રોટીન મળી રહે છે. નાના બાળકો માટે માતાનું દૂધ શ્રેષ્ઠ છે. બાલ્યાવસ્થામાં પૂરક આહાર સાથે ૧૫૦ ગ્રામ જેટલું બહારનું દૂધ આપવામાં આવે તો તે પૂરતું છે.



- * મોંઘા ભાવના ફળો તથા શાકભાજીમાં વધુ સારું વિટામીન મળે છે એ વાત ખોટી છે. ઋતુ ઋતુના શાકભાજી અને સ્થાનિક ફળો સસ્તા અને ઉત્તમ છે. દા.ત. સફરજન કે દ્રાક્ષના બદલે પપૈયું, કેળાં, રાયણ, બોર, આમળા, જાંબુ, કેરી, જામફળ વગેરે વધુ સારા છે. તેવી જ રીતે સસ્તી મળતી ભાજીઓમાં ખીજા શાકની સરખામણીમાં વધુ ક્ષારો અને વિટામીન મળી શકે છે.

- * દરરોજના ખોરાકમાં લીલા પાનવાળા શાકભાજી, ગાજર, મૂળો, ટામેટો કે કાકડીમાંથી એક વસ્તુ, એક ફણગાવેલું કઠોળ, તથા અનાજ (ઘઉં, મકાઈ, ચોખા કે અન્ય) હોવા જોઈએ. આવો સમતોલ ખોરાક લેવાથી રોગ થતા નથી.



- * તૈયાર પેકેટમાં મળતાં બાળકો માટેના ખોરાકો કુદરતી ખોરાક કરતાં સારા નથી. દા.ત. હોર્લિક્સ, કોમ્પ્લાન, ફેરેક્સ, ન્યૂટ્રામૂલ, પ્રોટીન્યુલ્સ, વગેરે કરતાં તેટલા જ પૈસામાંથી ખરીદી શકાતાં અનાજ, કઠોળ, શાકભાજીમાંથી વધુ પોષક ઘટકો મળી શકે છે. તેવી જ રીતે બજારમાં મળતા તૈયાર બિસ્કીટની સરખામણીમાં તેટલા જ પૈસામાંથી બનતા તાજાં રોટલા કે રોટલી વધુ સારા અને વધુ ગુણદાયી હોય છે.
- * એરેટેડ પીણાંઓ જેવાં કે થમ્સઅપ, કોકાકોલા, લિમકા, વગેરેમાં કોઈ જ ખાસ લાભદાયક તત્ત્વ હોતું નથી. તેના કરતાં એ પૈસામાંથી દૂધ ખરીદીને પીવાથી વધુ લાભ થાય છે.
- * બજારમાં મળતા ગ્લુકોઝના પડીકા કરતા એટલા જ પૈસામાંથી મળતી ખાંડ કે ગોળ વાપરવાથી અનેક ગણી શક્તિ વધુ મળે છે. તેટલા જ પૈસામાંથી ખરીદેલા ઋતુ ઋતુના ફળ વધુ પૌષ્ટિક છે.
- * બજારમાં મળતી અનેક પ્રકારની ચોકલેટની સરખામણીમાં બાળકોને ઘરે બનાવેલી મિઠાઈ-સુખડી, મગસ, શીરો વગેરે ખાવાની ટેવ પાડશો તો તેમને વધુ ફાયદો થાય છે.
- * તેવી જ રીતે બજારમાં મળતા ફરસાણ શરીરને નુકસાન પહોંચાડે છે અને લાંબા ગાળે કેન્સર જેવા ગંભીર રોગ નોતરે છે. તેની જગ્યાએ ઘરે બનાવેલા તાજાં નાસ્તા ખાવાથી વધુ ફાયદો થાય છે.

- * હાલ તૈયાર પડીકાઓમાં વિવિધ વસ્તુઓ મળે છે. આ બધી વસ્તુઓમાં કેટલાક રસાયણ નાંખીને લાંબો સમય ટકી શકે તેવી બનાવવામાં આવે છે. રસાયણોવાળો ખોરાક નિયમીત ખાવો યોગ્ય નથી.
- * ખેતરોમાં રાસાયણિક ખાતર અને જંતુનાશક દવાઓનો ઉપયોગ પણ ખૂબ વધી ગયો છે. આને કારણે અભૂતપૂર્વ રીતે ખતરનાક રોગ લોકોને થઈ રહ્યા છે. આ બધું અટકાવવા માટે ખેડૂતોને જૈવિક ખેતી તરફ લઈ જવા માટેના કાર્યક્રમોને ટેકો આપો.

૩.૦ ખોરાકની ખામીથી થતા રોગ

એનીમિયા (પાંડુરોગ કે લોહીની ફિક્કાશ) :

સ્ત્રીઓ અને છોકરીઓને અપૂરતા ખોરાકમાંથી પૂરતું લોહતત્ત્વ મળતું નથી. તેથી તેમનામાં લોહતત્ત્વની ખામી હોય છે. તદ્દુપરાંત માસિક રક્તસ્રાવમાં સારું એવું લોહી વહી જાય છે. તેથી ૧૫-૪૫ વર્ષની ઘણી સ્ત્રીઓમાં આ રોગ જોવા મળે છે. ગર્ભવતી સ્ત્રીઓને ગર્ભસ્થશિશુના વિકાસ માટે વધારાના લોહીની જરૂર હોય છે. બાળજન્મ વખતે વહી જતા લોહીની પૂર્તિ માટે તમારે ખાસ પગલાં લેવા જોઈએ. વળી આ એક એવી ગંભીર માંદગી છે કે તેને લીધે સ્ત્રી બીજા રોગોનો શિકાર બને, તેની સ્ફુર્તિ ઓછી થાય, તેનાથી પહેલાંની જેમ કામ ન થઈ શકે, માટે આ રોગની સારવાર સારી રીતે કરવી જોઈએ.



પાંડુરોગના લક્ષણો :

- * આંખના પોપચાંની અંદરનો ભાગ, હોઠ, જીભ અને નખ ફિક્કા પડી જાય.
- * હાથ-પગ પાણી-પાણી થઈ જાય એવું લાગે. સતત થાકનો અનુભવ થાય.
- * થોડું કામ કરવાથી હાંફ ચડે. અગાઉ કરતા હતા તેટલા જ કામમાં હવે હાંફ ચડી જાય છે.

આ રોગનું પ્રમાણ કેટલું છે તે જાણવા માટે લોહીમાં હિમોગ્લોબીનનું પ્રમાણ કેટલું છે તે જાણવું જોઈએ. સામાન્ય રીતે પુખ્ત ઉંમરની સ્ત્રીઓમાં ૧૦૦ મિ.લી. લોહીમાં ૧૧-૧૩ ગ્રામ (gm/dl) હિમોગ્લોબીન હોવું જોઈએ. આપણે ત્યાં લગભગ અડધા ઉપરાંત સ્ત્રીઓને ૮-૧૦ ગ્રામ (gm/dl) હિમોગ્લોબીન હોય છે. આ પાંડુરોગ દર્શાવે છે, તેની તાત્કાલિક સારવાર કરવી.

એનીમિયાના કારણો :

શરીરનો ઘસારો પૂરો પાડવા, નવું લોહી બનાવવા - નવા રક્તકણો બનાવવા અને અન્ય જરૂરિયાતને પહોંચી વળવા માટે લોહતત્ત્વવાળો ખોરાક લેવો જોઈએ. જો આવો ખોરાક પૂરતો ન મળે તો એનીમિયા થાય છે. બીજાં કારણો છે -

- * મેલેરિયામાં લોહીના લાલ કણો નાશ પામે છે.
- * માસિક કે અન્ય અવસ્થામાં લોહી વહી જવાથી
- * આંકડી કૃમિ આંતરડામાંથી લોહી પી જાય છે.
- * પેટમાં થયેલ આંદામાંથી કે હરસને લીધે લોહી પડે છે.
- * અકસ્માત કે ઘા/જખમમાંથી ખૂબ લોહી વહી જાય છે.



પાંડુરોગની સારવાર અને અટકાવવાના ઉપાય :

- * આ રોગ થયેલ દરેક સ્ત્રીએ લોહતત્ત્વની ગોળી લેવી જોઈએ. માત્ર વધુ લોહતત્ત્વવાળો ખોરાક લેવાથી એનીમિયા મટાડવો મુશ્કેલ છે તેથી ખોરાક સાથે લોહતત્ત્વવાળી ગોળી લેવી, તે તેની શ્રેષ્ઠ સારવાર છે.
- * કાયમ માટે પૂરતા લોહતત્ત્વવાળો ખોરાક લો. શક્ય હોય તો સાથે વિટામીન 'સી' વાળા ખાટાં ફળ કે ટામેટાં લેવા.
- * કાળી કોફી કે ચા ન પીઓ. તેની અસરથી શરીરમાં લોહતત્ત્વ બરાબર શોષાતું નથી.
- * બે બાળકો વચ્ચે બે-ત્રણ વર્ષનો ગાળો રાખો જેથી તે સમયમાં સ્ત્રીના શરીરમાંથી ખૂટી ગયેલ લોહતત્ત્વ અને અન્ય ઘસારાની પૂર્તિ થઈ શકે.
- * આંકડીકૃમિથી બચવા જોડા પહેર્યા વિના બહાર જવું નહીં.

બેરીબેરી :

આ રોગ ખોરાકમાં થાયમીન (વિટામીન 'બી') નામનું પ્રજીવક (વિટામીન) ઓછું મળવાને કારણે થાય છે. આ વિટામીન અનાજના ઉપરના પડમાંથી મળે છે તેથી વધારે પડતા પોલીશ કરેલા અનાજની જગ્યાએ હાથ છડનું અનાજ ખાવાથી આની ખામી થતી અટકે છે. આ રોગમાં દર્દીને ભૂખ ના લાગે, નબળાઈ લાગે, પગમાં ઢીલાશ વર્તાય, કેટલીક વાર આખા શરીરે સોજા આવે

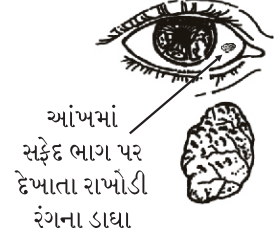


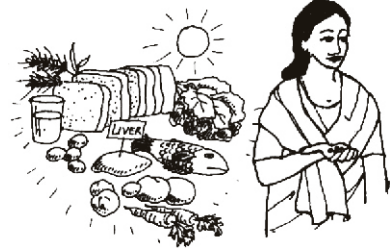
થાયમીન કે વિટામીન-બી વાળા ખોરાક લેવા.

અને હૃદયની બિમારી પણ થઈ શકે. આ રોગનો ઉપાય વિટામીન 'બી' વાળી ગોળીઓ લેવાથી કરી શકાય છે. કાયમ માટે ખોરાકમાં હાથ છડના તૃણ ધાન્યો, છાલ સાથેનું શાકભાજી, કઠોળ વગેરેનું પ્રમાણ વધારવાથી ફાયદો થાય છે.

સ્તાંધળાપણું :

બાળકોને કે સ્ત્રીઓને રાત્રે ના દેખવાનું મુખ્ય કારણ તેમના ખોરાકમાં વિટામીન 'એ' ની ખામી છે. તેઓને પીળા ફળ, લીલા શાકભાજી, દૂધ વગેરે વધારે આપવા જોઈએ. રોગ મટાડવા વિટામીન 'એ' ના ટીપા, દાણા કે કેપ્સૂલ આરોગ્ય કાર્યકરની સલાહ પ્રમાણે લેવા જોઈએ.





વિટામીનની દવાઓ કરતાં દરરોજ સાદો તેમજ પૌષ્ટિક ખોરાક લેવું સારું છે. પણ જરૂર પડે વિટામીનની દવાઓ પણ લઈ શકાય. ઇન્જેક્શન કે પ્રવાહી દવાની અસર ગોળી જેટલી જ થાય છે. માટે ગોળીઓ લેવાનો જ આગ્રહ રાખો.

૩.૨ ખોરાકમાં ચરબી, ખાંડ કે મીઠું વધુ લેવાથી થતા રોગ :

જેઓના ખોરાકમાં ચરબીનું પ્રમાણ વધુ હોય તેઓનું વજન ખૂબ વધી જાય છે. તેઓને હૃદયરોગ, ઊંચું લોહી-દબાણ, પિત્તાશયમાં પથરી, ડાયાબીટીસ થવાની સંભાવના વધી જાય છે. વધુ વજનને કારણે ઘૂંટણમાં કે એડીમાં સંધિવા થાય છે.

જે સ્ત્રીઓનું વજન વધારે હોય તેમણે પૂરતી કસરત કરીને અને ખોરાકમાંથી ચરબી ઘટાડીને વજન ઉતારવું જોઈએ. ખોરાકમાંથી ઘી-તેલનું પ્રમાણ ઘટાડો, માંસાહારી હો તો ચરબીયુક્ત ભાગ દૂર કરીને રાંધો, તળેલા ખોરાક ઓછા કરો.

ડાયાબીટીસ (મધુ પ્રમેહ) :

જેના લોહીમાં ખાંડનું પ્રમાણ વધુ આવે તેને ડાયાબીટીસ થયો કહેવાય છે. અનેક કારણોસર થતો આ રોગ જે નાનપણમાં લાગૂ પડે તો તે ખૂબ ગંભીર છે. તાત્કાલિક ડૉક્ટરી સારવાર લેવી જોઈએ. જે કે ૪૦ વર્ષથી ઉપરના વધુ વજનવાળા લોકોને આ રોગ વધુ થાય છે.



રોગના શરૂઆતના ચિન્હો :

- * ખૂબ તરસ લાગ્યા કરે
- * વારંવાર ભૂખ લાગે
- * યોનિમાં અવારનવાર ચેપ લાગે
- * વારંવાર અને વધારે પેશાબ થાય
- * વજન ઉતરવા માંડે
- * ખૂબ થાક લાગે

પાછળથી દેખાતા ચિન્હો :

- * ખૂબ ખંજવાળ થાય
- * જખમમાં જલ્દી રૂઝ ના આવે
- * ક્યારેક બેભાન થઇ જાય
- * દૃષ્ટિ અવારનવાર ધૂંધળી બને
- * હાથ-પગની સંવેદના જતી રહે



બીજા રોગમાં પણ આવું થઇ શકે છે તેથી ડાયાબીટીસની તપાસ માટે આરોગ્ય કેન્દ્રમાં જઇ લોહી-પેશાબની તપાસ કરાવો. સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન વજન ઉતરવા લાગે તો તાત્કાલિક ડૉક્ટરની સલાહ લો. ડાયાબીટીસની સારવાર ચાલુ હોય ત્યારે અવારનવાર પેશાબની તપાસ કરાવવી પડે છે. તમે તે જાતે પણ કરી શકો છો.

બજારમાં મળતી યુરિસ્ટીક્સ પેશાબમાં બોળવાથી તેનો રંગ બદલાઇ જાય છે. તેના ઉપરથી પેશાબમાં ખાંડ જાય છે એમ નક્કી થાય. જો આમ હોય તો ડૉક્ટરની સલાહ લઇને બીજી તપાસ પણ કરાવવી. લોહી-પેશાબના રીપોર્ટ પ્રમાણે તમારી દવા પણ બદલાઇ શકે છે.

રોગની સારવાર :

નાની ઉંમરે થયેલ ડાયાબીટીસ માટે ડૉક્ટરી સારવાર તરત જ લેવી કારણ તેના પરિણામો જોખમકારક હોય છે. ૪૦ વર્ષથી મોટી ઉંમરે થતા ડાયાબીટીસને ખોરાકમાં યોગ્ય ફેરફાર કરી કાબૂમાં રાખો. આ રોગમાં ખોરાકની માત્રા નિશ્ચિત રાખવી જોઈએ. તેવી રીતે રોજના કામ અને કસરતનું પ્રમાણ, સમય, વગેરે નક્કી રાખવું પડે છે. માપસરનો ખોરાક લેવો. વધુ પડતી ખાંડ કે તેલ-ઘીવાળા ખોરાકો ના લેવા. વજન વધારે પડતું હોય તો તે ઓછું કરો. અવારનવાર લોહી-પેશાબની તપાસ કરાવી રોગ કાબૂમાં છે તેની ખાતરી કરો. ડૉક્ટરની સલાહ મુજબ ડાયાબીટીસને કાબૂમાં રાખવા જરૂરી ગોળીઓ નિયમિત લો. તમે પરંપરાગત કે બીજી



સારવાર લેતા હો તો પણ તેનાથી તમારો રોગ કાબૂમાં છે કે નહિ તે લેબોરેટરીમાં લોહી અને પેશાબની તપાસ કરાવીને જાણી રાખો. શરીર પર ક્યાંય ગૂમડું થયું હોય કે ઘા પડ્યો હોય તો તરત જ તેની સારવાર કરો. શરીરના કોઈપણ ભાગમાં થોડો પણ ચેપ થયો હોય તો તરત સારવાર કરાવવી. ડાયાબીટીસની અસરને લીધે ચેપ મટતાં ઘણીવાર લાગે છે. તે દરમ્યાન ચેપ શરીરમાં આગળ ફેલાય તો રોગ વધી જાય છે. તેથી ડાયાબીટીસવાળા દર્દીઓએ નાનકડો ઘા, ગૂમડું કે અન્ય ચેપ વખતે બેસી ના રહેવું અને તાત્કાલિક ડૉક્ટરની સલાહ લઈને સારવાર કરવી.

કેટલીક પરંપરાગત દવાઓ જે ડાયાબીટીસ કાબૂમાં લેવા માટે ઘણા લોકો વાપરે છે. તેની વૈજ્ઞાનિકતા અંગે સચોટ માહિતી નથી.

- * જાંબુના સૂકા બીજનો પાવડર બે ચમચી + ગરમ પાણી દિવસમાં એક વાર જરૂર પીવું. લગભગ ૧૫ વર્ષ ચાલુ રાખો.
- * ખાલી પેટમાં અડધો ગ્લાસ કારેલાનો રસ દરરોજ એક વાર પીઓ.
- * લજ્જમણીનો છોડ ઘોઠને તેની ચટણી બનાવી ચોખામાં રાંધીને વાપરો.

અન્ય રોગો :

ખોરાકમાં ફેરફાર કરવાથી નીચેના રોગોની સારવારમાં પણ રાહત મળે છે.

- * લોહીનું ઊંચું દબાણ હોય તો મીઠું ઓછું ખાવું.
- * કબજિયાત હોય તો વધુ પ્રવાહી લેવું. ભાજી વધારે લેવી અને મેંદો કે પોલિશવાળું અનાજ ન લેવું.
- * પોચાં હાડકાં હોય તો વધારે કેલ્શિયમ મળે તેવો ખોરાક લેવો જોઈએ.
- * પેટમાં બળતરા કે ચાંદી હોય તો મરી-મસાલા કે તળેલો ખોરાક ઓછો કરવાથી રાહત મળે છે. વળી, થોડું થોડું દિવસમાં ત્રણ-ચાર વાર ખાવાથી રાહત મળે છે.

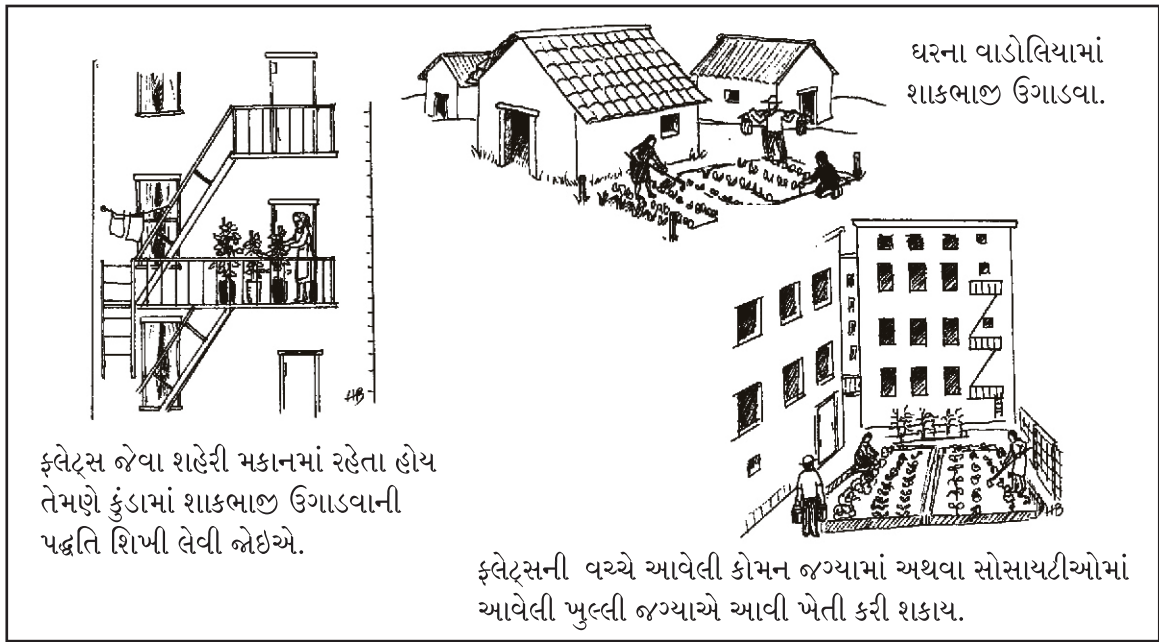
૪.૦ પરિવર્તન માટે પ્રયાસ

કુપોષણની સમસ્યાના વિવિધ પાસાઓ સમજવાનો પ્રયાસ કરવો જરૂરી છે. જેમ સ્વાસ્થ્યની સમસ્યા માટે સમાજ અને તેના અનેક પરિબલો વચ્ચેનો સંબંધ આપણે અગાઉના પ્રકરણોમાં સમજ્યા તેવી જ રીતે કુપોષણની સમસ્યા અંગે પણ વિવિધ પરિબલો કામ કરે છે. ગરીબી અને કુપોષણ વચ્ચે ઘણો ઘનિષ્ઠ સંબંધ છે. છતાં, ઓછા સાધનોવાળા લોકો પણ કુપોષણને નાથવા માટે વિવિધ પ્રયત્નો કરે તો પરિસ્થિતિ બદલાય. તેવી જ રીતે જે લોકોને નાણાંની મુશ્કેલી ના હોય તેવા લોકોએ પણ પોતાની ખોરાકની ટેવો બદલવાની જરૂર છે અને વધુ સારા પોષણવાળો ખોરાક લેવાની ટેવ રાખવી જોઈએ.



વળી સામાજિક સ્તરે ફેર લાવવા માટે નુકસાનદાયક આહારનું પ્રચલન ઓછું થાય તે માટે પ્રયત્ન કરવા જોઈએ. જેમ કે, ખેતરોમાં રાસાયણિક ખાતરો, જંતુનાશક દવાઓ તથા અન્ય રસાયણોનો ઉપયોગ ઘટે તેવા પ્રયત્નો કરવા જોઈએ. સારા પાક માટે દેશી ખાતર, અળસિયાકૃત ખાતર વગેરે સજીવ ખેતીનો પ્રચાર કરો.

ઘરે ઘરે વ્યક્તિગત રીતે પણ આપણે વધુ પૌષ્ટિક શાકભાજી, અનાજ, કઠોળ વગેરે વિવિધ રીતે મેળવી શકીએ છીએ. જેમ કે, ઘરનો કચરો અને વપરાશનું પાણી વાપરીને શાકભાજીના છોડ ઉછેરો.

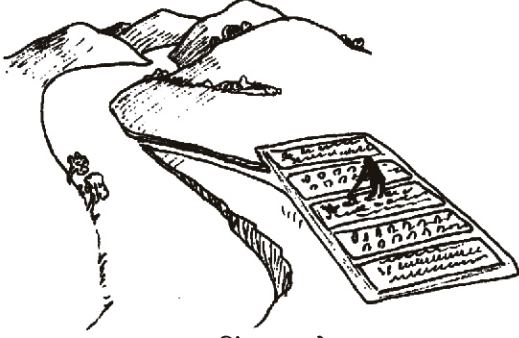


વારાફરતી અલગ-અલગ પાક લેવા :

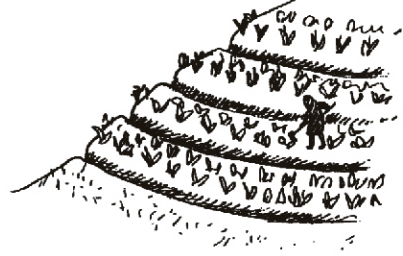
જમીનને વધુ ફળદ્રુપતા આપે તેવા વિવિધ પાકો ઉગાડો અને તમારા ખેતરમાં અનાજ અને કઠોળ તથા તેલિભિયાંની વારા ફરતી ખેતી કરો અથવા મિક્સ પાક કરો. તેનાથી જમીનની ફળદ્રુપતા જળવાય છે અને ઉત્પાદન વધુ થાય છે.



જમીનનું ધોવાણ અટકાવો.



સિંચાઈ કરો



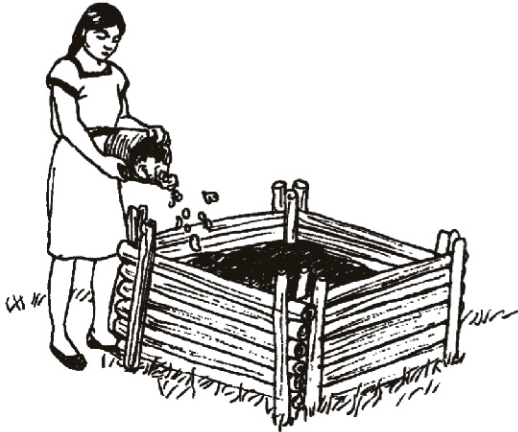
ટેકરા ઉપર પગથિયાં કરી પાક લેવો.



સહકારી મંડળીઓ બનાવી લોકોને સસ્તા ભાવે સારું અને વધુ અનાજ પૂરું પાડી શકાય.



માછલી ઉછેરો.



કુદરતી ખાતર બને બનાવો




કોઠીના પાયા ઉપર આ રીતે ઉંધા ખ્યાલાના આકારમાં પતરું લગાવવાથી ઉંદર ઉપર ચઢી ના શકે.


અનાજને જંતુ કે ઉંદરથી બચાવવા માટે ઉપાય કરો, કોઠીઓનો ઉપયોગ પણ કરી શકાય.

૧. તમારા ખેતરમાં તમે શું વાવશો તે જાતે નક્કી કરો. ધ્યાન રાખો કે ઓછી જમીનમાં વધુ ઉત્પાદન માટે તમારે મિક્સ પાક લેવો જોઈએ. વળી છોડના માપ પ્રમાણે ખેતી કરી શકાય છે. જેમ કે ઝાડની વચ્ચે નાના છોડ નાંખી શકાય. અથવા એક પાક વહેલો થાય અને એક મોડો થતો હોય તેવી રીતે વાવણી કરો.
૨. તમારે તમારી જમીનમાં કયા છોડ સારી રીતે ઉછરશે, તેને કેટલું ખાતર જોઈશે, તેને કેટલું પાણી આપવું પડશે, કેટલી માવજત આપવાની થાય છે એ બધું વિચારીને પાકની પસંદગી કરવી પડે.
૩. નવા વિચારોને માન આપો. જાતે પ્રયોગો કરીને શીખો. તમારી જમીનમાં કયો પાક લેવાનું સૌથી કિફાયત પડશે અને તમને શાનાથી ઉત્પાદન વધુ મળશે એ વિચારી લો.
૪. યાદ રાખો, ઓછી જમીનવાળા ગરીબ લોકોને નાનું કુટુંબ રાખો એવું ભાષણ આપવાથી પરિસ્થિતિ નહીં બદલાય. પરિસ્થિતિ બદલવા માટે તેની જમીનનો ક્ષમતાપૂર્વક ઉપયોગ થવો જોઈએ. જેથી પાક વધુ થશે અને તે વધુ બાળકોને પોષી શકશે.


વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થાએ સલામત ખોરાક બનાવવા માટે આપેલા સોનેરી નિયમો (યુનિસેફ)




સારી રીતે તૈયાર કરેલો ખોરાક વાપરવો.
દા.ત. પેસ્ટ્યુરાઇઝ્ડ દૂધ, ખૂબ ઘોંચેલી ભાજુઓ, વગેરે





ખાવાનું બરાબર રાંધીને જ ખાઓ દરેક વસ્તુ લગભગ 70° C સુધી ગરમ કરીને બનાવો.







સારી રીતે રાંધેલો તાજો ખોરાક ખાવાનો આગ્રહ રાખો.






વધેલો ખોરાક સારી રીતે રાખો. ખોરાકને લાંબો સમય રાખવા માટે 60° C થી વધુ ગરમ અથવા 10° C થી વધુ ઠંડું તાપમાન રાખો.







વચ્ચેના તાપમાને લાંબો સમય સાચવી રાખેલા ખોરાકને ફરી ખાતા પહેલા બરાબર ગરમ કરો.






કાચા અને રાંધેલા ખોરાકનો સીધો સંપર્ક ના થવો જોઈએ.



રાંધવાનું શરૂ કરતાં પહેલાં અને વચ્ચે વચ્ચે તથા જમવા બેસતાં પહેલાં હાથ બરાબર ધોવા.

રસોડામાં બધું બરાબર ચોખ્ખું રાખો.



રાંધવા માટે ચોખ્ખું પાણી વાપરો.

અગત્યનું : ખોરાકને માખી, કીડી, જેવા જંતુઓ વંદા તથા ઉંદર, બિલાડી, કૂતરા જેવા પ્રાણીઓથી દૂર રાખો.



સામાન્ય આહારમાં લેવાતી વસ્તુઓની પોષણક્ષમતા

અ.નં.	ખાદ્ય પદાર્થોના નામ (દર ૧૦૦ ગ્રામમાં)	પ્રોટીન (ગ્રામ)	ચરબી (ગ્રામ)	કાર્બોહાઇડ્રેટ (ગ્રામ)	શક્તિ (કિ.કેલરી)	કેલ્શિયમ (મીલીગ્રામ)	લોહતત્વ (મીલીગ્રામ)
૧	બાજરી	૧૧.૬	૫.૦	૬૭.૫	૩૬૧	૪૨	૮.૦
૨	જુવાર	૧૦.૪	૧.૯	૭૨.૬	૩૪૯	૨૫	૪.૧
૩	મકાઈ	૧૧.૧	૩.૬	૬૬.૨	૩૪૨	૧૦	૨.૩
૪	ચોખા	૬.૮	૦.૫	૭૮.૨	૩૪૫	૧૦	૦.૭
૫	પોંઆ	૬.૬	૧.૨	૭૭.૩	૩૪૬	૨૦	૨૦.૦
૬	ઘઉં	૧૧.૮	૧.૫	૭૧.૨	૩૪૬	૪૧	૫.૩
૭	ચણા	૧૭.૧	૫.૩	૬૦.૯	૩૬૦	૨૦૨	૪.૬
૮	ચણાની દાળ	૨૦.૮	૫.૬	૫૯.૮	૩૭૨	૫૬	૫.૩
૯	શેકેલા ચણા	૨૨.૫	૫.૨	૫૮.૧	૩૬૯	૫૮	૯.૫
૧૦	અડદની દાળ	૨૪.૦	૧.૪	૫૯.૬	૩૪૭	૧૫૪	૩.૮
૧૧	મગ	૨૪.૦	૧.૩	૫૬.૭	૩૩૪	૧૨૪	૪.૪
૧૨	મગની દાળ	૨૪.૫	૧.૨	૫૯.૯	૩૪૮	૭૫	૩.૯
૧૩	તુવેર દાળ	૨૨.૩	૧.૭	૫૭.૬	૩૩૫	૭૩	૨.૭
૧૪	લીલી તુવેર	૯.૮	૧.૦	૧૬.૯	૧૧૬	૫૭	૧.૧
૧૫	સોયાબીન	૪૩.૨	૧૯.૫	૨૦.૯	૪૩૨	૨૪૦	૧૦.૪
૧૬	કોબીચ	૧.૮	૦.૧	૪.૬	૨૭	૩૯	૦.૮
૧૭	કુલેવર પાન	૫.૯	૧.૩	૭.૬	૬૬	૬૨૬	૪૦.૦
૧૮	ઘાણા	૩.૩	૦.૬	૬.૩	૪૪	૧૮૪	૧.૪૨
૧૯	મીઠો લીમડો	૬.૧	૧.૦	૧૮.૭	૧૦૮	૮૩૦	૦.૯૩
૨૦	સરગવાના પાન	૬.૭	૧.૭	૧૨.૫	૯૨	૪૪૦	૦.૮૫
૨૧	મેથીની ભાજી	૪.૪	૦.૯	૬.૦	૪૯	૩૯૫	૧.૯૩
૨૨	કુદીનો	૪.૮	૦.૬	૫.૮	૪૮	૨૦૦	૧૫.૬
૨૩	મૂળાની ભાજી	૩.૮	૦.૪	૨.૪	૨૮	૨૬૫	૦.૦૯
૨૪	સૂવાની ભાજી	૩.૦	૦.૫	૫.૨	૩૭	૧૯૦	૧૭.૪
૨૫	આમલી	૫.૮	૨.૧	૧૮.૨	૧૧૫	૧૦૧	૦.૩૦
૨૬	અળવીના પાન	૩.૦	૦.૧	૨૧.૧	૯૭	૪૦	૦.૪૨
૨૭	હુંગળી	૧.૨	૦.૧	૧૧.૧	૫૦	૪૬.૯	૦.૬૦
૨૮	બટાકા	૧.૬	૦.૧	૨૨.૬	૯૭	૧૦	૦.૪૮
૨૯	મૂળા	૦.૭	૦.૧	૩.૪	૧૭	૩૫	૦.૪૦
૩૦	શક્કરીયા	૧.૨	૦.૩	૨૮.૨	૧૨૦	૪૬	૦.૨૧

Source : Nutritive value of Indian Foods; National Institute of Nutrition.