14. वयस्कावस्था में पोषण

एक स्वस्थ जीवन जीने के लिये व्यक्ति का आहार सन्तुलित होना आवश्यक है। सन्तुलित आहार वो होता है जिसमें पर्याप्त मात्रा में कार्बोज, वसा, प्रोटीन, विटामिन एवं खनिज लवण उपस्थित हों। हमारे शरीर के लिये आवश्यक पोषक तत्त्व को कई कारक प्रभावित करते हैं। जैसे-लिंग, उम्र, वजन, लम्बाई, शारीरिक क्रियाशीलता, जलवायु एवं मौसम, विशिष्ट शारीरिक अवस्था, शारीरिक बनावट आदि।

किशोरावस्था के समाप्त होते-होते युवावस्था प्रारम्भ होती है। इस समय किशोर अपनी सम्पूर्ण शारीरिक वृद्धि व विकास को प्राप्त कर मानसिक रूप से एक परिपक्व युवा बन जाता है। सामान्यतया 21 वर्ष से 40 वर्ष तक वयस्कावस्था, तत्पश्चात् प्रौढ़ावस्था प्रारम्भ हो जाती है। इसके दौरान शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, संवेगात्मक आदि विविध प्रकार के परिवर्तन बहुत धीमे-धीमे होते हैं।

'हम जीने के लिये खाते हैं, न कि खाने के लिये जीते हैं' इस उक्ति का तात्पर्य है कि हमें जीवित रहने के लिये भोजन की आवश्यकता है। अत: हमारा उद्देश्य सिर्फ चटपटे एवं स्वादिष्ट भोजन करने में नहीं बल्कि हमारा आहार सन्तुलित होना चाहिये जिसमें सभी पोषक तत्त्व उपस्थित हों जो हमारे शरीर के लिए आवश्यक है।

जैसे-जैसे एक व्यक्ति वयस्क होता है, उसका शारीरिक विकास, लम्बाई व चौड़ाई के रूप में रुक जाता है। परन्तु शारीरिक तन्तुओं का टूटना व मरम्मत लगातार चलता रहता है। अत: सभी जरूरी पोषक तत्त्व वाला भोजन वयस्कों को देना चाहिये जिससे कि उनका शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य बना रहे। वयस्कावस्था में लिया गया सुपोषित भोजन ही प्रौढ़ावस्था में स्वस्थ बनाये रखता है।

वयस्कों में पुरुष व महिला की पोषक आवश्यकता उनके वजन व शारीरिक संरचना की विभिन्नता पर निर्भर करती है।

आई.सी.एम.आर. के द्वारा एक मानक भारतीय पुरुष को इस प्रकार परिभाषित किया गया है कि 'एक वयस्क पुरुष 20-39 वर्ष की आयु का, जिसका वजन 60 किग्रा होता है वह किसी भी बीमारी से ग्रसित ना हो और शारीरिक स्वास्थ्य एवं क्रियाशील हो। प्रत्येक कार्यिक दिन में वह आठ घंटे काम करता हो, जिसमें मध्यम क्रिया की गतिविधि हो। जब कार्य ना कर रहा हो वह आठ घंटे चलने में, सामान्य गतिविधियों एवं घरेलू कार्यों में व्यतीत करें (तथा आठ घंटे आराम करे।) ऐसे मानक पुरुष की लम्बाई 163 सेमी होती है।

इसी प्रकार आई.सी.एम.आर. द्वारा परिभाषित एक वयस्क भारतीय महिला की आयु 20-39 वर्ष, वजन 50 किग्रा होती है। वह आठ घंटे सामान्य घरेलू कार्य करे या अन्य मध्यम क्रियाशील कार्य करे। वह आठ घंटे आराम करे एवं चार से छ: घण्टे हल्के कार्यों जैसे-बैठने, चलने-फिरने एवं दो घंटे घरेलू कार्यों में व्यतीत करें। ऐसे मानक वयस्क महिला की लम्बाई 151 सेमी मानी गई है।

पोषण सम्बन्धी आवश्यकताएं-

आईसीएमआर ने वयस्कों के लिये आवश्यक पौष्टिक तत्त्वों की दैनिक प्रस्तावित मात्रा बताई है। निम्नानुसार-

ऊर्जा-ऊर्जा की माँग शारीरिक क्रियाशीलता, उसमें लगने वाले समय पर निर्भर करता है। शारीरिक श्रम के आधार पर क्रियाशीलता को तीन भागों में बाँटा गया है।

1. अधिक क्रियाशील व्यक्ति- इस श्रेणी के अन्तर्गत आने वाले व्यक्ति बहुत अधिक शारीरिक श्रम करते हैं। जैसे- मजदूर, किसान, बोझा ढोने वाला व्यक्ति, कुली, रिक्शा चालक, पत्थर तोड़ना आदि। अत: इन्हें अधिक मात्रा में ऊर्जा उत्पादक भोज्य तत्त्वों की आवश्यकता होती है।
2. मध्यम क्रियाशील व्यक्ति- वे व्यक्ति जो हल्के-फुल्के कार्य तथा घरेलू कार्यों को करते हैं, इस श्रेणी के अन्तर्गत आते हैं। जैसे-शिक्षक, गृहिणियां, चपरासी, डाकिया, बस कन्डक्टर, सुनार, क्लर्क महिला आदि। अत: इन्हें अधिक क्रियाशील व्यक्ति की अपेक्षा कम ऊर्जा उत्पादक भोज्य तत्त्वों की आवश्यकता होती है।
3. साधारण या कम क्रियाशील व्यक्ति- वे व्यक्ति जो केवल मानसिक कार्य करते हैं तथा घरेलू कार्य अथवा हल्के-फुल्के कार्य भी नहीं करते हैं, वे इस श्रेणी के अन्तर्गत आते हैं। जैसे- चिकित्सक, मैनेजर, प्रोफेसर, आई.ए.एस. अधिकारी आदि। अत: इनकी ऊर्जा की मांग

तालिका 14.1 : वयस्कावस्था के लिये पौष्टिक तत्त्वों की दैनिक प्रस्तावित आहारिक मात्राएं (NIN, 2010)

पोषक तत्त्व	क्रियाशीलता					
	कम		साधारण/मध्यम		अत्यधिक	
	पुरुष	महिला	पुरुष	महिला	पुरुष	महिला
ऊर्जा (कि. कैलोरी)	2320	1900	2730	2230	3490	2850
प्रोटीन (ग्रा.)	60	55	60	55	60	55
प्रत्यक्ष वसा (ग्रा.)	25	20	30	20	40	20
कैल्शियम (मि.ग्रा.)	600	600	600	600	600	600
लौह तत्त्व (मि.ग्रा.)	17	21	17	21	17	21
बीटा कैरोटीन (मा.ग्रा.)	4800	4800	4800	4800	4800	4800
थायमिन (मि.ग्रा.)	1.2	1.0	1.4	1.1	1.7	1.4
राइबोफ्लेविन (मि.ग्रा.)	1.4	1.1	1.6	1.3	2.1	1.7
नियासिन (मि.ग्रा.)	16	12	18	14	21	16
पाइरिडॉक्सिन (मि.ग्रा.)	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0
विटामिन 'सी' (मि.ग्रा.)	40	40	40	40	40	40
आहारीय फोलेट (मा.ग्रा.)	200	200	200	200	200	200
विटामिन बी12 (मा.ग्रा.)	1	1	1	1	1	1
जिंक (मि.ग्रा.)	12	10	12	10	12	10
मेगनी शियनम (मि.ग्रा.)	340	310	340	310	340	310
वजन (कि.ग्रा.)	60	55	60	55	60	55

सबसे कम होती है।

प्रोटीन–यदि प्राणिज स्रोत में लिये जाये तो बेहतर होते हैं। प्रोटीन की पूर्ति हेतु दाल, दूध, सोयाबीन, मांस, मछली, अण्डा आदि भोजन में सम्मिलित किया जाना चाहिये।

वसा–0.5 ग्राम प्रति किलो वजन प्राणिज स्रोत से और 1 ग्राम प्रति किलो वजन वनस्पति स्रोत से लिया जाना चाहिये। वसा 10 से 20 ग्राम प्रत्यक्ष वसा की मात्रा निर्धारित है जो कि घी/तेल आदि के रूप में ली जाती है।

खनिज लवण–कैल्शियम व फॉस्फोरस का अनुपात Ca : P= 1:1 होना चाहिये। महिलाओं में लौह तत्त्व की मांग पुरुषों की अपेक्षा 2 मिग्रा अधिक लेनी चाहिये।

विटामिन–विटामिन की आवश्यकता कैलोरी की आवश्यकता पर निर्भर करती है। (0.5 मिग्रा. थाइमिन, 0.6मिग्रा राइबोफ्लेविन, 6.6मिग्रा. नियासिन प्रति 1000 कैलोरी) अत: विटामिन बी की आवश्यकता क्रियाशीलता पर निर्भर करती है।

वयस्कों को दिनभर में 8-10 गिलास जल का सेवन तरल भोज्य पदार्थ जैसे दूध, दही, छाछ, सूप, चाय, कॉफी, पानी इत्यादि के रूप में करना चाहिये।

पोषण सम्बन्धी समस्याएं

वयस्कावस्था में पोषण उनके व्यवसाय,श्रम, आय एवं दिनचर्या से प्रभावित होता है।

वयस्कों में अतिपोषण अर्थात् मोटापा, अन्य शारीरिक एवं मानसिक रोग जैसे-उच्च रक्तचाप, मधुमेह, हृदय संबंधी बीमारियां, तनाव एवं अवसाद आदि भी इन्हें घेर लेते हैं जिससे इनकी आहार व्यवस्था प्रभावित होती है।

तालिका 2 को देखने से पता चलता है कि शारीरिक क्रियाशीलता बढ़ने के साथ-साथ प्रतिदिन ग्रहण की जाने वाली अनाज, दालों, कंदमूल, शर्करा एवं घी/तेल की मात्राओं में वृद्धि प्रस्तावित है क्योंकि ये भोज्य समूह उनके द्वारा किये जाने वाले अधिक श्रम के लिये ऊर्जा व अन्य पोषक तत्त्वों की अधिक माँग की आपूर्ति करते हैं। वयस्कावस्था के लिये आहार आयोजन करते समय आय के अनुरूप भोज्य पदार्थों का चुनाव करने पर सभी आय वर्ग के वयस्क अपना आहार सन्तुलित बना सकते हैं।

आहार व्यवस्था–

1. पूरे दिन के भोजन को तीन समय- नाश्ता, सुबह का खाना व शाम के खाने में बांट कर देना चाहिये।

तालिका 14.2 : वयस्कों के लिये दैनिक सन्तुलित आहार (NIN, 2010)*

भोज्य समूह	भोज्य पदार्थों की मात्रा (ग्रा.)					
	कम क्रियाशील		मध्यम क्रियाशील		अधिक क्रियाशील	
	पुरुष	स्त्री	पुरुष	स्त्री	पुरुष	स्त्री
अनाज	375	270	450	330	600	480
दालें	75	60	90	75	120	90
दूध (मि.लि.)	300	300	300	300	300	300
कंदमूल	200	200	200	200	200	200
हरी पत्तेदार सब्जियां	100	100	100	100	100	100
अन्य सब्जियां	200	200	200	200	200	200
फल	100	100	100	100	100	100
शर्करा	20	20	30	30	55	45
घी/तेल	25	20	30	25	40	30

नोट : मांसाहारी व्यक्ति 30 ग्राम दाल की जगह 50 ग्राम अण्डा/मांस/मछली इत्यादि का सेवन कर सकते हैं।

2. एक समय के भोजन में सभी पोषक तत्त्व होने चाहिये।
3. जो व्यक्ति बाहर काम पर जाते हैं उनका भोजन टिफिन में पैक करते वक्त यह ध्यान रखना चाहिये कि भोजन सम्पूर्ण पोषण युक्त, आकर्षक, आसानी से बन्द किया जा सके।
4. अगर डिब्बे बंद भोजन में कोई पोषक तत्त्व की कमी रह जाये तो उसे दोपहर के खाने में या शाम के खाने में देना चाहिये।
5. भोजन बनाते समय वसा व तेल के प्रकार का ध्यान रखना चाहिये जिससे हृदय रोग, उच्च रक्तचाप जैसी बीमारियां होने की संभावना कम हो जाती है।
6. भोजन में कैल्शियम की मात्रा भी पूर्ण होनी चाहिये।
7. महिलाओं के भोजन में आयरन की मात्रा ज्यादा होनी चाहिये। इसके लिये उन्हें अनाज, छिलके सहित दालें हरी पत्तेदार सब्जियां, यकृत, अण्डा व मांस आदि लेने चाहिये।
8. कच्चे फल एवं सब्जियां जो कि रेशेदार भोजन के मुख्य स्रोत होते हैं, इन्हें भी सम्मिलित करना चाहिये।

क्रियाशीलता के अनुसार आहार व्यवस्था–

जैसे-जैसे शारीरिक क्रिया बदलती है वैसे-वैसे रोजाना शरीर के लिए आवश्यक सभी पोषक तत्त्व भी नहीं घटते-बढ़ते सिवाय विटामिन बी के। विटामिन 'बी' जैसे-थायमिन, राइबोफ्लेविन, नायसिन आदि ऊर्जा के साथ घटते-बढ़ते हैं।

1. जो साधारण क्रियाशील व्यक्ति होता है उसे 450 किलो कैलोरी कम ऊर्जा चाहिये। अत: उसे अनाज, शक्कर, वसा कम मात्रा में लेने चाहिये। इन्हें रेशेदार फल एवं सब्जियां ज्यादा खानी चाहिये।
2. जो अधिक क्रियाशील व्यक्ति होता है उसे 925 किलो कैलोरी ज्यादा ऊर्जा चाहिये। अत: अनाज की मात्रा बढ़ा देनी चाहिये। शक्कर व वसा भी बढ़ानी चाहिये। प्रोटीन, विटामिन ए, बी युक्त भोजन व फल आदि लगभग कम-ज्यादा वैसे ही रहते हैं।

आय वर्ग के अनुसार आहार व्यवस्था

(i) कम आय वर्ग : कम आय वाले व्यक्ति को निम्न तरीके से अपने भोजन में फेर-बदल करनी चाहिये ताकि उसे कम आय में भी सम्पूर्ण पोषक तत्त्व मिल सके। जैसे–

1. दूध व मांस-मछली की मात्रा कम कर देनी चाहिये।
2. अनाज व दालें ज्यादा व दोनों को मिलाकर लेनी चाहिये ताकि गुणवत्ता एवं मात्रात्मक प्रोटीन मिल सके।
3. मौसमी व कम मूल्य वाली सब्जियां प्रयोग में लेनी चाहिये, बजाय महंगे फल व सब्जियों के।
4. मौसम के अनुसार फलों का सेवन करें।
5. दालों को अंकुरित करके खायें जिससे कि ज्यादा मात्रा में विटामिन सी और अन्य विटामिन मिल सकें।
6. वसा व तेल की मात्रा कम करके शक्कर व गुड़ की मात्रा बढ़ा दें ताकि ऊर्जा का स्रोत बना रहे।

(ii) उच्च आय वर्ग

1. दूध व मांस-मछली की मात्रा ज्यादा सेवन करनी चाहिये।
2. अनाज व दालें कम खायें।
3. मूल्य की समस्या नहीं रहेगी इसलिए सभी फल व सब्जियों का ज्यादा से ज्यादा सेवन करें।
4. वसा व तेल की मात्रा उच्चवर्गीय व्यक्तियों के भोजन में ज्यादा होती है

इसलिये गुड़ व शक्कर की मात्रा कम कर देनी चाहिये ताकि ऊर्जा का सन्तुलन बना रहे।

कम मूल्य का सन्तुलित आहार

कम आयवर्गीय वयस्कों के भोजन को ज्यादा पोषक तत्त्वीय निम्न तरीकों से बनाया जा सकता है।

1. एक अनाज की जगह 2-3 अनाज मिला कर खायें, उसमें से एक मिलैट होना चाहिये।
2. 50 ग्राम हरे पत्तेदार सब्जियां तो खानी ही चाहिये ताकि विटामिन ए, आयरन व कैल्शियम की मात्रा बढ़ सके।
3. सस्ते व पीले फल जैसे-पपीता, आम आदि का सेवन करें ताकि विटामिन 'ए' व 'सी' पोषक तत्त्व भोजन में बढ़ सकें।
4. 150 मिलि. दूध लेवें जिससे राइबोफ्लेविन, कैल्शियम आदि पोषक तत्त्व मिल सकें।
5. 10 ग्राम ज्यादा तेल लेवें ताकि ऊर्जा का आवश्यक स्रोत बना सके।

तालिका- 14.3 : साधारण क्रियाशील पुरुष के लिये कम दर का सन्तुलित आहार-

सामग्री	मात्रा (ग्राम)
1. अनाज	460
2. दालें	40
3. हरी पत्तेदार सब्जियां	50
4. दूसरी सब्जियां व जड़ वाली	60+50
5. दूध	150
6. वसा व तेल	40
7. शक्कर व गुड़	30

भोजन की दर कम करने हेतु कुछ प्रस्ताव

1. राशन दुकान से भोजन सामग्री खरीदें।
2. भोजन में ज्वार, बाजरा, रात्रि को ज्यादा प्रयोग करें।
3. अनाज जिसका मूल्य दूसरे भोज्य पदार्थों से कम होता है, ज्यादा लेना चाहिये।
4. बड़ी व मोटी रोटी बनानी चाहिये।
5. किचन गार्डन में मिलने वाली हरे पत्तेदार सब्जियां जो कम दाम में मिले जैसे-पालक, चौलाई, मैथी, मीठा नीम आदि खरीदनी चाहिये।
6. खमीरीकरण, माल्टिंग, अंकुरण आदि विधियां अपनानी चाहिये जिससे पोषक तत्त्व भी मिलते रहेंगे और ज्यादा खर्चा भी नहीं होगा।
7. फूल गोभी, गाजर, चुकन्दर, मूली, प्याज आदि पत्तियों का सेवन करना चाहिये, जो कि पोषक तत्त्वों में प्रचुर मात्रा में होती है।
8. घर पर बनाया हुआ भोजन कम खर्चीला होता है। अतः घर का भोजन टिफिन में ले जायें।
9. भाप से पकाये भोजन तेल व घी में बने भोजन के बजाय कम मूल्य के होते हैं?
10. शक्कर के बजाय गुड़ का प्रयोग करना चाहिये।
11. सस्ते व मौसमी फल एवं सब्जियां जैसे-पपीता, अमरूद आदि भोजन में शामिल करें।
12. प्राकृतिक भोजन, संरक्षित भोजन से सस्ते होते हैं। अतः इनका ज्यादा प्रयोग करें।

महत्त्वपूर्ण बिन्दु-

1. युवावस्था प्रायः 20-21 वर्ष यानी किशोरावस्था के समाप्त होते-होते प्रारम्भ होकर 40 वर्ष तक होती है। तत्पश्चात् प्रौढ़ावस्था प्रारम्भ होती है, जो वृद्धावस्था के प्रारम्भ होने के पूर्व तक बनी रहती है।
2. वयस्कों की पोषण सम्बन्धी आवश्यकताएं उनके लिंग एवं क्रियाशीलता के अनुरूप भिन्न होती है।
3. भारी भरकम शारीरिक श्रम करने वाले वयस्कों की पोषण सम्बन्धी आवश्यकताएं तो बढ़ जाती है किन्तु उनकी मासिक आय कम होती है। वे अपने वेतन का 60-70 प्रतिशत भाग भोजन पर व्यय करते हैं।
4. सफेदपोश नौकरी करने वाले कम क्रियाशील स्त्री-पुरुष की मासिक आय बहुत अधिक होती है तथा वे महँगे से महँगे भोज्य पदार्थ खरीद सकते हैं।
5. मध्यम स्तर का शारीरिक श्रम करने वाले वयस्कों की मासिक आय भी मध्यम प्रकार की होती है तथा वे भोजन पर पर्याप्त खर्च वहन कर सकते हैं किन्तु व्यावसायिक व्यस्तताओं, पोषण सम्बन्धी अज्ञान एवं उपेक्षा के कारण इस वर्ग के वयस्क भी कई बार सन्तुलित आहार नहीं ले पाते।
6. वयस्कावस्था के लिये आहार आयोजन करते समय आय के अनुरूप भोज्य पदार्थों का चुनाव सभी समूहों में से उचित मात्रा में करना चाहिये।

अभ्यासार्थ प्रश्न-

1. निम्न प्रश्नों के सही उत्तर चुनें-

(i) वयस्कावस्था प्रातः होती है-
(अ) 18-19 से 40 वर्ष तक की
(ब) 19-20 से 40 वर्ष तक की
(स) 18-20 से 40 वर्ष तक की
(द) 20-21 से 40 वर्ष तक की

(ii) आर्थिक व सामाजिक स्थिरता की अवस्था होती है-

(अ) युवावस्था (ब) प्रौढ़ावस्था

(स) बाल्यावस्था (द) वृद्धावस्था

(iii) ऑफिस में बैठकर काम करने वाले युवक-युवती होते हैं-

(अ) अधिक क्रियाशील (ब) मध्यम क्रियाशील

(स) कम क्रियाशील (द) उपरोक्त में से कोई नहीं

(iv) भारी भरकम शारीरिक श्रम करने वाले स्त्री-पुरुषों के वेतन का .... प्रतिशत भाग भोजन पर खर्च होता है।

(अ) 40-50 (ब) 60-70

(स) 70-80 (द) 80-90

(v) मोटापे का शिकार अधिक होते हैं-

(अ) लकड़हारा व रिक्शाचालक

(ब) मछुआरा व कुम्हार

(स) साहूकार व राजपत्रित अधिकारी

(द) उपरोक्त में से कोई नहीं

(vi) सन्तुलित आहार में कम क्रियाशील वयस्क पुरुष के लिये अनाज की प्रस्तावित मात्रा है।

(अ) 480 (ब) 375

(स) 360 (द) 690

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिये-

(i) .... वह समय होता है जबकि किशोर अपनी सम्पूर्ण शारीरिक वृद्धि व विकास को प्राप्त कर मानसिक रूप से स्थिर एक परिपक्व युवा बन जाता है।

(ii) युवा एवं प्रौढ़ को सामूहिक रूप से .... कहते हैं।

(iii) .... व्यक्ति की मासिक आय बहुत अधिक होती है तथा शारीरिक श्रम कम करना पड़ता है।

(iv) वयस्क महिला व पुरुष को प्रतिदिन अपने आहार में क्रमशः .... और .... मिग्रा. लौह तत्त्व लेना चाहिये।

(v) ऊर्जा की सर्वाधिक आवश्यकता .... श्रम करने वाले पुरुष को होती है।

3. स्त्री-पुरुष की पोषण सम्बन्धी आवश्यकताएं भिन्न होती है, समझाइये।

4. वयस्कों का आहार आयोजन करते समय आप किन बातों का ध्यान रखेंगे।

5. कम मूल्य में उचित पोषक भोजन हेतु कुछ सुझाव प्रस्तावित करें।

उत्तरमाला-

(1) (i) (द) (ii) (ब) (iii) (स)

(iv) (ब) (v) (स) (vi) (ब)

(2) (i) युवावस्था (ii) वयस्क (iii) कम क्रियाशील

(iv) 30, 28 (v) अधिक।

प्रायोगिक
वयस्कावस्था में आहार आयोजन

युवावस्था में दैनिक आहार व्यवस्था लिंग, व्यवसाय, शारीरिक श्रम, आय, जलवायु/मौसम एवं व्यक्तिगत पसन्द व आदतों आदि द्वारा प्रभावित होती है। पुरुषों को स्त्रियों की अपेक्षा अधिक भोजन की आवश्यकता होती है। मौसम भी प्रभावित करता है।

व्यवसाय एवं श्रम परस्पर विरोधी कारक हैं। ज्यों-ज्यों व्यक्ति का शारीरिक श्रम बढ़ता जाता है त्यों-त्यों उसका व्यावसायिक स्तर गिरता जाता है, तदनुरूप उसकी आमदनी या आय भी कम होती जाती है। हल्के-फुल्के श्रम वाले व्यवसाय तथा सफेदपोश नौकरी वाले व्यक्तियों की आय, भारी-भरकम श्रम करने वाले मजदूरों से बहुत अधिक होती है। श्रम व लिंग के आधार पर युवा वर्ग के लिये सन्तुलित आहार तालिका में दिया गया है।

तालिका : 14.1 वयस्कावस्था के लिये सन्तुलित (भोज्य इकाइयां, NIN, 2010)*

भोज्य समूह	ग्राम/सन्दर्भ इकाई	भोज्य पदार्थों की मात्रा (ग्रा.)					
		कम क्रियाशील		मध्यम क्रियाशील		अधिक क्रियाशील	
		पुरुष	स्त्री	पुरुष	स्त्री	पुरुष	स्त्री
अनाज	30	12.5	9	15	11	20	16
दालें	30	2.5	2	3	2.5	4	3
दूध (मि.लि.)	100	3	3	3	3	3	3
कंदमूल	100	2	2	2	2	2	2
हरी पत्तेदार सब्जियां	100	1	1	1	1	1	1
अन्य सब्जियां	100	2	2	2	2	2	2
फल	100	1	1	1	1	1	1
शक्कर	5	4	4	6	6	11	9
घी/तेल	5	5	4	6	5	8	6

नोट : मांसाहारी व्यक्ति एक इकाई दाल (30 ग्राम) की जगह 1 इकाई अंडा/मांस/मछली 50 (ग्राम) का उपभोग भी कर सकते हैं।

तालिका में उच्च आय वर्ग वाले व्यक्ति के लिये महँगे व्यंजन जैसे-ठण्डाई, पालक पनीर, कटलेट्स आदि का चयन किया गया है, जबकि निम्न वर्ग के लिए छाछ, चने की दाल, पालक एवं गुड़-चने का चबैना जैसे-व्यंजन सम्मिलित किये गये हैं जो कि समान रूप से पौष्टिक हैं और सस्ते भी हैं।

तालिका : विभिन्न आय वर्ग एवं श्रम करने वाले पुरुषों का तुलनात्मक आहार

भोजन	उच्च आय वर्ग कम श्रम	मध्यम आय वर्ग मध्यम श्रम	निम्न आय वर्ग अधिक श्रम
सुबह की चाय	चाय -	चाय टोस्ट	चाय -
नाश्ता	ब्रेड पोहा -	अंकुरित मूँग का पराँठा -	मिस्सी रोटी लहसुन की चटनी

	ठण्डाई –	दूध मौसमी फल	छाछ –
दोपहर का भोजन	चपाती/नान शाही पुलाव दाल मक्खनी बेक्ड शिमला मिर्च श्रीखण्ड –	चपाती चावल दाल बेक्ड टमाटर/अन्य मौसमी सब्जियां बथुए का रायता –	मोटे अनाज-बाजरे/मक्की की रोटी – कढ़ी आलू, बैंगन की सब्जी – सलाद
भोजन के बाद	–	–	चाय
शाम की चाय	– कटलेट – संतरे का रस	– सैण्डविच मूँगफली की चिक्की नीबू की शिकंजी	चाय – गुड़-चना मौसमी फल
रात्रि का भोजन	चपाती पालक पनीर की सब्जी नवरत्न कोरमा पापड़ फ्रूट सलाद	चपाती मूँग-दाल-पालक आलू, पत्तागोभी की सब्जी सलाद सेंवई की खीर	मक्के की रोटी/बाजरा/गेहूँ चना-दाल-पालक – – राब

तालिका : कम श्रम वाले उच्च आय वर्गीय पुरुष के लिये एक दिन का आहार आयोजन

भोजन/का समय	मेनू/ व्यंजन	परोस मात्रा	सामग्री	मात्रा (ग्रा./ मि.लि.)	भोज्य समूह की इकाई
1	2	3	4	5	6
सुबह की चाय 7.00 बजे	चाय	1 प्याला	दूध	50	½
			शक्कर	5	1
नाश्ता 8-8.30	ब्रेड	1 प्लेट	ब्रेड 4 बड़ी (अनाज)	90	3
	पोहा		आलू, प्याज (कंदमूल)	25	¼
			शक्कर	7.5	1½
दोपहर का भोजन 1-1.30 बजे	चपाती/नान	3 (अनाज)	गेहूं का आटा/मैदा	90	3
			घी	2.5	½
	शाही पुलाव	1 प्लेट	चावल (अनाज)	50	1½
			काजू, किशमिश, चेरी, मटर	15	–
			तेल	2.5	½
	दाल	1 कटोरी	राजमा, उड़द/मूँग (दाल)	30	1
	मक्खनी		टमाटर (फल)	15	–
			प्याज (कंदमूल)	25	¼
			मक्खन (घी)	2.5	1
	बेक्ड	2	शिमला मिर्च (अन्य सब्जी)	50	½
	शिमला मिर्च		आलू, प्याज (कंदमूल)	50	½
			तेल	2.5	½
	श्रीखण्ड	¼ कटोरी	दही (दूध)	100	1
			शक्कर	10	2

शाम की चाय 5–5.30 बजे	संतरे का रस	½ गिलास	संतरे (फल)	200	2
	कटलेट	2	पोहा (अनाज)	30	1
			आलू (कंदमूल)	25	¼
			तेल	2.5	½
	मूँग दाल (भुनी हुई)	1 कटोरी	मूँग दाल	30	1
रात्रि का भोजन 8–8.30 बजे	टमाटर का सूप	1 प्याला	टमाटर (फल)	100	1
	चपाती	4	गेहूँ का आटा (अनाज)	120	4
			घी	5	1
	पालक पनीर की सब्जी	1 कटोरी	पालक (हरी पत्तेदार सब्जी)	100	1
			पनीर (दूध)	25	1
			तेल	2.5	½
	नवरत्न कोरमा	1 कटोरी	गाजर (कंदमूल) हरे मटर	25	¼
			फूलगोभी, शिमला मिर्च (अन्य सब्जियां)	100	1
			तेल	2.5	½
	पापड़	1 बड़ा	मूंग (दाल)	15	½
	फ्रूट सलाद	½ प्लेट	सेब, केला, पपीता, अनार, चीकू, अंगूर	100	1

तालिका : दिनभर के भोजन में भोज्य इकाइयों का विभाजन एवं कुल योग

भोज्य	सुबह की चाय	नाश्ता	दोपहर का भोजन	शाम की चाय	रात्रि भोजन	कुल योग
अनाज	–	3	3+1½	1	4	12½
दालें	–	–	1	1	½	2½
दूध	½	¼+1	1	–	1	3¾
कंदमूल	–	¼	¼+½	¼	¼	1½
हरी पत्तेदार सब्जियां	–	–	–	–	1	1
अन्य सब्जियां	–	–	½	–	1	1½
फल	–	–	–	2	1+1	4
शक्कर	1	1½	2	–	–	4½
घी/तेल	–	½	½+½+½+½	½	1+½+½	5

तालिका : मध्यम श्रेणी का श्रम करने वाले मध्यम आय वर्गीय पुरुष के लिये एक दिन का आहार आयोजन

भोजन का समय	मेनू/ व्यंजन	परोस मात्रा	सामग्री	मात्रा (ग्रा./ मि.लि.)	भोज्य समूह की इकाई
1	2	3	4	5	6
सुबह की चाय 7.00 बजे	चाय	1 प्याला	दूध	50	½
			शक्कर	5	1
	टोस्ट	2	मैदा (अनाज)	45	1½
नाश्ता 8.00 बजे	अंकुरित मूँग का पराँठा	2	गेहूँ का आटा (अनाज)	60	2
			साबुत मूँग (दाल)	15	½
			तेल	5	1

	दूध	1 प्याला	दूध	100	1
			शक्कर	5	1
	मौसमी फल	1 मध्यम	अमरूद (फल)	100	1
दोपहर का भोजन 1.00 बजे	चपाती	4	गेहूँ का आटा (अनाज)	120	4
			घी	5	1
	चावल	½ प्लेट	चावल (अनाज)	30	1
			घी	2.5	½
	दाल	1½ कटोरी	साबुत मसूर (दाल)	45	1½
			घी	5	1
	बेक्ड टमाटर	2	टमाटर (फल)	50	½
			आलू, अदरक (कंदमूल)	50	½
			तेल	2.5	½
	बथुए का रायता	1 कटोरी	दही (दूध)	50	½
			बथुआ (हरी पत्तेदार सब्जी)	25	¼
शाम की चाय 5.00 बजे	नीबू शिकंजी	1 गिलास	नीबू (फल)	20	–
			शक्कर	5	1
	सैण्डविच	2 बड़ी	ब्रेड (अनाज)	50	1½
			खीरा (अन्य सब्जियां)	50	½
			टमाटर (फल)	25	¼
	मूँगफली चिक्की	1 टुकड़ा	मूँगफली	10	–
			गुड़ (शक्कर)	10	2
रात्रि का भोजन 8.00 बजे	चपाती	5	गेहूँ का आटा (अनाज)	150	5
			घी	5	1
	दाल पालक	1 कटोरी	मूँग (दाल)	15	½
			पालक (हरी पत्तेदार सब्जी)	25	¼
			घी	5	1
	आलू पत्तागोभी सब्जी	½ कटोरी	आलू (कंदमूल)	50	½
			पत्तागोभी (हरी पत्तेदार सब्जी)	50	½
			तेल	2.5	½
	सलाद	1 प्लेट	गाजर, मूली (कंदमूल)	50	½
			ककड़ी (अन्य सब्जी)	100	1
	सेंवई खीर	1 कटोरी	सेंवई (अनाज)	10	–
			दूध	150	1½
			शक्कर	10	2

तालिका : दिनभर के भोजन में भोज्य इकाइयों का विभाजन एवं कुल योग

भोज्य	**सुबह की चाय**	**नाश्ता**	**दोपहर का भोजन**	**शाम की चाय**	**रात्रि भोजन**	**कुल योग**
अनाज	1½	2	4+1	1½	5	15
दालें	–	½	1½	–	½	2½
दूध	½	1	½	–	1½	3½
कंदमूल	–	–	½	–	½+½	1½
हरी पत्तेदार सब्जियां	–	–	¼	–	¼+½	1
अन्य सब्जियां	–	–	–	½	1	1½
फल	–	1	½	¼	–	1¾
शक्कर	1	1	–	1+2	2	7
घी/तेल	–	1	1+½+1+½	–	1+1+½	6½

तालिका : अधिक श्रम करने वाले निम्न आय वर्गीय पुरुष के लिये एक दिन का आहार आयोजन

भोजन का समय	मेनू/ व्यंजन	परोस मात्रा	सामग्री	मात्रा (ग्रा./ मि.लि.)	भोज्य समूह की इकाई
1	2	3	4	5	6
सुबह की चाय 6-6.30 बजे	चाय	1 प्याला	दूध	25	¼
			शक्कर	7.5	1½
नाश्ता 7.30-8.00 बजे	मिस्सी रोटी	3	गेहूँ एवं जौ का आटा (अनाज)	120	4
			बेसन (दाल)	60	2
			मूली (कंदमूल)	15	–
			पालक/मेथी/बथुआ/चने के पत्ते (हरी पत्तेदार सब्जी)	50	½
			वनस्पति घी	10	2
	लहसुन की चटनी	2 बड़े चम्मच	लहसुन, प्याज (कंदमूल)	25	¼
			तेल	5	1
	छाछ	1 गिलास	छाछ (दूध)	50	½
दोपहर का भोजन 1-1.30 बजे	बाजरे की रोटी	5	बाजरा (अनाज)	240	8
			वनस्पति घी	10	2
	कढ़ी	1½ कटोरी	छाछ (दूध)	300	¾
			बेसन (दाल)	15	½
			तेल	5	1
	आलू बैंगन की सब्जी	1 कटोरी	आलू (कंदमूल)	50	½
			बैंगन (अन्य सब्जियां)	200	2
			तेल	5	1
	सलाद	1 प्लेट	गाजर (कंदमूल)	50	½
दोपहर भोजन के बाद 3 बजे	चाय	1 प्याला	दूध	25	¼
			शक्कर	7.5	1½
शाम की चाय	चाय	1 प्याला	दूध	25	¼
			शक्कर	7.5	1½
	गुड़ चना	1 कटोरी	गुड़ (शक्कर)	30	6
			भुने चने (दाल)	30	1
	मौसमी फल	1	केला (फल)	100	1
रात का भोजन 8-8.30 बजे	मक्के की रोटी	4	मक्के का आटा (अनाज)	210	7
			वनस्पति घी	5	1
	दाल पालक	1 कटोरी	चना (दाल)	15	½
			पालक (हरी पत्तेदार सब्जी)	50	½
			तेल	5	1
	राब	1½ कटोरी	छाछ (दूध)	300	¾
			मक्की का दलिया (अनाज)	30	1

नोट : मसाले, हरी मिर्च, हरा धनिया, अदरक, लहसुन आदि का प्रयोग कम मात्रा में किया जाता है अत: उपरोक्त तालिकाओं में इनका उल्लेख नहीं किया गया है।

तालिका : दिनभर के भोज्य इकाइयों का विभाजन एवं कुल योग

भोज्य	सुबह की चाय	नाश्ता	दोपहर का भोजन	दोपहर भोजन के बाद	शाम की चाय	रात्रि भोजन	कुल योग
अनाज	–	4	8	–	–	7+1	20
दालें	–	2	½	–	1	½	4
दूध	¼	½	¾	¼	¼	¾	2¾
कंदमूल	–	½	½+½	–	–	–	1¼
हरी पत्तेदार सब्जियां	–	½	–	–	–	½	1
अन्य सब्जियां	–	–	2	–	–	–	2
फल	–	–	–	–	1	–	1
शक्कर	1½	–	–	1½	1½+6	–	10½
घी/तेल	–	2+1	2+1+1	–	–	1+1	9

उपरोक्त तीनों ही आहार तालिकाओं में भोज्य पदार्थों की इकाइयों का लगभग निर्धारित मात्रा में समावेश किया गया है। प्रस्तावित इकाइयों की संख्या में थोड़ी कमी या अधिकता दिन–प्रतिदिन के आहार में चयन किये गये व्यंजन के प्रकार के कारण है, ऐसे आहारों को हम सन्तुलित ही कहेंगे।