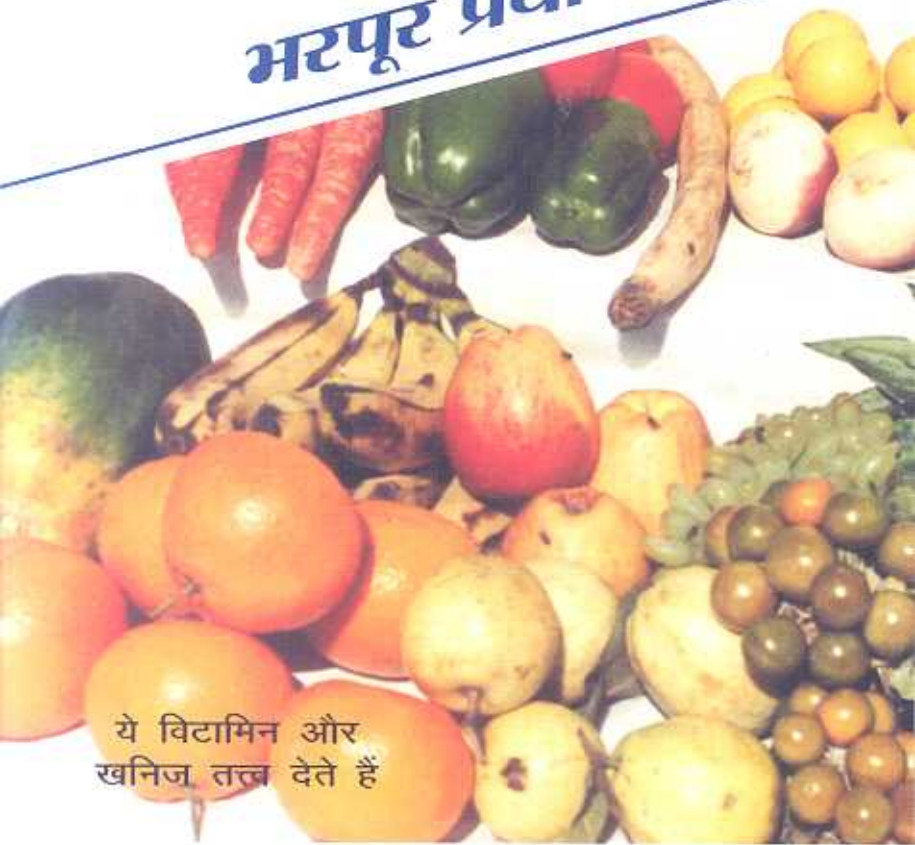




**जीवन शक्ति के लिए
मौसमी फलों और
सब्जियों का
भरपूर प्रयोग करें**



ये विटामिन और
खनिज तत्त्व देते हैं



खाद्य एवं पोषाहार बोर्ड,
महिला एवं बाल विकास विभाग
मानव संसाधन विकास मंत्रालय
भारत सरकार
शास्त्री भवन, नई दिल्ली

नियमित रूप से फलों और सब्जियों को खूब खाएं

फल और सब्जियां विटामिन, खनिज व अन्य तत्वों के स्रोत हैं, जो अच्छे स्वास्थ्य के लिए अनिवार्य हैं। फलों और सब्जियों में मिलने वाले रेशे हमारे शरीर के अपशिष्ट को निकालने, कोलेस्ट्रॉल को खत्म करने और कुछ कार्सिनोजेनिक मिश्रणों को समाप्त करने में सहायता करता है।

सामान्यतः फल और सब्जियां कम कैलोरी देते हैं। परिणामस्वरूप, नियमित रूप से विभिन्न प्रकार के फलों और सब्जियों को खाना, मोटापे और हृदय-घमनियों की बीमारी के खतरे को कम करने का एक तरीका है। हाल ही के शोध से पता चला है कि फलों और सब्जियों में पाया जाने वाला बीटा कैरोटिन व विटामिन 'सी' रक्त-वाहिनियों में वसा को जमा होने से रोकते हैं और कुछ प्रकार के कैंसर के खतरे को कम करते हैं।

फल और सब्जियों को संरक्षी खाद्य कहा जाता है। हमारे शरीर को जीवन की विभिन्न महत्वपूर्ण क्रियाओं को करने और रक्त बनाने, हड्डियों और दांतों के लिए विटामिनों और खनिजों की आवश्यकता होती है। विभिन्न शारीरिक कार्यों को विनियमित करने के लिए ये विटामिन और खनिज बहुत महत्वपूर्ण होते हैं। यद्यपि इनकी थोड़ी सी मात्रा की ही आवश्यकता होती है। इनमें से बहुत से खनिज और विटामिन फलों और सब्जियों द्वारा प्राप्त होते हैं।

फलों और सब्जियों द्वारा उपलब्ध कराए गए पौष्टिक तत्व हैं—विटामिन 'ए' (बीटा कैरोटिन के रूप में), विटामिन 'सी', 'बी काम्प्लेक्स' वर्ग के विटामिन, विशेषकर रिबोफ्लेविन व फोलिक एसिड तथा आयरन व कैल्शियम जैसे खनिज। आलू, जिमीकन्द व अरबी जैसी जड़ वाली सब्जियां शरीर को शक्ति देती हैं। सभी फल व सब्जियां रेशे प्रदान करते हैं जिनमें बहुत से स्वास्थ्यवर्धक गुण हैं।

फल और सब्जियां मूल्यवान पौष्टिक तत्वों के भंडार हैं

विटामिन 'ए' स्वस्थ आँखों व त्वचा के लिए तथा शिशुओं के विकास के लिए अनिवार्य है। यह बीटा कैरोटिन के रूप में संतरीं तथा पीले रंग के फलों व सब्जियों में मिलता है (पपीता, आम, कद्दू, गाजर व पत्तेदार हरी सब्जियां)।

विटामिन 'सी' (एसकोर्बिक एसिड) यह हमारे शरीर को मजबूत करने वाला तत्व है और यह स्वस्थ मसूड़ों और शरीर में प्रतिरोधक शक्ति बनाने के लिए महत्वपूर्ण है। विशेष रूप से विटामिन 'सी' से भरपूर फल हैं—नींबू वंश के फल, संतरा, मीसम्भी व नींबू। आंखला जो कि सस्ते फलों में से एक है—विटामिन 'सी' से भरपूर है। अमरूद, शरीफा, सेब, पपीता, अनानास, टमाटर जैसे फल इस विटामिन से भरपूर होते हैं। कच्चे रूप में प्रयोग की गई पत्तेदार सब्जियां तथा अन्य सब्जियां इस विटामिन की अच्छी मात्रा प्रदान करते हैं।

फोलिक एसिड हमारे शरीर में रक्त के पुनः निर्माण के लिए आवश्यक है। हरी पत्तेदार सब्जियां हर विटामिन का महत्वपूर्ण स्रोत हैं। प्रारंभिक गर्भावस्था में इस विटामिन की कमी से नवजात शिशुओं में न्यूरल ट्यूब दोष आ जाते हैं।

विटामिन 'बी₂' रिबोफ्लेविन-एन्जाइम प्रणाली का यह महत्वपूर्ण घटक सामान्य त्वचा, पाचन और दृष्टि को बनाए रखने में सहायता करता है। हरी पत्तेदार सब्जियां हमारे शरीर को यह विटामिन प्रदान करती हैं।

आयरन हमारे शरीर में महत्वपूर्ण खनिजों में से एक है। यह हीमोग्लोबिन, रक्त के लाल रंजक के अवयव होते हैं जोकि ऊतकों को आक्सीजन प्रदान करते हैं। पत्तेदार हरी सब्जियां इस खनिज का अच्छा और महत्वपूर्ण स्रोत हैं। खजूर और किशमिश जैसे सूखे मेवों में आयरन भरपूर मात्रा में पाया जाता है।

कैल्शियम यह खनिज हमारी हड्डियों व दांतों में पाया जाता है। हमारे शारीरिक ढांचे के लिए महत्वपूर्ण होने के अतिरिक्त कैल्शियम सामान्य हृदयगति, रक्त-जमाव, मांसपेशी-संकुचन व नसों को संवेदनशील रखने के लिए महत्वपूर्ण भूमिका अदा करते हैं। पत्तेदार हरी सब्जियों में यह आवश्यक खनिज प्रचुर मात्रा में पाया जाता है।

आहार रेशे यह हमारे आहार का एक महत्वपूर्ण संघटक है और फलों और सब्जियों से प्राप्त होता है। इससे सामान्य आंत्र-गति में सहायता मिलती है और बताया जाता है कि इससे आंतों की बीमारियों और वृहदान्त्र (कोलन) के कैंसर की रोकथाम होती है। यह आहार से संबंधित पुरानी बीमारियों जैसे मधुमेह, उच्च रक्तचाप और हृदय धमनी रोगों को रोकने में भी सहायक है।

अपने दैनिक भोजन में मौसमी फल और सब्जियां सम्मिलित करें

फल आम तौर पर महंगे माने जाते हैं परंतु प्रकृति ने मौसमी फल सब्जियां दी हैं जो अपने-अपने मौसम में बहुतायत से और उपयुक्त मूल्यों पर उपलब्ध होते हैं। मौसमी फल और सब्जियां न केवल पीष्टिक होती हैं बल्कि उनमें मौसम की विशेष जरूरतों को पूरा करने की विशेषता होती है। अमरूद, आम, पपीता, केला आदि जैसे पीष्टिक फल अपने-अपने मौसम के दौरान काफी सरसते होते हैं।

आम : आम गर्मियों में प्रचुर मात्रा में उपलब्ध होता है और इसमें बड़ा कैरोटिन (विटामिन 'ए' का पुरोगामी) प्रचुर मात्रा में होता है। शिशुओं सहित सभी आयु वर्ग के व्यक्तियों के आहार में इसे सम्मिलित किया जाना चाहिए। मौसम के दौरान आम का प्रचुर प्रयोग वर्ष भर की शारीरिक आवश्यकता को पूरा करता है क्योंकि विटामिन 'ए' यकृत में जमा हो जाता है।

अमरूद व नींबू वंश के फल : जैसे मौसमी व नींबू सर्दियों में उचित मूल्यों पर उपलब्ध होते हैं। इनमें से कोई एक फल रोज खाने से विटामिन 'सी' की पर्याप्त आवश्यकता सुनिश्चित होगी।

कुछ फल जैसे शरीफा, अंगूर, सेब, लीची व संतरा आदि देश के विभिन्न क्षेत्रों में प्रचुर मात्रा में उपलब्ध होते हैं। केला लगभग सारे वर्ष मिलता है और इससे न केवल विटामिन और खनिज प्राप्त होते हैं बल्कि शक्ति भी मिलती है इसलिए यह शिशुओं और बच्चों के लिए पूरक खाद्य पदार्थ है।





गाजर सर्दियों में बहुतायत से मिलती है और यह विटामिन 'ए' (बीटा कैरोटिन के रूप में) की महत्वपूर्ण स्रोत है। गाजर को सब्जी बनाने, सलाद, हलुआ, खीर आदि विभिन्न रूपों में उपयोग करने की कोशिश होनी चाहिए। कढ़कस की गई गाजरें व कढ़ गुड़ अथवा चीनी के साथ पकाने से बनाया गया खाद्य पदार्थ शिशु के लिए पूरक खाद्य है। कच्ची सब्जियों का उपयोग विटामिन 'सी' का उत्तम स्रोत है। खीरा, मूली, सलाद, बंदगोभी आदि को सलाद के रूप में प्रतिदिन के भोजन में सम्मिलित किया जाना चाहिए।

मटर और बीन से न केवल विटामिन और खनिज ही प्राप्त होते हैं बल्कि ये हमारे भोजन में प्रोटीन के महत्वपूर्ण स्रोत हैं। मौसम में इन सब्जियों का खाना सुनिश्चित करना चाहिए।

फलों और सब्जियों की उचित संभाल से उनके पोषक तत्वों का संरक्षण करें

फलों और सब्जियों की ठीक प्रकार से संभाल न होने से उनमें पाए जाने वाले महत्वपूर्ण पोषक तत्व काफी मात्रा में नष्ट हो जाते हैं। इसलिए इन खाद्य पदार्थों को संसाधित करते समय व पकाते समय काफी सावधानियां बरतनी चाहिए। निम्नलिखित कुछ सिद्धांतों का पालन कर पोषक तत्वों को अधिक से अधिक सुरक्षित रखें :-

- बधासंभव ताजे फलों और सब्जियों का सेवन करें। उन्हें रेफ्रिजरेटर में अथवा ढंडे स्थान पर रखें क्योंकि उन्हें गर्म तापमान में रखने से विटामिन नष्ट हो जाते हैं।
- फलों और सब्जियों के छिलके जहां तक हो सके पतले ही उतारें क्योंकि अधिकांश विटामिन और खनिज उनके छिलकों के ठीक नीचे होते हैं।
- मूली, गाजर, चुकन्दर आदि जैसी सब्जियों के पत्तों को न फेंके। उनका प्रयोग भुजिया, दाल, चपाती, पराठा, सलाद आदि में करें।
- काटने से पहले सब्जियों को अच्छी तरह से धोएं। उन्हें कभी भी काटने के बाद न धोएं।
- ढके हुए बर्तन में थोड़े समय में कम से कम पानी में पकाएं।

स्वास्थ्य और शक्ति के लिए अपने प्रतिदिन के भोजन में
मौसमी फलों और सब्जियों को सम्मिलित कीजिए

कुछ फलों और सब्जियों में विटामिनों और खनिजों की मात्रा

फल और सब्जियों के नाम	विटामिन (प्रति 100 ग्राम, खाने लायक हिस्सा)		खनिज (प्रति 100 ग्राम, खाने लायक हिस्सा)	
	विटामिन 'ए' (बीटा कैरोटिन मि.ग्रा.)	विटामिन 'सी' मि.ग्रा.	आयरन मि.ग्रा.	कैल्शियम मि.ग्रा.
फल				
आंयला	9	600	1.2	50
सेब	0	1.0	1.2	36
बेल फल	55	8	0.6	85
केला (पका हुआ)	78	7	0.36	17
शरीफा	0	37	4.31	17
अंगूर (पीला-हरा)	0	1.0	0.52	20
अमरूद (देसी)	0	212	0.27	10
कटहल	175	7	0.56	20
जामुन (जम्बू)	48	18	0.43	15
लीची	0	31	0.7	10
नींबू	15	63	0.3	90
महुआ	307	40	0.23	45
आम (पका हुआ)	2743	16	1.3	14
संतरा	1104	30	0.32	26
पपीता (पका हुआ)	666	57	0.5	17
अनानास	0	39	2.42	20
अनार	—	16	1.79	10
चीकू	97	6	1.25	28
टमाटर (पका हुआ)	351	27	0.64	48
पत्तेदार सब्जियां				
हरी चोलाई	5520	99	3.49	397
पत्ता गोभी	120	124	0.8	39
सहजन की पत्तियां	6780	220	0.85	440
मेथी के पत्ते	2340	52	1.93	395
सलाद	990	10	2.4	50
पुदीना	1620	27	15.6	200
सरसों का साग	2622	33	16.3	155
मूली के पत्ते	5295	81	0.09	265
पालक	5580	28	1.14	73
जड़ें व कन्दमूल				
चुकन्दर	0	10	1.19	18.3
गाजर	1890	3	1.03	80
अरबी	24	0	0.42	40

फल और सब्जियों के नाम	विटामिन		खनिज	
	विटामिन 'ए' (बीटा कैरोटिन मि.ग्रा.)	विटामिन 'सी' मि.ग्रा.	आयरन मि.ग्रा.	कैल्शियम मि.ग्रा.
प्याज	0	11	0.60	50
आलू	24	17	0.48	10
मूली लाल	3	17	0.37	50
शलजम	0	43	0.4	30
जिमीकंद	260	0	0.6	50
जिमीकंद (साधारण)	78	—	1.19	35
पेठा	0	1	0.8	30
करेला	126	88	0.61	20
लीकी	0	0	0.46	20
बैंगन	74	12	0.38	18
फूलगोभी	30	56	1.23	33
खीरा	0	7	0.60	10
सहजन	110	120	0.18	30
फ्रेंच बीन्स	132	24	0.61	26
गांठ गोभी	21	85	0.54	20
भिंडी	52	13	0.35	66
आम हरा (कच्चा)	90	3	0.33	10
परवल	153	29	1.7	30
मटर	83	9	1.5	20
हरा केला	30	24	6.27	10
कद्दू	50	2	0.44	10
हरा टमाटर	192	31	1.8	20



विज्ञापन और दृश्य प्रचार निदेशालय द्वारा खाद्य एवं पोषाहार बोर्ड,
महिला एवं बाल विकास विभाग, भारत सरकार के लिए निर्मित
मुद्रक : वृजवासी आर्ट प्रेस लि., नई दिल्ली