Journal of Advances and Scholarly Researches in Allied Education
Vol. 16, Issue No. 6, May-2019, ISSN 2230-7540

गृह निर्मित पेय पदार्थ का महत्व (किशोरावस्था में) एक साहित्य समीक्षा

Khushboo Kumari*

Research Scholar, Home Science, Patna University, Patna, Bihar India

सारांश – ***प्रस्तुत साहित्य समीक्षा पत्र गृह निर्मित पेय पदार्थो के महत्व पर आधारित है। किशोरावस्था एक जटिल एंव परिवर्तनात्मक अवस्था है। किशोरो को सही दिशाबोध देना राष्ट्र निर्माण के लिए आवश्यक है। किशोर दुनिया की कुल आबादी का लगभग पाँचवा हिस्सा है और इसलिए विशिष्ट जरूरते अनिवार्य रूप से विचारणीय हो जाती है। जीवन में पेय पदार्थो का बहुत महत्व है। ये केवल प्यास ही नही बुझाती है बल्कि इसकी सहायता से शरीर के कुछ पोषक तत्वों की मांग की पूत्ति की जा सकती है परंतु यहाँ सवाल यह है कि किस तरह के पेय हमारे स्वास्थ्य के लिए उत्तम है। प्रस्तुत साहित्य समीक्षा पत्र के माध्यम से यह जानकारी दी जा रही है कि गृह निर्मित पेय पदार्थो बाजारो में मिलने वाले सिंथेटिक पेय पदार्थो की अपेक्षा ज्यादा लाभदायक एंव स्वास्थ्यदायक होते हैं।***

शब्द कंजी - ***गृह निर्मित पेय पदार्थ, किशोरावस्था, स्वास्थ्य, पोषण।***

-----------------------------------X-----------------------------------

प्रस्तावना:

पृथ्वी पर जल प्रभूत मात्रा में पाया जाता है। यह मनुष्य का सबसे निकट का मित्र है और उसके लिए बहुत उपयोगी है। जल के अभाव में मनुष्य कुछ दिनो से अधिक जीवित नही रह सकता। भोजन के बिना तो मनुष्य 40-50 दिनो तक जीवित रह सकता है, किंतु जल के अभाव में वह 6-7 दिन से अधिक जीवित नही रह सकता। मानव जीवन के अस्तित्व के लिए वायु के उपरांत जल का ही सर्वाधिक उपयोगी है। शरीर-निर्माण के अतिरिक्त जल का सबसे महत्वपूर्ण कार्य शरीर को जीवित बनाये रखने की प्रक्रियाओं को क्रियाशील बनाए रखना है। यह शरीर को स्वस्थ बनाये रखने में भी महत्वपूर्ण कार्य करता है। जल के अभाव में शरीर के विविध अंग अपना कार्य सुचारू रूप से सम्पादित नही कर सकते क्योंकि इन अंगो के निर्माण तत्वों में 70% जल होता है। अतः जल के अभाव में शरीर का अस्तित्व सम्भव नही। शरीर अपना कार्य ठीक प्रकार से करे इसके लिए यह नितांत आवष्यक है कि शरीर को आवष्यक मात्रा में जल उपलब्ध हो। जल की सहायता से ही हमारे शरीर में भोजन की पाचन-क्रिया सुचारू रूप से पूर्ण होती हैं जल आमाशय में भोजन का मिश्रित घोल बनाने, आँतो में उसके सुपाचित होने, पाचन के साथ आँतो द्वारा उसके अवशोषित करने एंव उच्छिष्ट पदार्थो को बड़ी आँत तथा अन्य मार्गो से बाहर निकालने में महत्वपूर्ण कार्य करता है। अतः हतारे शरीर में जल का होना अति आवश्यक है परंतु हमारे शरीर में जितनी मात्रा में जल होना चाहिए हम उतनी मात्रा में ग्रहण नही कर पाते है, जिससे हमारे शरीर में जल की कमी हो जाती है। जल की पूर्ति हम शुद्ध जल के रूप में जितनी अच्छी तरह से नही कर सकते है उतनी अच्छी तरह से हम जल के परिवर्तित रूप में कर सकते है। जल को शुद्ध जल के अतिरिक्त हम विभिन्न प्रकार के पेय पदार्थो के रूप में भी प्राप्त कर सकते है। सभी पेय पदार्थो में जल मौजूद होता है। जल भी एक अत्यंत आवश्यक पेय-पदार्थ है। पेय पदार्थ से तात्पर्य है कि “पेय पदार्थ वे होते है, जो शरीर का पोषण करने, मस्तिष्क को उत्तेजना प्रदान करने, प्यास बुझाने, शरीर में तरल पदार्थ समाहित करने एंव स्फूर्ति व ताजगी प्रदान करने के उद्देश्य से प्रयुक्त किए जाते है, पेय पदार्थ कहलाते है।“

- **पेय पदार्थो का वर्गीकरण:**

1. कार्बोनेटेड पेय पदार्थ- कोकोकोला, थम्स अप, पेप्सी, मिरिण्डा, लिम्का।

2. अल्कोहलिक पेय पदार्थ- शराब, बीयर, रम, ब्राण्डी, ताड़ी, डिस्टिल्ड स्प्रिट।

3. सॉफ्ट ड्रिंक्स- सोडा पॉप, स्पार्कलिंग वाटर, आइस्ड टी।

4. हॉट ड्रिक्स- हॉट चोकलेट, हॉट साइडर, ग्रीन टी, येर्बा मेटा, संका।

5. स्पोर्टस ड्रिक्स- ग्लूकोज, बूस्ट।

6. संश्लिष्ट पेय पदार्थ- रूअबजा, रसना।

7. घरेलु पेय पदार्थ- नींबू पानी, सत्तू, ठंडाई, बेल शर्बत, छाछ।

8. स्फूर्ति एंव ताजगीदायक पेय पदार्थ- चाय, कॉफ़ी, कोको।

9. देशीय परम्परागत पेय पदार्थ- मट्ठा, लस्सी, शर्बत, छाछ।

10. पोषणिय पेय पदार्थ- फलो का रस (मौसमी, अंगूर, केला, पपीता, संतरा, गन्ना आदि) सब्जियो का सूप।

11. फलो से निर्मित पेय पदार्थ- स्कवैश, कार्डियल, मकरंद या नेक्तर, फलो का सिरप।

12. सड़को पर पाए जाने वाले पेय पदार्थ- सत्तू, शिकंजी, आम पना।

13. तनाव दूर करने वाले पेय पदार्थ- दूध, काली चाय, चेरी जूस, वलेरिया।

14. वजन कम करने वाले पेय पदार्थ- वेजिटेबल सूप, फ्रूट जूस, पानी, नारियल पानी, ऊलांग टी।

हर मौसम में यूं तो शरीर और मन को स्वस्थ रखने की जरूरत होती है, लेकिन गर्मियो में खासतोर पर.. जब लगातार सुस्ती आती रहती है, खाने की इच्छा नही होती है ओर दिन भर बस पानी-पानी ओर पानी ही नजर आता है लगता है कुछ ऐसा किया जाए, जिससे सफूर्ति और ऊर्जा बनी रहे। सीधे तौर पर देखा जाए, तो गर्मी मतलब पेय पदार्थ। परंतु जँहा पेय पदार्थ का नाम आता है वही लोगो के मन में कोल्ड ड्रिंक्स, सॉफ्ट ड्रिंक्स, जूस ब्रांड्स, आर्टिफिसियल शुगर से निर्मित कई ओर ड्रिंक्स का ख्याल पहले आता है। आजकल सिंथेटिक ड्रिंक्स बाजारो में धड़ल्ले से बिकता है ओर लोग अपनी प्यास बुझाने के लिए कोल्डड्रिंक्स एंव अन्य कृत्रिम ड्रिंक्स का इस्तेमाल करते है परंतु इनसे होने वाली बिमारियों एंव परेशानियो से वे अज्ञात है, साथ ही इस बात से भी अज्ञात है कि गृह निर्मित पोषणिय पेय पदार्थ, बाजारो में बिकने वाले पेय पदार्थो की अपेक्षा ज्यादा लाभदायक एंव स्वास्थयदायक होते है। फिट ओर चुस्त-दुरूस्त रहने के लिए पेय पदार्थो को अधिक मात्रा में पीना चाहिए, लेकिन ऐसे पेय पदार्थ जो स्वास्थ के लिए हानिकारक न हो। एक समय हुआ करता था, जब हम गर्मियों से लड़ने के लिए, खुद को सन स्ट्रोक, प्यास़, ओर लू आदि की चपेट में न आने के लिए गृह निर्मित पोषणिय पेय पदार्थो का ही सहारा लिया करते थे। नींबू पानी या शिकंजी, बेल का ठंडा शर्बत जैसे जाने कितने ही शर्बत, सत्तू, जलजीरा, दही, लस्सी, मट्ठा और इन जैसे जाने कितने ही पेय पदार्थो को नियमित रूप से दिनचर्या का हिस्सा बना लिया जाता था, ताकि शरीर में पानी की कमी को कम किया जा सके और तासीर भी ठंडी रहे। इन गृह निर्मित पोषणिय पेयो में हर एक न सिर्फ अपने स्वाद में बेहतरीन और अलग थे बल्कि स्वास्थ्य के लिहाज से भी बहूत ही लाभदायक थे। गर्मियो के दिनो में तो इसका सेवन एक ढ़ाल की तरह ही काम किया करता था, परंतु समय बदला और सिंथेटिक ड्रिंको ने दस्तक दी, सभी ग्रीष्मकालीन गृह निर्मित पोषणिय पेय पदार्थो की जगह कोल्डड्रिंक्स एंव सॉफ्टड्रिंक्स ने ले लीं। घर आए अतिथि के स्वागत की परंपरा जो पहले शर्बत से शुरू हुआ करती थी, वो अब कोल्डड्रिंक्स एंव सॉफ्टड्रिंक्स से होती है। आज के बच्चो में मोटापा, चिड़चिड़ापन, रक्तचाप आदि की समस्या के लिए मुख्य कारण इन सिंथेटिक पेय पदार्थो का सेवन ही है। जिस तरह से अलग-अलग बहानो से इन कृत्रिम पेय की कंपनियों ने विज्ञापन के बहाने से अपने पसंदीदा चरित्रो से उनका प्रचार करवाकर बच्चो तक को इसकी आदत लगाई है उससे स्पष्ट दिखता है कि ये सब एक सोची समझी हुई आर्थिक नीति के तहत ही किया जा रहा है।

पेय पदार्थ गर्मी के प्रकोप को शांत करने में बेहद कारगर होते है इसलिए गर्मी के मौसम में ठोस आहार की बजाए तरल पेय पदार्थ जैसे- नींबू पानी, शर्बत, आम का पना, फलो का रस, छाछ, लस्सी आदि ज्यादा मात्रा में लेना चाहिए, इनसे शरीर में तरावट बनी रहती है और एनर्जी लेवल भी मेंटेन रहता है। लस्सी, छाछ और बेल का शर्बत ताजगी देने के साथ ही ऊर्जा भी प्रदान करते है। पसीना निकलने के कारण थकान लगना भी स्वाभाविक होता है, और पोषणिय पेय इसकी आपूर्ति करते है। पसीना निकलने के कारण शरीर में सोडियम और पानी की कमी को नींबू पानी पूरा करते है इसके अलावा जौ का पानी, सत्तू का पानी भी लू से बचाने में मदद करते है। अतिसार आदि की अवस्था में पेय पदार्थ पर्याप्त मात्रा में न मिलने पर भार में कमी होने लगती है, प्यास बढ़ जाती है

www.ignited.in

तथा शरीर में अम्लीय संतुलन में अव्यवस्था उत्पन्न हो जाती है पेय पदार्थो की न्यूनता के दुष्परिणाम स्वरूप शरीर का ताप बढ़ जाता है, त्वचा में झुर्रिया पड़ जाती है और नेत्रो की पुतलियों का विस्तार बढ़ जाता है। अतः यदि गृह निर्मित पोषणिय पेय पदार्थो को अपने जीवन शैली में अपनाए तो हम अपनी सेहत को सुधार सकते है और डॉक्टर से दूरी बनाने के साथ-साथ अपनी और अपने देश की आर्थिक स्थिति को भी बेहतर कर सकते है।

किशोरावस्था मनुष्य के जीवन का बसंतकाल माना गया है। यह काल 12-19 वर्ष तक रहता है। किशोरावस्था शारीरिक परिपक्वता की अवस्था है इस अवस्था में बच्चे की हड्डियो में दृढ़ता आती है। किशोरावस्था के दौरान व्यक्ति में कई शारीरिक और मानसिक बदलाव आते है। इस दौरान उनके वजन और लम्बाई का विकास होता है। अपने तन-मन को स्वस्थ बनाए रखने के लिए उन्हे सही मात्रा में पोषण की जरूरत होती है और पोषण के लिए संतुलित आहार बेहद जरूरी होता है। किशोरावस्था बचपन से जवानी के बीच के आयु को कहते है। जिसमें शारीरिक, मानसिक, मनोसमाजिक एंव भावनात्मक बदलाव होते है। इन सब चीजों के साथ सही समांजस्य बनाए रखने के लिए उन्हे सही मात्रा में पोषक तत्वों की जरूरत होती है।

भोजन एंव पोषण का हमारे शारीरिक, मानसिक एंव सर्वांगीण विकास में सबसे प्रथम एंव महत्वपूर्ण स्थान है। किसी भी व्यक्ति को जीवित रहने के लिए ऊर्जा की जरूरत होती है और यह ऊर्जा हमें भोजन के माध्यम से मिलता है। हमारे शरीर में भोजन एंव पोषण की माँग को अनेको कारक (आयु, लिंग, पसंद, जरूरत, शारीरिक माँग) आदि प्रभावित करते है। जिसकी पूर्ति हम मुख्य दो रूपो से करते है, पहला ठोस आहार एंव दूसरा तरल आहार। यदि हम बात करे बच्चो की तो बच्चो का आहार मुख्य रूप से पसंद पर आधारित होती है इसी तरह किशोरो का आहार फैशन पर, व्यस्को का आहार शारीरिक माँग पर तथा वृद्धोजनो का आहार पाचन शक्ति पर आधारित होता है। अतः विभिन्न अवस्थाओं में भोजन का स्परूप भी भिन्न-भिन्न हो जाता है। परंतु तरल आहार ही ऐसा है जिसका उपयोग हम बचपन से लेकर वृद्वावस्था तक करते है। बल्कि जब एक बच्चे का जन्म होता है तो उसके मुख में पहला आहार माँ का दूध जो कि तरल रूप में ही होता है, जाता है। और वह सभी पोषक तत्वों से परिपूर्ण होता है। अच्छे तरल पदार्थ हमारे शरीर की रक्षा करते है। अच्छे तरल पदार्थो को अपनाकर हम अपनी कैलोरी को नियंत्रित करके, अपने शरीर को जरूरी ऊर्जा प्रदान करते है। इसी तरह यदि हम भोजन के स्थान पर तरल खादय पदार्थ का सेवन करे तो अपना वजन स्थिर रख सकते है। फलो एंव सब्जियों से बने हुए तरल पदार्थो का उपयोग से त्वचा में निखार आता है। अच्छी और सेहतमंद जिन्दगी जीने में तरल पदार्थ बहुत अच्छे साबित होते है। हम तरल पदार्थो को अपने रोज के खाने में भी शामिल कर सकते है, क्योंकि इसके कई फायदे है ज्यादातर तरल पदार्थो को पकाना नही पड़ता है इसके सेवन से तनाव कम होता है तरोताजा महसूस करते है। तरल पदार्थो से शरीर में पानी की मात्रा बनी रहती है। अगर पानी की मात्रा शरीर में कम हुई तो डिहाइड्रेशन जैसी बिमारी हो सकती है। बहूत से मरीजो को ऑपरेशन या मेडिकल टेस्ट से पहले खाने की बजाये तरल पदार्थ दिए जाते है। कुछ मरीज खाना नही खा सकते क्योंकि उन्हे चर्बिला भोजन पचाने में परेशानी होती है तो उन्हे तरल पदार्थ खाने के लिए दिए जाते है जिससे उनमें खाने की कमी को पूरी की जा सके। तरल पदार्थ हमारे जीवन के विशेष गुणो को भी बढ़ाते है। तरल पदार्थो से जो न्यूट्रिशन मिलते है वे जल्दी पचते भी है और उनका शरीर में उपयोग भी जल्दी होता है। शरीर में यदि किसी एसिड की मात्रा अधिक होती है तो इसे तरल पदार्थो से ठीक किया जा सकता है जैसे कैंसर और आर्थराइटिस इत्यादि बिमारियों में होता है। अतः तरल पदार्थो का महत्व हमारे जीवन में अत्यधिक है। जीवन के पहले आहार के रूप में लिया जाने वाला आहार (तरल पदार्थ) हमारे जीवन के अंतीम दिनो तक हमारा साथ देता है।

किशोरावस्था में पोषण:

शरीर को निरोग रखने व दिनभर ऊर्जावान बने रहने के लिए सही पोषण का होना जरूरी है। पोषक तत्व शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करते है, और शरीर के सभी अंगों के कार्यप्रणाली को बेहतर बनाने मे मदद करते है। खासकर किशोरावास्था में इस पर विशेष ध्यान देना जरूरी है, क्योंकि यह वह दौर होता है जब शरीर में तेंजी से बदलाव होते है।

शारीरिक, मानसिक व भावनात्मक विकास के किशोरावस्था एक महत्वपूर्ण अवधि मानी जाती है।। इस अवधि में संपूर्ण विकास हेतु सही पोषण तत्व की अहम भूमिका होती है। NCBI (नेशनल सेंटर फॉर बायोटेक्नोलाजी इंफार्मेशन) की बेवसाइट पर प्रकाशित शोध के अनुसार किशोरावस्था में विकास के लिए कैलोरी और प्रोटिन आवश्यक होते है। शोध में यह भी बताया गया है कि किशोरियों को प्रतिदिन लगभम 2200 कैलोरी औेर किशोरों की लगभम 2500-3000 कैलोरी की आवश्यकता होती है। साथ ही इस दौरान शारीरिक व मानसिक विकास को बढावा देने के लिए वसा (फैंट), कैल्सियम, आयरन, जिंक, विटामिन औेर फाइवर जैसे पोषक

www.ignited.in

तत्वों की जरूरत होती है। किशोरावस्था में सही पोषक का महत्व इसलिए भी ज्यादा है क्योंकि इनकी कमी से दूरगामी परिणामों का सामना करना पड सकता है। जिनमें लम्बाई का न बढना, यौन रूप से अपरिपक्वता, आस्टियोपोरोसिस, हाइपरलिपिडिमिया, औंर मोटापा सम्मलित है। इसके अलावा सही पोषण की कमी आगे चलकर गर्भावस्था में जोखिम बढा सकती है।

बाल्यावस्था के बाद वृद्वि की गति की तीव्रता सबसे अधिक किशोरावस्था में ही होती है। लडकियों में 11-14 वर्ष के बीच में तथा 13-16 वर्ष के बीच की अवधि में वृद्वि की गति सबसे अधिक होती है। किशोरावस्था में बाल्यावस्था के सभी शारीरिक, मानसिक व संवेगात्मक गुणों की समाप्ति हो जाती है। तथा उनका स्थान नए गुण ले लेते है। इसलिए परिर्वतनों की दृष्टि से भी किशोरावस्था अत्याधिक महत्वपूर्ण है।

किशोरावास्था में पोष्टिक तत्वों की मांग होती है:- कैलोरी, वसा, कैल्सियम, आयरन, विटामिन-ए, थायमिन, राइबोफलेबिन, नियासिन, फोलीक अम्ल, विटामिन बी-12, विटामिन-सी इत्यादि।

किशोरावास्था सक्रिय विकास औंर शारीरिक विकास यौन, सामाजिक व भावनात्मक अवधि है। किशोरावास्था के शुरू होने व पूर्ण परिपक्वता की प्राप्ति के बीच समायोजन करने के लिए बहुत सी समास्यांए आती है। किशोरावास्था की समास्याएं खुद में ही विशिष्ट है। समय-समय पर मार्ग-दर्शन से उनकी समस्याओं को सुलझाया जा सकता है।

किशोरावास्था में पोष्टिक तत्वों की मांग (I.C.M.R. 1993 के अनुसार)

किशोरावस्था की 13-18 वर्ष की आयु को दो भागों में बाँटा गया है-

13-15 वर्ष।

16-18 वर्ष।

13-15 वर्ष के किशोरो के लिए पोष्टिक तत्वों की मांग

क० सं०	पोष्टिक तत्व	बालक	बालिका
1	शारीरिक वनज	47,8 कि० ग्रा०	46,7 कि० ग्रा०
2	कैलोरी	2450	2060
3	प्रोटीन	70 ग्राम	65 ग्राम
4	वसा	22 ग्राम	22 ग्राम
5	कैल्शियम	600 ग्राम	600 ग्राम
6	लौह लवण	41 ग्राम	28 ग्राम
7	जीवन सत्व ए	रेटिनल– 600 माइको ग्रा० केरोटिन– 2400 माइको ग्रा०	रेटिनल– 600 माइको ग्रा० केरोटिन– 2400 माइको ग्रा०
8	थायमिन	1,2 मि० ग्रा०	1,0 मि० ग्रा०
9	रिबोफलेबिन	1,5 मि० ग्रा०	1,2 मि० ग्रा०
10	नियासिन	16 मि० ग्रा०	14 मि० ग्रा०
11	पेराडाक्सिन	2,0 मि० ग्रा०	2,0 मि० ग्रा०
12	फोलिक अम्ल	100 माइको ग्रा०	100 माइको ग्रा०
13	जीवन सत्व बी 12	0,2–1,0 माइको ग्रा०	0,2–1,0 माइको ग्रा०
14	जीवन सत्व सी	40 मि० ग्रा०	40 मि० ग्रा०
15	जीवन सत्व डी	5 माइको ग्रा०	5 माइको ग्रा०

16-18 वर्ष के किशोरो के लिए पोष्टिक तत्वों की मांग

क० सं०	पोष्टिक तत्व	बालक	बालिका
1	शारीरिक वनज	57,1 कि० ग्रा०	49,9 कि० ग्रा०
2	कैलोरी	2640	2060
3	प्रोटीन	78 ग्राम	63 ग्राम
4	वसा	22 ग्राम	22 ग्राम
5	कैल्शियम	500 ग्राम	500 ग्राम
6	लौह लवण	50 ग्राम	30 ग्राम
7	जीवन सत्व ए	रेटिनल– 600 माइको ग्रा० केरोटिन– 2400 माइको ग्रा०	रेटिनल– 600 माइको ग्रा० केरोटिन– 2400 माइको ग्रा०
8	थायमिन	1,3 मि० ग्रा०	1,0 मि० ग्रा०
9	रिबोफलेबिन	1,6 मि० ग्रा०	1,2 मि० ग्रा०
10	नियासिन	17 मि० ग्रा०	14 मि० ग्रा०
11	पेराडाक्सिन	2,0 मि० ग्रा०	2,0 मि० ग्रा०
12	फोलिक अम्ल	100 माइको ग्रा०	100 माइको ग्रा०
13	जीवन सत्व बी 12	0,2–1,0 माइको ग्रा०	0,2–1,0 माइको ग्रा०
14	जीवन सत्व सी	40 मि० ग्रा०	40 मि० ग्रा०
15	जीवन सत्व डी	5 माइको ग्रा०	5 माइको ग्रा०

यह तालिका किशोर-किशोरी दोनों की पोषणिय आवश्यकता को दर्शाती है। कैलोरी मांग के अनुसार सभी पोषक तत्वों की मात्रा में अंतर होता हैं।

गृह निर्मित पेय पदार्था का महत्व:

पेय प्रदार्थो से केवल प्यास ही नहीं बुझाई जा सकती है बल्कि इनकी सहायता से शारीर के कुछ पोषक तत्वों के मांग की पूर्ति भी किया जा सकता है। परंतु यहां यह सवाल है कि किस तरह के पेय हमारें स्वास्थ्य के लिए उत्तम है। गृह निर्मित पेय प्रदार्थ बजारों में मिलने वाले सिंथोंटिक पेय प्रदार्थो की अपेक्षा ज्यादा लाभदायक एवं स्वास्थ्यवर्धक होते है। बच्चे हो या युवा अथवा वृद्वजन सभी के लिए पेय प्रदार्थ जरूरी है। परंतु विभिन्न आयु एवं लिंग के लोगों के मध्य किस तरह के पेय पदार्थ दिया जाये इसका ज्ञान होना भी अति आवष्यक है। गृह निर्मित किन्ही पेय पदार्थो का अपना विशिष्ट औषधीय मूल्य भी है। बच्चों के लिए विशेष पेय बनाए जाते है, जो डीहाइड्रेशन से बचाव के लिए दिए जाते है। किन्हीं रोगों में (डायरिया हैजा इत्यादि) शरीर में जल की कमी होती है। तथा शरीर में जल संतुलन को डगमानें से बचाव हेतु कई गृह निर्मित पेय पदार्थ रोगी को दिये जाते है। आज की भाग-दौंड की जीवनशैली में किसी के पास इतना समय ही नहीं है कि वह ठीक प्रकार से भेजन ग्रहण कर सकें। अतः पोषकीय पेय

www.ignited.in

प्रदार्थ की मदद से ज्यादा -से- ज्यादा लोंगों को पोष्टिक तत्वों की पूर्ति भी कराई जा सकती है।

किशोर वर्ग जो सबसे ज्यादा पोषक तत्वों से रहित भोजन व पेय प्रदार्थ ग्रहण करते है गृह निर्मित पोष्टिक पेय के माध्यम से कुछ हद तक उनकी पौष्टिक मांगों को पूरा किया जा सकता है।

सारणी:- कुछ सामान्य पेय प्रदार्थो के पोषण मूल्य (प्रति 100 ग्राम)

(Table : Nutritive Value of some Beverages)

पेय पदार्थ के नाम	उर्जा (Cal)	जल (g)	कार्बोज (g)	कैल्शियम (mg)	लोहा (mg)	कैरोटीन (ug)	थायमिन (mg)	राइबोफलेविन	विटामिन "सी"
फलो के रस									
अंगूर का रस	55	85,3	13,7	8	,3	20	,02	,02	3
आम का रस	44	84,2	14,6	12	,5	1500	,03	,02	49
सेब का रस	55	85,9	13,8	6	,5	4	,02	,02	1
संतरे का रस	44	87,5	11,0	19	,2	190	,03	,02	49
अनन्नास का रस	52	86,2	13,0	15	,5	80	,03	,02	19
टमाटर का रस	17	93,5	4,3	7	,4	1050	,03	,02	16
स्क्वैश (फलों का)									
ऑरेंज स्क्वैष	61	83,2	15,2	5	,2	20	,01	,01	6
मैंगो स्क्वैष	62	82,9	15,6	8	,2	500	,01	,01	5
नींबू स्क्वैष	60	83,4	15,0	7	,2	—	,01	,01	5
अनन्नास स्क्वैष	61	82,9	15,2	6	,2	50	,01	,01	2
नारियल का पानी	24	93,9	5,9	10	,1	—	,01	,01	1
नरियल का दूध	76	89,8	2,0	20	,2	—	,02	,01	—
कार्बोनेट पेय पदार्थ	48	88,0	12,0	—	—	—	—	—	—
गन्ने का रस	36	90,2	9,1	10	1,1	—	,02	5	36

निष्कर्ष

प्रस्तुत लेख में हमने पेय पदार्थो से जूड़ी महत्वपूर्ण विभिन्न आयामो पर चर्चा की है। साथ ही किशोरो के पोषण में गृह निर्मित पेय पदार्थो के महत्व को देखा। किशोरावस्था एक समस्यात्मक अवस्था है, इस अवस्था में अनेको प्रकार की समस्याएं आती और जाती रहती है। ऐसी समस्याओ से भरी अवस्था में यदि सही पोषण नही मिलेगा तो यह समस्या एक गंभीर शारीरिक समस्या का रूप भी ले सकती हैं। किशोर वर्ग खाने की अपेक्षा पीना ज्यादा पंसद एंव फैशनेवल समझते है, अतः वे किस तरह के पेय ले जिससे उनकी कुछ पोषणिय आवष्यकता भी पूरी हो सके ताकि एक स्वस्थ किशोर से एक स्वस्थ समाज एंव देष का निर्माण हो।

लेख समीक्षा

स्वास्थय संगठन से संबंधित संयुक्त राट्रसंघ की इंटरनेशनल एजेंसी फॉर रिसर्च ऑन कॅन्सर (आइ०ए०आर०सी) नामक संस्था ने अक्टूबर 6 (2017) अपने शोध में यह निष्कर्ष निकाला है कि गरम कॉफ़ी ओर अन्य गरम पेय अधिक गरम पीने से नलिका का कर्करोग होने की संभावना होती है। एक सहस्त्र लोगो का सर्वेक्षण करने के उपरांत यह निष्कर्ष निकाला गया है। 65 अंश सेल्सियस से अधिक गरम कॉफ़ी का सेवन करने से हानि हो सकती है।

Spiritual science research foundation, 21 जुलाई (2013) द्वारा पेय पदार्थो के आध्यात्मिक प्रभाव पर अध्ययन किया। इस शोध में व्यक्ति पर विभिन्न प्रकार के लोकप्रिय पेय पदार्थो के आध्यात्मिक प्रभावो की तुलना की गई है। अल्कोहॉल अथवा काली चाय जैसे तमप्रधान पेय आध्यात्मिक बुद्धि बढ़ाता है। तमप्रधान पेयो का सेवन व्यक्ति के आध्यात्मिक प्रगति पर बुरा प्रभाव डालते है। कोला रज-तम प्रधान पेय होते है और इसके अनेक कारणो में से मुख्य कारण है उनके रासायनिक तत्व। डीडीएफओ नामक बायो-फीडबैक मशीन का प्रयोग कर SSRF ने व्यक्ति के कुंडलिनी चक्रो पर मद्य और फलो के रस के प्रभाव का अध्ययन किया। अनिष्ट शक्तियों से पीड़ित और ऐसी पीड़ा से रहित लोगो पर दो प्रकार के पेय अर्थात् अल्कोहल (विस्की) और फल का रस (संतरा) के प्रभाव संबंधी प्रयोग किया गया। दोनो में काफी अंतर पाया गया।

उपभोक्ता स्वास्थ्य 29 जून 2011 में बच्चों और किशोरो पर खेल पेय का हानिकारक प्रभाव पर अध्ययन किया। इन्होनें अपने अध्ययन में बताया कि कैफीन युक्त ऊर्जा पेय बच्चे और किशोरो द्वारा इस्तेमाल कभी भी नही करना चाहिए और कार्बोहाइड्रेट युक्त खेल पेय पूरी तरह से प्रतिबंधित किया जाना चाहिए। अध्ययन से पता चलता है कि किशोरो के स्वास्थ्य में गिरावत की वजह खेल पेय है जो अनेक प्रकार के हानिकारक प्रभाव डाल रहे हैं।

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. बख्शी के.बी.: आहार एंव पोषण के मूल तत्व, विनोद पुस्तक मंदिर, आगरा 2015 पृ 209, 230, 231

2. सिंह बृंदा: आहार विज्ञान एंव पोषण, पंचशील प्रकाशन, जयपुर 2009 पृ 443,444

3. volume of abstracts (National Serminar on Adolescence Education,RIE,Ajmer)

4. volume of abstracts International Journal of Advanced Education and Research Page no -103

5. www.shodhsurvery.blogspot.in

6. www.itsmyhealth.com.in

7. www.momjuction.com

www.ignited.in

Corresponding Author

Khushboo Kumari*

Research Scholar, Home Science, Patna University, Patna, Bihar India