(ਏ) **ਪੇਂਟ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਫ਼ਰਨੀਚਰ** : ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਧੋਇਆ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਮਿਲਾ ਕੇ ਉਸ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਖੁਰਦਰੀ ਵਸਤੂ ਨਾਲ ਨਾ ਰਗੜੋ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਝਰੀਟਾਂ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਤੋਂ-ਕਿਤੋਂ ਪੇਂਟ ਉਤਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਪੇਂਟ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰਾਬ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਹਿਲੇ ਪੇਂਟ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਤਾਰ ਕੇ ਹੀ ਦੁਬਾਰਾ ਪੇਂਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(ਸ) **ਬੈਂਤ ਦੇ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ** : ਬੈਂਤ ਦਾ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਮੋਮ ਨਾਲ਼ ਕੱਜਿਆ ਜਾਂ ਚਿੱਟੇ ਜਾਂ ਰੰਗਦਾਰ ਪੇਂਟ ਨਾਲ਼ ਪੇਂਟ ਕੀਤਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਲੱਕੜੀ ਜਾਂ ਲੋਹੇ ਦੀਆਂ ਕੁਰਸੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸੀਟਾਂ ਅਤੇ ਪਿੱਠਾਂ ਤੇ ਨਾਈਲੋਨ ਦੇ ਕੇਨ ਨਾਲ਼ ਵੀ ਬੁਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੇਨ ਦਾ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਗਾਰਡਨ ਜਾਂ ਲਾਉਂਜ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਕੇਨ ਨਾਲ਼ ਬਣੇ ਡਾਈਨਿੰਗ ਟੇਬਲ, ਕੁਰਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸੋਫ਼ੇ ਵੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਨਾਈਲੋਨ ਵਾਲ਼ੇ ਕੇਨ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਨਾਲ਼ ਇਹ ਜਲਦੀ ਕਰੈਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਸਾਨ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮੁਤਾਬਕ ਸੁੱਕੇ ਜਾਂ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ਼ ਪੂੰਝੋ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਦੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਵਾਲ਼ੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ਼ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਸੁਕਾ ਲਵੋ। ਮੋਮ (Wax) ਵਾਲ਼ੇ ਕੇਨ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸੁੱਕੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ਼ ਰਗੜ ਕੇ ਪੂੰਝੋ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੇ ਰੇਤੀ ਕਾਗਜ਼ ਨਾਲ਼ ਸਾਰੇ ਪਾਸੋਂ ਰਗੜੋ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਤੋਂ ਵੈਕਸ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ। ਪੇਂਟ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਕੇਨ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮੁਤਾਬਕ ਇਕ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਮੁੜ ਕੇ ਪੇਂਟ ਕਰਵਾਓ। ਪੇਂਟ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਕਾਰੀਗਰ ਤੋਂ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਰਹੇਗਾ।

(ਹ) **ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ** : ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਰਸਾਇਣਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਲਾਸਟਿਕ ਨੂੰ ਪਿਘਲਾ ਕੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਕਾਰ ਅਤੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਦਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਛੇਤੀ ਨਹੀਂ ਟੁੱਟਦਾ ਇਸ ਉਪਰ ਝਰੀਟਾਂ ਜਾਂ ਚਿੱਬ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੇ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਕੀੜਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਈ ਰੰਗ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਗਾਰਡਨ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕਮਰੇ ਲਈ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਪਲਾਸਟਿਕ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਚੂਸਦਾ ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੁਰਸ਼ ਜਾਂ ਸਪੰਜ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਵਾਲ਼ੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ਼ ਭਿਉਂ ਕੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ਼ ਧੋ ਕੇ ਸੁਕਾ ਲਵੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਪਾਲਿਸ਼ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

(ਕ) **ਰੈਕਸੀਨ ਜਾਂ ਚਮੜੇ ਦਾ ਫ਼ਰਨੀਚਰ** : ਕਈ ਵਾਰ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਰੈਕਸੀਨ ਜਾਂ ਚਮੜੇ ਨਾਲ਼ ਵੀ ਢੱਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਰੈਕਸੀਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹਿੰਗੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਵੀ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦਫ਼ਤਰਾਂ ਦੇ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਜਾਂ ਬੱਸਾਂ ਗੱਡੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸੀਟਾਂ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਾਈਜੀਨਿਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਧੋਤਾ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਅਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਠੰਢਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੇ ਚਮੜੇ ਦਾ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਬਹੁਤ ਮਹਿੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ ਇਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਵਰਤਦੇ। ਚਮੜੇ ਦੇ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦੀ ਰੋਜ਼ ਝਾੜ ਪੂੰਝ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਦੋ ਹਿੱਸੇ ਅਲਸੀ ਦਾ ਤੇਲ ਅਤੇ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਸਿਰਕਾ ਮਿਲਾ ਕੇ ਚਮੜੇ ਨੂੰ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇਕ ਦੋ ਵਾਰ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ। ਬਜ਼ਾਰੋਂ ਖਰੀਦ ਕੇ ਚਮੜੇ ਦੀ ਕਰੀਮ ਵੀ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਰਸਾਤ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਉੱਲੀ ਨਾ ਲੱਗੇ। ਚਮੜੇ ਦਾ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਬਹੁਤ ਹੰਡਣਸਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

2. ਪਰਦੇ

ਪਰਦਿਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਠੰਡੇ, ਰੁੱਖੇ, ਦਿਲ ਨੂੰ ਨਾ ਲੁਭਾਉਣ ਵਾਲ਼ੇ ਅਤੇ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਦਾ ਨਾ ਆਦਰ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਪਰਦਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਕਾਂਤ (Privacy) ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ਼ ਖਿੜਕੀਆਂ ਦੇ ਭੈੜੇ ਫ਼ਰੇਮਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਛੁਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰਦੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ਼ ਹਵਾ ਅਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਬੰਦ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੋਸ਼ਨੀ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਪਰਦਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਖਿੜਕੀਆਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੀ ਖਿੜਕੀ ਬਾਹਰ ਸੜਕ ਵਲ ਖੁਲ੍ਹਦੀ ਹੋਵੇ ਉੱਥੇ ਮੋਟੇ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਪਰਦੇ ਲਗਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਬਾਹਰੋਂ ਅੰਦਰ ਦਿਖਾਈ ਨਾ ਦੇਵੇ। ਕਈ ਖਿੜਕੀਆਂ ਤੇ ਦੋਹਰੇ ਪਰਦੇ ਵੀ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

(1) ਪਰਦੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਜਾਂ ਜਾਲੀ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਲੱਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

(2) ਬਰੈਕਟਾਂ ਨਾਲ਼ ਲੱਗੇ ਸਰੀਏ ਤੇ ਖਿੜਕੀ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਟੰਗੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

(1) ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਜਾਂ ਜਾਲੀ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੇ ਲੱਗੇ ਪਰਦੇ : ਕਈ ਖਿੜਕੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਲਗੇ ਪਰਦੇ ਹੀ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਅਤੇ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ। ਇਹ ਪਰਦੇ ਪਤਲੇ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਾਰਜਟ, ਲੇਸ, ਮਲਮਲ, ਆਰਕੰਡੀ ਆਦਿ। ਜੇਕਰ ਪੈਸੇ ਬਚਾਉਣੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਸਾੜੀਆਂ ਦੇ ਵੀ ਪਰਦੇ ਬਣਾ ਕੇ ਲਗਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਰਦਿਆਂ ਦਾ ਰੰਗ ਦੀਵਾਰਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਨਾਲ਼ ਮਿਲਦਾ ਜੁਲਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਪਰਿੰਟ ਵਾਲ਼ਾ ਕੱਪੜਾ ਵਰਤਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾ ਪਰਿੰਟ ਛੋਟਾ-ਛੋਟਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(2) ਬਰੈਕਟਾਂ ਨਾਲ ਲੱਗੇ ਸਰੀਏ ਤੇ ਲਟਕਾਉਣ ਵਾਲ਼ੇ ਪਰਦੇ : ਇਹ ਪਰਦੇ ਕਮਰੇ ਦਾ ਇਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਫ਼ਿਰ ਵੀ ਕਮਰੇ ਦੀਆਂ ਕੁਰਸੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ਼ੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਠਿਆ ਹੋਇਆ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਪਰਦੇ ਮਜ਼ਬੂਤ, ਹੰਡਣਸਾਰ, ਧੋਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ, ਭਾਰੇ, ਹਵਾ ਅਤੇ ਧੁੱਪ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਸਹਾਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਪੱਕੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਜਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਬਰਾਂਡੇ ਵਿੱਚ ਖੁੱਲ੍ਹਦੀਆਂ ਹੋਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਹਲਕੇ ਪਰਦੇ ਵੀ ਲਗਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰਦਿਆਂ ਦਾ ਰੰਗ ਦੀਵਾਰਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰੇ ਅਤੇ ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦੇ ਅਤੇ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਲਕੇ ਪਰਦੇ ਲਗਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਪਰਦਿਆਂ ਦੀ ਚੌੜਾਈ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਚੋਣਾਂ ਪੈ ਸਕਣ। ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਪਰਦੇ ਫ਼ਰਸ਼ ਨਾਲ਼ੋਂ 2″ –2½″ ਉੱਚੇ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਦੇ ਪਰਦੇ ਖਿੜਕੀ ਨਾਲ਼ੋਂ 1½″ – 2″ ਨੀਵੇਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਦਿਖਾਉਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਦੇ ਪਰਦੇ ਵੀ ਫ਼ਰਸ਼ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਪਤਲੇ ਪਰਦਿਆਂ ਤੇ ਪੁੱਠੇ ਪਾਸੇ ਜਾਂ ਉਹ ਪਰਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ ਪੈਂਦੀ ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੁੱਠੇ ਪਾਸੇ ਦੂਸਰਾ ਕੱਪੜਾ ਵੀ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਪਰਦੇ ਲਗੇ ਸੁਹਣੇ ਲਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਚਲਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਸੋਫ਼ਿਆਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨਦਾਰ ਹੋਣ ਜਾਂ ਕਾਲੀਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੰਗਾਂ ਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਰਦੇ ਇੱਕੋ ਹੀ ਰੰਗ ਦੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਵੱਡੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਪਰਿੰਟ ਵਾਲ਼ੇ ਪਰਦੇ ਲਗਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਛੋਟੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਪਲੇਨ ਰੰਗ ਦੇ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਪਰਿੰਟ ਦੇ ਪਰਦੇ ਹੀ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਕਮਰੇ ਦੀ ਛੱਤ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਖੜਵੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਦੇ ਪਰਦੇ ਲਗਾਉ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਛੋਟਾ ਦਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਲੇਟਵੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ। ਕੁਦਰਤੀ ਫੁੱਲਾਂ ਵਾਲੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਨੂੰ ਰੇਖਿਕੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੋਲ,

ਚੌਰਸ, ਤਿਕੋਨ ਅਤੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਨਾਲ਼ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਹਨੇਰੇ ਪਾਸੇ ਵਾਲ਼ੀ ਖਿੜਕੀ ਤੇ ਗੁਲਾਬੀ ਜਾਂ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਪਰਦਾ ਲਗਾ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰਦਿਆਂ ਦੇ ਇੱਕ ਰੰਗ ਨੂੰ ਹੀ ਕਮਰੇ ਦੀ ਰੰਗ ਯੋਜਨਾ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰਦੇ ਕਈ ਦੇਰ ਤੱਕ ਬਦਲੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਇਸ ਲਈ ਚੰਗੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕੱਪੜਾ ਹੀ ਖਰੀਦਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰਦੇ ਬੁਰ ਜਾਂ ਲੁਈ ਵਾਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹਨੇਰੀਆਂ ਚਲਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮਿੱਟੀ ਉੱਡ ਕੇ ਪਰਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰਦਿਆਂ ਲਈ ਪਲੇਨ ਜਾਂ ਪਰਿੰਟਿਡ ਸੂਤੀ ਜਾਂ ਰੇਸ਼ਮੀ ਟਪੈਸਟਰੀ, ਛੀਟ, ਖੱਡੀ ਦਾ ਬਣਿਆ ਕੱਪੜਾ, ਕੇਸਮੈਂਟ, ਖੱਦਰ, ਸਿਲਕ ਸਾਟਨ ਆਦਿ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

3. ਕਾਲੀਨ / ਗਲੀਚੇ

ਫਰਸ਼ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਲਈ ਦਰੀ, ਕਾਲੀਨ, ਗਲੀਚਾ, ਨਮਦਾ, ਪਟਸਣ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਚਟਾਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਰਸੋਈ ਅਤੇ ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਦੇ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਸੰਗਮਰਮਰ, ਰੰਗਦਾਰ ਜਾਂ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਵਾਲੀਆਂ ਟਾਈਲਾਂ ਲਗਾ ਦਿਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਸੁਹਣੀਆਂ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਵੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਲਿਨੋਲਿਅਮ ਵੀ ਵਿਛਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ– ਇਹ ਕਈ ਰੰਗਾਂ ਅਤੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ਼ ਪੂੰਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਰਸ਼ ਤੇ ਵਿਛਾਉਣ ਲਈ ਜਿਹੜੀ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਖਰੀਦੀ ਜਾਏ ਹੰਡਣਸਾਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਗਲੀਚੇ ਦਾ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਮਨ ਭਾਉਂਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵੱਡੇ ਨਮੂਨੇ ਦਾ ਕਾਲੀਨ ਵਿਛਾਉਣ ਨਲ਼ ਕਮਰਾ ਛੋਟਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਫਿੱਕੇ ਰੰਗ ਦਾ ਸਾਦਾ ਕਾਲੀਨ ਵਿਛਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਰਦੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਕਾਲੀਨ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਸਮਝੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਗਲੀਚੇ ਦਾ ਰੰਗ : ਇਹ ਕਈ ਰੰਗਾਂ ਅਤੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੰਗ ਯੋਜਨਾਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਰੀਦਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਡੇ ਕਮਰੇ ਲਈ ਵੱਡੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਅਤੇ ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦਾ ਕਾਲੀਨ ਖਰੀਦਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਛੋਟੇ ਕਮਰੇ ਲਈ ਫਿੱਕੇ ਪਲੇਨ ਰੰਗ ਦਾ ਹੀ ਕਾਲੀਨ ਖਰੀਦਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਲੇਟੀ, ਹਲਕਾ ਹਰਾ ਜਾਂ ਬਦਾਮੀ ਰੰਗ ਚੰਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਗਲੀਚੇ ਦਾ ਆਕਾਰ : ਵੱਡੇ ਕਮਰੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕਾਲੀਨ ਵਿਛਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਛੋਟੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਕਾਲੀਨ ਦਾ ਆਕਾਰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਅਕਾਰ ਜਿੰਨਾ ਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਾਲੀਨ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਪਟਸਣ ਦੀ ਚਟਾਈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਦਰੀ ਵਿਛਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਫਰਸ਼ ਤੋਂ ਸਲ੍ਹਾਬ ਨਹੀਂ ਚੜ੍ਹਦੀ ਅਤੇ ਕਾਲੀਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਖਰਾਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਪਲੇਨ ਰੰਗ ਦੇ ਕਾਲੀਨ ਦੇ ਉੱਪਰ ਰੱਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਭਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹੀ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ–ਕੱਲ੍ਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ ਪਲੇਨ ਕਾਲੀਨ ਹੀ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਾਹਰ ਵਾਲ਼ੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਪਾਇਦਾਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਬਾਹਰੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲ਼ੇ ਲੋਕ ਮਿੱਟੀ ਵਾਲ਼ੇ ਜਾਂ ਗਿੱਲੇ ਪੈਰ ਪੂੰਝ ਕੇ ਆਉਣ ਅਤੇ ਕਾਲੀਨ ਨੂੰ ਗੰਦਾ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇਣ।

4. ਗੱਦੀਆਂ / ਕੁਸ਼ਨ

ਗੱਦੀਆਂ ਜਾਂ ਕੁਸ਼ਨ ਕਮਰੇ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਨਾਲ਼ ਬੈਠਣ ਵਾਲ਼ੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਵੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਗੱਦੀਆਂ ਕਈ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੌਰਸ, ਗੋਲ ਅਤੇ ਤਿਕੋਨ ਆਦਿ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪਲੇਨ ਸੋਫੇ ਉੱਤੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਵਾਲ਼ੇ ਕੁਸ਼ਨ, ਫਿੱਕੇ ਰੰਗ ਦੇ ਸੋਫੇ ਤੇ ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦੇ ਕੁਸ਼ਨ ਸੁਹਣੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਗੱਦੀਆਂ ਦਾ ਰੰਗ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀ ਗਈ ਰੰਗ ਯੋਜਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਚੁਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

5. ਸਜਾਵਟ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਚੀਜ਼ਾਂ

ਸਜਾਵਟ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਫੁੱਲ ਅਤੇ ਗੁਲਦਸਤੇ, ਚਿੱਤਰ, ਫੋਟੋਆਂ, ਕਿਤਾਬਾਂ, ਟੇਬਲ ਲੈਂਪ ਅਤੇ ਘੜੀਆਂ ਆਦਿ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਜਾਵਟ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਉਨ੍ਹੀ ਹੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਕਿ ਦੁਲਹਨ ਲਈ ਹਾਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਅਤੇ ਗਹਿਣਿਆਂ ਦੀ। ਇਹਨਾਂ ਸਜਾਵਟ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੁਆਰਾ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਆਪਣੀ ਕਲਾ ਦਾ ਸਹੀ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਜਾਵਟ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਸਗੋਂ ਖਾਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਯੋਗ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੌਲ਼ੀ-ਹੌਲ਼ੀ ਖਰੀਦਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਜਾਵਟ ਲਈ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਫੁੱਲ ਵਿਵਸਥਾ :

ਕੁਦਰਤ ਦੀਆਂ ਬਣਾਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਫੁੱਲ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਹਣੇ ਅਤੇ ਆਕਰਸ਼ਕ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਮਰੇ ਦੀ ਸਜਾਵਟ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਸ ਵਿੱਚ ਫੁੱਲ ਨਾ ਸਜਾਏ ਜਾਣ। ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਰਾ ਕਮਰਾ ਹੀ ਆਕਰਸ਼ਕ ਲੱਗਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫੁੱਲਾਂ ਦਾ ਗੁਲਦਸਤਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਫੁੱਲ ਅਤੇ ਫੁੱਲਦਾਨ ਦੀ ਠੀਕ ਚੋਣ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਚੋਣ : (1) ਫੁੱਲ ਕਮਰੇ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਹੀ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣੇ ਵਾਲ਼ੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਫੁੱਲ ਸੁਗੰਧ ਰਹਿਤ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਖ਼ੁਸ਼ਬੂ ਮਾਣੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਲਈ ਫੁੱਲ ਬਹੁਤ ਹੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਸੁਗੰਧ ਦੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਬਾਕੀ ਕਮਰਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਸੁਗੰਧਿਤ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਖ਼ੁਸ਼ਬੂ ਤੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ੁਸ਼ਬੂ ਤੋਂ ਅਲਰਜੀ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

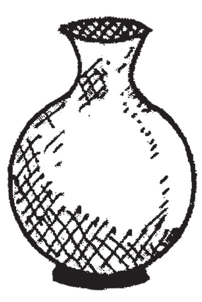
(2) ਫੁੱਲਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਕਮਰੇ ਦੀ ਰੰਗ ਯੋਜਨਾ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵੱਡੇ ਕਮਰੇ ਲਈ ਫੁੱਲ ਵਿਪਰੀਤ ਰੰਗ ਦੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

(3) ਫੁੱਲਾਂ ਦਾ ਸਾਈਜ਼ ਫੁੱਲਦਾਨ ਦੇ ਸਾਈਜ਼ ਅਤੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਲਵੋ। ਲੰਬੇ ਪਤਲੇ ਫੁੱਲਦਾਨ ਲਈ ਲੰਬੀ ਅਤੇ ਪਤਲੀ ਟਹਿਣੀ ਵਾਲ਼ੇ ਫੁੱਲ ਚੁਣੋਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਵੀਟ ਪੀਜ਼ ਜਾਂ ਗੁਲਾਬ। ਮੋਟੇ ਅਤੇ ਖੁਰਦਰੇ ਫੁੱਲਦਾਨਾਂ ਲਈ ਡੇਹਲੀਆ, ਗੇਂਦਾ ਜਾਂ ਜ਼ੀਨੀਆਂ ਵਰਗੇ ਫੁੱਲ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਮੇਲ ਦੇ ਫੁੱਲਦਾਨਾਂ ਲਈ ਗੁਲਦੌਦੀ, ਕੈਲਨਡੁਲਾ, ਗਲੈਡਿਉਲੀ ਅਤੇ ਕਾਰਨੇਸ਼ਨ ਵਰਗੇ ਫੁੱਲ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕੋਨੇ ਤੇ ਰੱਖੇ ਵੱਡੇ ਫੁੱਲਦਾਨ ਵਿੱਚ ਬੋਟਲ ਬਰਸ਼ ਜਾਂ ਅਮਲਤਾਸ ਜਾਂ ਬੋਗਨਵਿਲਾ ਵਰਗੇ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

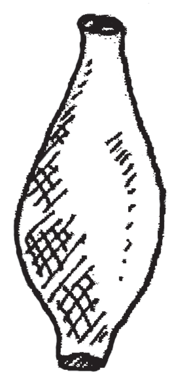
ਫੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ : ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਫੁੱਲ ਸਭ ਤੋਂ ਕੋਮਲ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਠੀਕ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਹੀ ਮੁਰਝਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋੜੋ ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਧੁੱਪ ਨਾ ਪੈਂਦੀ ਹੋਵੇ। ਕਿਸੇ ਤੇਜ਼ ਛੁਰੀ ਨਾਲ਼ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀਆਂ ਟਹਿਣੀਆਂ ਨੂੰ ਤਿਰਛੀਆਂ ਕੱਟੋ ਤਾਂ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਿੱਸਾ ਪਾਣੀ ਚੂਸ ਸਕੇ। ਜੇਕਰ ਟਹਿਣੀ ਪੱਕੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ½″ ਚੀਰ ਪਾ ਲਉ। ਫੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬਾਲਟੀ ਵਿੱਚ ਭਿਉਂ ਦਿਉ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹਨੇਰੀ ਅਤੇ ਠੰਢੀ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ। ਨਵੇਂ ਖਿੜੇ ਫੁੱਲ ਜਾਂ ਜਿਹੜੇ ਖਿੜਨ ਵਾਲੇ ਹੀ ਹੋਣ ਦੇਰ ਤਕ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਫੁੱਲਦਾਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਫੁੱਲਾਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਬਦਲਿਆ ਜਾਏ। ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਾਲ ਦਵਾਈ, ਫਟਕੜੀ, ਲੂਣ ਅਤੇ ਕੋਇਲੇ ਦਾ ਚੂਰਾ ਵੀ ਫੁਲਾਂ

ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਲਈ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੇ ਪੱਤੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਸਭ ਕੁਝ ਇਕੱਠਾ ਕਰ ਲਉ।

ਫੁੱਲਦਾਨ ਦੀ ਚੋਣ : ਫੁੱਲਦਾਨ ਸਾਦੇ ਹੀ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਫੁੱਲਦਾਨਾਂ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਿਆ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਵੈਸੇ ਹੀ ਸਜਾਵਟ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ ਫੁੱਲਦਾਨ ਕਈ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਹੀ ਫੁੱਲਦਾਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫ਼ਬਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫੁੱਲਾਂ ਲਈ ਤਾਂ ਸ਼ੀਸੇ ਦਾ ਕਟੋਰਾ ਹੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖਾਣੇ ਦੀ ਮੇਜ਼ ਜਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਦੀ ਮੇਜ਼ ਲਈ ਛੋਟਾ ਘੱਟ ਡੂੰਘਾ ਅਤੇ ਨੀਵਾਂ ਫੁੱਲਦਾਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਆਕਾਰ ਮੇਜ਼ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੰਬੇ ਮੇਜ਼ ਲਈ ਲੰਬਾ ਅਤੇ ਗੋਲ ਮੇਜ਼ ਲਈ ਗੋਲ। ਮਜਬੂਤ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਵੱਡੇ ਫੁੱਲਾਂ ਲਈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜ਼ੀਨੀਆਂ, ਗੁਲਦੋਦੀ, ਗੈਂਦਾ ਆਦਿ ਲਈ ਫੁੱਲਦਾਨ ਥੋੜੇ ਖਰਵੇਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਚੀਨੀ ਮਿੱਟੀ, ਪਿੱਤਲ ਜਾਂ ਤਾਂਬੇ ਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਅਤੇ ਚਾਂਦੀ ਦੇ ਫੁੱਲਦਾਨਾਂ ਨੂੰ ਨਰਮ ਫੁੱਲਾਂ ਲਈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਵੀਟ ਪੀਜ਼ ਅਤੇ ਕਾਰਨੇਸ਼ਨ ਲਈ ਵਰਤੋ। ਖਰਵੇਂ ਅਤੇ ਨਾਜ਼ੁਕ ਫੁੱਲਦਾਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫੁੱਲਦਾਨ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਆਮ ਫੁੱਲਾਂ ਲਈ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲਦਾਨ ਦਾ ਤਲਾ ਭਾਰੀ ਜਾ ਆਕਾਰ ਅਜਿਹਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਟਿਕਿਆ ਰਹੇ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਡੋਲੇ ਨਾ (**ਚਿੱਤਰ** 5.2)।



ਚਿੱਤਰ 5.2 (ੳ)
ਫੁੱਲਦਾਨ ਦਾ ਸਹੀ ਆਕਾਰ



ਚਿੱਤਰ 5.2 (ਅ)
ਫੁੱਲਦਾਨ ਦਾ ਗਲਤ ਆਕਾਰ

ਜੇਕਰ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀਆਂ ਟਹਿਣੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਨੀਵਾਂ ਅਤੇ ਘਟ ਡੂੰਘਾ ਫੁੱਲਦਾਨ ਵਰਤੋ, ਲੰਬੀਆਂ ਪਤਲੀਆਂ ਟਹਿਣੀਆਂ ਲਈ ਤੰਗ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਫੁੱਲਦਾਨ ਚੰਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲਦਾਨ ਲੰਬੇ, ਚੌਰਸ, ਗੋਲ ਆਇਤਕਾਰ, ਪੀਕ ਮਰਤਬਾਨ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਆਦਿ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਹਲਕੇ ਸਲੇਟੀ, ਹਰੇ ਜਾਂ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦੇ ਫੁੱਲਦਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਫੁੱਲ ਲਗਾਏ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਹਣੇ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਾਸ ਬਣੇ ਫੁੱਲਦਾਨਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਖਾਲੀ ਬੋਤਲਾਂ, ਮਰਤਬਾਨ, ਪਿਆਲੇ, ਚਾਹਦਾਨੀ, ਦੁੱਧ ਦਾ ਜਗ, ਡੂੰਘੀ ਪਲੇਟ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਕਟੋਰਾ, ਠੂਠਾ ਆਦਿ ਵੀ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਟੋਕਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੋਈ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਜਾਂ ਕਟੋਰੀ ਪਾਣੀ ਲਈ ਰੱਖ ਕੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਫੁਲ ਸਜਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਟੋਕਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੀਵਾਰ ਨਾਲ਼ ਟੰਗਿਆ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਟੈੱਮ ਹੋਲਡਰ : ਫੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਟਿਕਾਉਣ ਲਈ ਸਟੈੱਮ ਹੋਲਡਰ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹੋਲਡਰ ਭਾਰੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਭਾਰ ਨਾਲ ਹਿਲ ਕੇ ਡਿਗਣ ਨਾ। ਲੰਬੇ ਫੁੱਲਾਂ ਲਈ ਟੀ (T) ਸ਼ਕਲ ਦੇ ਹੋਲਡਰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਲੰਬੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਦੋਨੋਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੀ ਫੁੱਲਾਂ ਲਈ ਪਿੰਨਾਂ ਵਾਲੇ ਹੋਲਡਰ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਿੰਨਾਂ ਜਾਂ ਸੂਈਆਂ ਜਾਂ ਕਿੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਡੰਡੀ ਨੂੰ ਫਸਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਟਿਕੀ ਰਹੇ। ਇਹ ਵੀ ਗੋਲ, ਚੌਰਸ, ਆਇਤਕਾਰ, ਅਰਧ ਚੰਦ੍ਰ ਆਦਿ ਕਈ ਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫੁੱਲਦਾਨ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਸਜਾਵਟ ਦੇ ਢੰਗ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਚੁਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਟੈੱਮ ਹੋਲਡਰ, ਚੀਨੀ ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਵੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਰਾਖ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਣ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਡੰਡੀਆਂ ਫਸਾਉਣੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਟਿਕਾਉਣ ਲਈ ਸਟੈਮ ਫੋਮ ਜਾਂ ਓਏਸਿਸ ਅਤੇ ਤਾਰ ਦੀ ਜਾਲੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਟਿਕਾਉਣ ਲਈ ਫੋਮ ਜਾਂ ਔਏਸਿਸ ਦਾ ਪ੍ਰਚਲਨ ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਧ ਗਿਆ ਹੈ। ਰੇਤ, ਪੱਥਰ ਅਤੇ ਸੰਖ, ਘੋਗਾ ਆਦਿ ਵੀ ਟਹਿਣੀਆਂ ਅਟਕਾਉਣ ਦੇ ਕੰਮ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ :

ਕੋਈ ਵੀ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਦੇ ਮੂਲ ਅੰਸ਼ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੰਗ, ਆਕਾਰ, ਲਾਈਨਾਂ, ਰਚਨਾ ਅਤੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਦੇ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਦੇ ਸਿਧਾਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਫੁੱਲ, ਫੁੱਲਦਾਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਾਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਸਭ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰੇ। ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ 'ਚ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇੱਕੋ ਰੰਗ ਦੇ ਫੁੱਲ ਸਜਾ ਕੇ ਇਕਸੁਰਤਾ ਲਿਆਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇੱਕੋ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਰੰਗ ਦੇ ਅਲਗ-ਅਲਗ ਸ਼ੇਡ ਅਤੇ ਭਾਹ ਦੇ ਫੁੱਲ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਵੀ ਇਕਸੁਰਤਾ ਲਿਆਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਲਨਰੂਲਾ ਜਾਂ ਸਵੀਟਪੀਜ਼ ਦੇ ਫੁੱਲਾਂ ਨਾਲ।

ਫੁੱਲਾਂ ਦਾ ਆਕਾਰ ਵੀ ਫੁਲਦਾਨ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਜਾਂ ਹਲਕੇ ਕੱਚ ਦੇ ਫੁੱਲਦਾਨ ਵਿੱਚ ਭਾਰੇ ਫੁੱਲ ਸੋਹਣੇ ਨਹੀਂ ਲਗਦੇ। ਸਹੀ ਅਨੁਪਾਤ ਲਈ ਇੱਕ ਦਰਮਿਆਨੇ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਫੁੱਲਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੇ ਫੁੱਲ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਫੁੱਲਦਾਨ ਤੋਂ ਡੇਢ (1½) ਗੁਣਾਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਚਪਟੇ (Flat) ਫੁੱਲਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੇ ਫੁੱਲ ਦੀ ਉਚਾਈ ਫੁੱਲਦਾਨ ਤੋਂ ਡੇਢ ਗੁਣਾਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਵੀ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਫੁੱਲ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਡਿਗਦੇ ਨਾ ਲੱਗਣ। ਸੰਤੁਲਨ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਲੰਬਾ, ਵੱਡਾ ਜਾਂ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਗੂੜਾ ਫੁੱਲ ਫੁੱਲਦਾਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਦੇ ਫੁੱਲ ਅਤੇ ਪੱਤੇ ਇਸ ਕੇਂਦਰ ਬਿੰਦੂ ਦੇ ਆਸਪਾਸ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਾਓ ਕਿ ਦੋਨੋਂ ਪਾਸੇ ਬਰਾਬਰ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ।

ਇਕ ਚੰਗੀ ਫੁੱਲ ਵਿਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਲੈਅ ਦਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਾਡੀ ਨਜ਼ਰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਘੁੰਮਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਲੈਅ ਕਾਰਨ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕੇਂਦਰ ਬਿੰਦੂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਬੱਲ (Emphasis) ਆਵੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਤ ਕਰੇ।

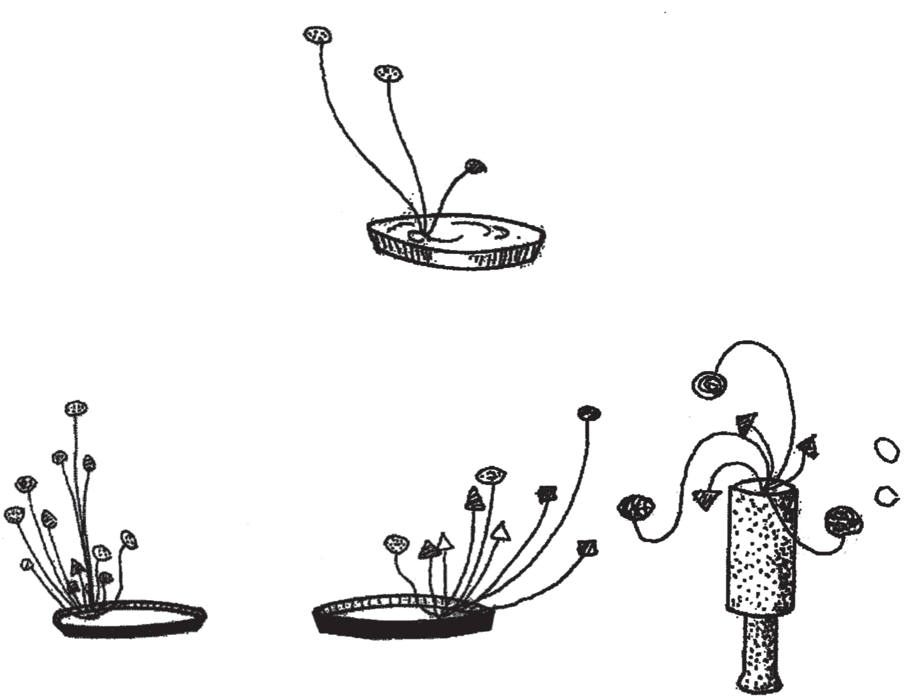
ਉੱਪਰ ਲਿਖੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਜੇਕਰ ਫੁੱਲ ਵਿਵਸਥਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਸੋਹਣੀ ਲੱਗੇਗੀ ਅਤੇ ਕਮਰਾ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਜਿਆ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ।

ਫੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਜਾਉਣ ਲਈ ਮੁੱਖ ਦੋ ਤਰੀਕੇ ਹਨ

(i) ਜਪਾਨੀ

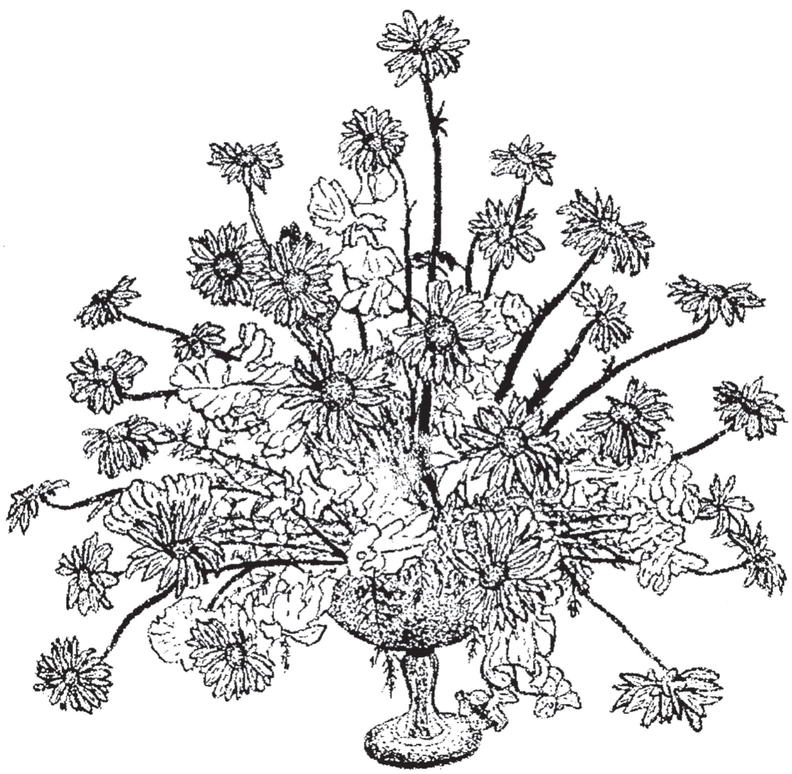
(ii) ਅਮਰੀਕਨ

(i) ਜਪਾਨੀ : ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਸੰਕੇਤਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਫੁੱਲ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ (ਉੱਚਾ) ਫੁੱਲ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ, ਵਿਚਕਾਰਲਾ ਮਾਨਵ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟਾ (ਨੀਚੇ ਦਾ) ਧਰਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਫੁੱਲ ਇੱਕੋ ਹੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਇੱਕੋ ਹੀ ਰੰਗ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



ਚਿੱਤਰ 5.3 ਜਪਾਨੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਫੁੱਲ ਸਜਾਉਣਾ

(ii) ਅਮਰੀਕਨ : ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਕਈ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਕਈ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਫੁੱਲ ਇਕੱਠੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮੂਹ ਤਰੀਕਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਫੁੱਲ ਵਿਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਅੱਡ ਅੱਡ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਅੱਡ-ਅੱਡ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਫੁੱਲ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਨੰਬਰ ਤੇ ਵੀ ਕੋਈ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਵੱਡੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਉਚੇਚੇ ਅਵਸਰ ਤੇ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 5.4 ਅਮਰੀਕਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਫੁੱਲ ਵਿਵਸਥਾ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ਼ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਪਰ ਲਿਖੇ ਦੋਨੋਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੋਨਾਂ ਹੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੇ ਚੰਗੇ ਗੁਣ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਛੋਟੇ ਫੁੱਲਾਂ ਨਾਲ਼ ਨੀਵੇਂ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਅਤੇ ਸੁੱਕੀਆਂ ਟਹਿਣੀਆਂ, ਸਰਕੰਡਿਆਂ, ਸੁੱਕੇ ਘਾਹ, ਪੱਤਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਵੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਥੋਰ, ਹਰੇ ਪੱਤੇ ਜਾਂ ਰੰਗ ਬਿਰੰਗੇ ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਜਾਵਟ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮਾਨ :

ਘਰ ਨੂੰ ਸਜਾਉਣ ਲਈ ਉਪਰ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਬੈਠਕ ਵਿੱਚ ਆਮ ਸ਼ੌਕ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਆਦਿ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਲਗਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲਗਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਚੰਗੇ ਕਲਾਕਾਰ ਦੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਚਿੱਤਰ ਲਗਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹਿੰਗੇ ਹੋਣ ਕਾਰਣ ਨਾ ਖਰੀਦੇ ਜਾ ਸਕਣ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ

ਪ੍ਰਤਿਲਿਪੀਆਂ ਵੀ ਲਗਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵੱਡੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲਗਾਈਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਗੀਆਂ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਕਮਰੇ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੇ ਫਰੇਮ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹੀ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨਾਲ਼ ਕਮਰਾ ਡੱਬ ਖੜੱਬਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲਗਾਉਣੀਆਂ ਵੀ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰਕੇ ਲਗਾਉ। ਤਸਵੀਰਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉੱਚੀਆਂ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਤਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਤੇ ਕੋਈ ਬੋਝ ਨਾ ਪਵੇ।

ਤਸਵੀਰਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਸਜਾਉਣ ਲਈ ਪਿੱਤਲ, ਤਾਂਬੇ, ਲੱਕੜੀ, ਦੰਦ ਖੰਡ, ਕਰਿਸਟਲ, ਗਲਾਸ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਮਿੱਟੀ ਦੀਆਂ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦਣ ਨਾਲੋਂ ਕੁਝ ਵੱਡੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦਣਾ ਹੀ ਚੰਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਸੀ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੇ ਪਈਆਂ ਸੁਹਣੀਆਂ ਲਗਣ। ਆਮ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦੀਵਾਰ ਵਿੱਚ ਆਲੇ ਜਾਂ ਤਾਕ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉੱਥੇ ਟਿਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਕਿਸੇ ਮੇਜ਼ ਆਦਿ ਤੇ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਝਾੜ ਪੂੰਝ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਲਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕਿਤਾਬਾਂ ਨਾਲ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਚਰਿਤ੍ਰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਚਰਿਤ੍ਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਗੱਲ ਬਾਤ ਦਾ ਵੀ ਇਕ ਸਾਧਨ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਤਾਬਾਂ ਸਜਾਵਟ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪੁਸਤਕਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਟੇਬਲ ਲੈਂਪ ਵੱਖ ਵੱਖ ਬਣਤਰ, ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਨੇਕਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਘੜੀਆਂ ਵੀ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਠੀਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਘਰ ਦੀ ਸ਼ਾਨ ਨੂੰ ਦੁਗਣਾ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਅਭਿਆਸ

ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਘਰ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਸਜਾਵਟ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਮੁੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?
2. ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਅਜਿਹੇ ਦੋ ਨੁਕਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।
3. ਬੈਠਕ ਵਿੱਚ ਕਿਹੋ-ਜਿਹੇ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?
4. ਘਰ ਵਿੱਚ ਲੱਕੜੀ ਦੇ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਲਈ ਪਾਲਿਸ਼ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਦੱਸੋ।
5. ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਢਕੇ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ?
6. ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿਉਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਹੈ ?
7. ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਰਦੇ ਕਿਉਂ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ?
8. ਕਾਲੀਨ ਜਾਂ ਪਰਦੇ ਖਰੀਦਣ ਸਮੇਂ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਦੀ ਕੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?
9. ਫੁੱਲ ਵਿਵਸਥਾ ਲਈ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ?
10. ਸਟੈੱਮ ਹੋਲਡਰ ਕਿਸ ਕੰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹੋ-ਜਿਹੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ?
11. ਫੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਜਾਉਣ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਮੁੱਖ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ?

ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

12. ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਘਰ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਸਜਾਵਟ ਲਈ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ?
13. ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦੀ ਚੋਣ ਸਮੇਂ ਸਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ?
14. ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਨੁਕਤਿਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ?
15. ਬੈਠਕ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ ?
16. ਸੌਣ ਦੇ ਕਮਰੇ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ ?
17. ਲੱਕੜੀ ਦੇ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ ?
18. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ਼ ਕਿਉਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ?
19. ਪਰਦੇ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ ? ਪਰਦਿਆਂ ਲਈ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਕੱਪੜਾ ਖਰੀਦਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?
20. ਕਾਲੀਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹਦੀ ਹੈ ?
21. ਫਰਸ਼ ਤੇ ਵਿਛਾਉਣ ਲਈ ਕਾਲੀਨ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਕਿਉਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?
22. ਫੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਜਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਨੁਕਤੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋਗੇ ?
23. ਫੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਜਾਉਣ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਚੁਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?
24. ਫੁੱਲਦਾਨ ਅਤੇ ਸਟੈੱਮ ਹੋਲਡਰ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ?

ਨਿਬੰਧਾਤਮਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

25. ਘਰ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਸਜਾਵਟ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ?
26. ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਿਸ ਸਿਧਾਂਤ ਤੇ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ?
27. ਕਮਰਿਆਂ ਦੀ ਸਜਾਵਟ ਲਈ ਕਿਹੜੀ-ਕਿਹੜੀ ਸਹਾਇਕ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?
28. ਘਰ ਦੀ ਸਜਾਵਟ ਲਈ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਕਿਵੇਂ ?
29. ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ ?

*****

ਭਾਗ II ਪੋਸ਼ਣ ਵਿਗਿਆਨ

ਅਧਿਆਇ –6

ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ

ਭੋਜਨ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬਹੁਤਾ ਚਿਰ ਜੀਵਿਤ ਰਹਿਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ। ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸੁਆਸਥ ਦਾ ਆਧਾਰ ਭੋਜਨ ਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਇਕ ਪ੍ਰਾਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਇਸ ਲੋੜ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਜੋ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਉੱਤਮ ਪ੍ਰਾਣੀ ਹੈ ਸਿਰਫ ਆਪਣੀ ਭੁੱਖ ਮਿਟਾਉਣ ਨਾਲ ਹੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਬਲਕਿ ਸਹੀ ਅਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਿਤ, ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਅਤੇ ਉਪਯੁਕਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਹੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਨੀਂਹ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕਾਰਜ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਸਿਰਫ਼ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਪੂਰਨ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਲ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਵੀ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਨੋਖਾ ਸੰਤੋਖ ਅਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ : ਉਹ ਸਾਰੇ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਜਾਂ ਪੀਂਦੇ ਹਾਂ (ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ) ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਕਿਆਈ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਸੁਡੋਲ ਅਤੇ ਸੰਗਠਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸੁਆਸਥ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਗੁਜ਼ਰਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ (ਊਰਜਾ) ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਚੁਸਤੀ, ਗਤੀ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਕੰਮ ਕਾਜ ਕਰਨ ਵਜੋਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਟੁੱਟ ਭੱਜ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਵੀ ਭੋਜਨ ਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ : ਠੋਸ ਜਾਂ ਤਰਲ ਕੋਈ ਵੀ ਪਦਾਰਥ ਜਿਸ ਨੂੰ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ, ਪਚਾਉਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਜ਼ਬ ਹੋਣ ਤੇ ਉਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਿਰੋਗੀ ਰੱਖੇ ਅਤੇ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਤ੍ਰਿਪਤ ਕਰੇ, ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਆਖਦੇ ਹਨ।

ਭੋਜਨ ਦੇ ਕੰਮ

ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਨੂੰ ਜਿਉਂਦੇ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ :-

1. ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ : ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਬਿਜਲੀ, ਕੋਇਲਾ ਆਦਿ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ (ਮਸ਼ੀਨ) ਨੂੰ ਜੀਵਿਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਗਰਮੀ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਮੇਂ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦੌਰਾ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਪਾਚਣ ਕਿਰਿਆ ਆਦਿ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜਾਗਦੇ ਸਮੇਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੇ ਇਹਨਾਂ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਹਿੱਲ-ਜੁੱਲ ਲਈ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸਮਤਾਪੀ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਾਲਣ ਵਾਂਗ ਜਲ਼ ਤੇ ਤਾਪ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਹੋ ਤਾਪ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਇਸ ਦਾ ਨਿਯਮਿਤ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਸਧਾਰਨ ਸਰੀਰਕ ਤਾਪਮਾਨ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵੱਧ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਤਾਪ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਾਪਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਨੌਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹ ਚੁੱਕੇ ਹੋ।

2. **ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ** : ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਮੌਤ ਤੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਪਰਿਵਰਤਨ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਲਗਾਤਾਰ ਵਧਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹ ਪੂਰੇ ਕੱਦ ਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਪਰ ਮੁਢਲੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵਾਧਾ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ। ਮੁਢਲੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ਼ ਵਧਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਲਈ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

3. **ਟੁੱਟੇ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ** : ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲ, ਤੰਤੂ (ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ) ਟੁੱਟਦੇ, ਘਸਦੇ ਅਤੇ ਨਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਸੈੱਲਾਂ ਅਤੇ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਲਈ ਵੀ ਭੋਜਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ਟ ਹੋਏ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਨਵੇਂ ਤੰਤੂ ਉਤਪੰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

4. **ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਨੇਮ-ਬੱਧ ਰੱਖਣਾ** : ਚੰਗਾ ਭੋਜਨ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਾਲਤਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦੌਰਾ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣਾ ਆਦਿ ਨੂੰ ਨੇਮ-ਬੱਧ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੇਮ-ਬੱਧ ਨਾ ਰਹਿਣ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਖਾਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਸ੍ਰੋਤ ਭੋਜਨ ਹੀ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਰਸਾਇਣਕ ਵਰਗੀਕਰਣ (Chemical Classification) :

1. ਪ੍ਰੋਟੀਨ
2. ਕਾਰਬੋਜ਼ ਜਾਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ
3. ਚਿਕਨਾਈ ਜਾਂ ਚਰਬੀ
4. ਵਿਟਾਮਿਨ
5. ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ
6. ਪਾਣੀ

ਉਪਰ ਲਿਖੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਫ਼ੋਕ ਦਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਇਸਦੀ ਹੋਂਦ ਨਾਲ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਮਲ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਅਤੇ ਨਿਕਾਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਕਾਰਜਾਤਮਕ ਵਰਗੀਕਰਣ (ਕੰਮ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ)

1. **ਸਰੀਰ ਨਿਰਮਾਣੀ ਭੋਜਨ** (Body Building Foods) : ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ।
2. **ਸ਼ਕਤੀ ਉਤਪਾਦਨ ਭੋਜਨ** (Energy Giving Foods) : ਕਾਰਬੋਜ, ਚਿਕਨਾਈ।
3. **ਰੱਖਿਆਕਾਰੀ ਭੋਜਨ** (Protective foods) : ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ।
4. **ਨਿਯਮਿਕ ਭੋਜਨ** (Regulatory Foods) : ਪਾਣੀ, ਫੋਕ।

ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਅਤੇ ਚਿਕਨਾਈ ਵਾਲੇ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ **ਪ੍ਰਾਕਸੀਮੇਟ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲਜ**

(Proximate Principles) ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੱਤ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ਼ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਾਚਨ ਉਪਰੰਤ ਇਹ ਤੱਤ ਸਰੀਰਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਰੂਪ ਹੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਦੇ ਹਰ ਇਕ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਦਾ ਆਪਣਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਾਰਜ ਹੈ ਪਰ ਕੋਈ ਵੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋ ਕੇ ਪੂਰਨ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।

1. ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਇਹ ਕਾਰਬਨ, ਹਾਈਡਰੋਜਨ, ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਨਾਈਟਰੋਜਨ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਨ ਤੋਂ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਾਈਟਰੋਜਨ ਭੋਜਨ ਦੇ ਉੱਪਰ ਲਿਖੇ ਦੂਜੇ ਤੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਨਾਈਟਰੋਜਨ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਤੱਤ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਹਰ ਜਾਨਦਾਰ ਵਸਤੂ ਸੈੱਲਾਂ ਤੋਂ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੋਪਲਾਜ਼ਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰੋਟੋਪਲਾਜ਼ਮ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਟੁੱਟੇ ਫੁੱਟੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਨਵੇਂ ਸੈੱਲ ਬਣਨ ਲਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੋਰ ਵੀ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਇਕਾਈਆਂ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਮੀਨੋ ਤਿਜ਼ਾਬ (ਐਸਿਡ) (Amino Acids) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਮੀਨੋ ਤਿਜ਼ਾਬ 20-22 ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਅੱਖਰਾਂ ਦੇ ਜੋੜ ਨਾਲ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਸ਼ਬਦ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਮੀਨੋ ਤਿਜ਼ਾਬ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਜੁੜ ਕੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ :

(1) ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ

(2) ਗੈਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ

(1) ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ : ਇਹ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਸਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਲੈਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸੰਸਲੇਸ਼ਣ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਚਿੱਤ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

(2) ਗੈਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ : ਗੈਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ, ਪਰੰਤੂ ਦੋਵੇਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਮੀਨੋ ਤਿਜ਼ਾਬ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਪਰ ਗੈਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਜੇਕਰ ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਨਾ ਵੀ ਹੋਣ ਜਾਂ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣ, ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸੰਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਅਤੇ ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ਼ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ :

(ੳ) ਸੰਪੂਰਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਅ) ਅਸੰਪੂਰਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ੲ) ਅਪੂਰਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨ

(ੳ) ਸੰਪੂਰਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨ : ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਠੀਕ ਮਿਕਦਾਰ ਅਤੇ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਜਿਵੇਂ ਅੰਡਾ, ਦੁੱਧ, ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੱਛਲੀ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉੱਤਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(ਅ) ਅਸੰਪੂਰਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨ : ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਣ ਜਿਵੇਂ ਕਣਕ, ਦਾਲ, ਫ਼ਲੀਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ।

(ੲ) ਅਪੂਰਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨ : ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਨਾ ਹੋਣ ਜਿਵੇਂ ਮੱਕੀ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ।

ਪਸ਼ੂ (ਜੀਵ) ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬਨਸਪਤੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹੀ ਦੋ ਤਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਮੇਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਅਮੀਨੋ

ਐਸਿਡ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਅਨਾਜ ਇਕੱਠੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਕਿਸਮ ਚੰਗੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਕੰਮ :

(i) ਨਵੇਂ ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ : ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦਾ ਲਗਭਗ 68% ਹਿੱਸਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਵੇਂ ਸੈੱਲਾਂ ਅਤੇ ਤੰਤੂਆਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਵੱਧਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

(ii) ਟੁਟੇ ਭੱਜੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ : ਮਨੁੱਖ ਭਾਵੇਂ ਜਾਗਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੁੱਤਾ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਟੁੱਟ ਭੱਜ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਚਮੜੀ, ਵਾਲ, ਨਹੁੰ ਅਤੇ ਲਹੂ ਦੇ ਕਣ ਆਦਿ ਦੀ ਰਚਨਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਾਲ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

(iii) ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰਖਣਾ (Regulation of Body Heat) : ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਿੱਚ ਨਾਈਟਰੋਜਨ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦੇ ਕਾਰਣ ਇਸ ਦਾ ਮੁਖ ਕੰਮ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਪਰ ਕਾਰਬਨ, ਹਾਈਡਰੋਜਨ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਕਾਰਣ ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। **ਇੱਕ (1) ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੋਂ 4 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਤਾਪ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।**

(iv) ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਕਾਰਕ ਬਣਾਉਣਾ : ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਕਾਰਕ ਰੋਗਨਾਸ਼ਕ ਅੰਸ਼ (Anti bodies) ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਉਤਪੰਨ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਜੀਵ ਵਿਸ਼ (Toxins) ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ।

(v) ਐਨਜ਼ਾਈਮਜ਼ ਦੀ ਰਚਨਾ : ਭੋਜਨ ਦੇ ਪਾਚਣ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਐਨਜ਼ਾਈਮਜ ਪਾਚਣ ਨਾਲੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਚਨਾ ਵੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੀ ਕਰਦੀ ਹੈ।

(vi) ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦੀ ਰਚਨਾ : ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਨਾਲ ਕਣਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਭਾਗ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਲੋਹੇ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜਾਂ ਲੋਹੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ਼ ਅਨੀਮੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਖ਼ੂਨ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਤਕ ਆਕਸੀਜਨ ਪੁਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(vii) ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਕਰਨਾ : ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕਈ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਨਸੁਲਿਨ, ਥਾਈਰੋਕਸਿਨ ਆਦਿ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

(viii) ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਜੰਮਣਾ : ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਖ਼ੂਨ ਜਮਾਉਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੀ ਫਾਈਬਰੀਨੋਜਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹਵਾ ਲਗਣ ਨਾਲ਼ ਫਾਈਬਰਿਨ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਖ਼ੂਨ ਜੰਮਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਘਾਟ :

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਔਕੜਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ :

* ਉਮਰ ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ, ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

* ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੁੱਖਾ ਪੈਣਾ ਅਤੇ ਝੁਰੜੀਆਂ ਪੈਣੀਆਂ। ਮਾਸ਼ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸੁਸਤ, ਦੁਰਬਲ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਹੀਨ ਹੋਣਾ। ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਨਿਸਤੇਜ ਹੋਣਾ।
* ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ, ਗੁੱਸਾ ਅਤੇ ਕ੍ਰੋਧ ਦਾ ਹੋਣਾ।
* ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਕਮੀ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੁੱਢ ਤੋਂ ਹੀ ਸੰਪੂਰਣ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਵੇ ਉਹ ਮੰਦ ਬੁੱਧੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
* ਨਹੁੰਆਂ ਉਤੇ ਚਿਟੇ ਦਾਗ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਭੁਰਣ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵਾਲ ਰੁੱਖੇ ਅਤੇ ਦੋ ਮੂੰਹੀ ਹੋ ਕੇ ਟੁੱਟਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
* ਐਨਜ਼ਾਈਮਜ਼ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਣ ਪਾਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਢਿੱਡ ਫੁਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
* ਰੋਗ ਨਿਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਨਾਲ਼ **ਕਵਾਸ਼ਿਯਰਕਰ** (Kwashiorkor) ਨਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ :

ਜੀਵ ਪ੍ਰੋਟੀਨ : ਸਭ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੀਟ, ਮੁਰਗੇ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ, ਪਸ਼ੂਆਂ ਅਤੇ ਮਾਤਾ ਦਾ ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਸੁੱਕਾ ਪਾਊਡਰ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਘਿਉ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ। ਜੀਵ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਬਨਸਪਤੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਬਨਸਪਤੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ : ਇਹ ਬਨਸਪਤੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਨਾਜ, ਸੋਇਆਬੀਨ, ਮਾਂਹ, ਮੂੰਗੀ, ਮਸਰ, ਰਾਜਮਾਂਹ, ਚਨੇ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਸੁੱਕੇ ਮਟਰ, ਫਰਾਂਸ ਬੀਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦੂਸਰੀਆਂ ਫਲੀਆਂ ਜਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਾਲਾਂ। ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਲੈਣ ਲਈ ਦੁੱਧ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਰਲੇ ਮਿਲੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨਾਂ ਵਾਲ਼ੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ :

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਰੂਰਤ ਇਕ ਸਧਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ 1 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਮਾਤਰਾ ਆਦਮੀ ਦੀ ਉਮਰ, ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਆਕਾਰ, ਉਸ ਦਾ ਦੈਨਿਕ ਕੰਮ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਸ੍ਰੋਤ, ਆਦਮੀ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਵਸਥਾ (Physiological Condition) ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸੁਆਸਥ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵੱਧ ਰਹੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੀਆਂ ਮਾਵਾਂ, ਕਿਸੇ ਰੋਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋਣ ਸਮੇਂ, ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੇ, **ਸ਼ਾਕ (ਸਦਮਾ) (Shock)** ਅਤੇ ਉਪਰੇਸ਼ਨ ਆਦਿ ਦੇ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਟੇਬਲ 7.1)।

2. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਕਾਰਬਨ, ਹਾਈਡਰੋਜਨ ਆਕਸੀਜਨ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਨ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ

ਸਸਤਾ ਸੋਮਾ ਹਨ। ਪੌਦੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ਼ ਆਪ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਹ 1% ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਸੰਤੁਲਤ ਭੋਜਨ ਲਈ ਇਹ ਕਾਫ਼ੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਲੈਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਤਿੰਨ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:-

(1) ਇਕਹਿਰੀਆਂ ਸ਼ੱਕਰਾਂ (Monosaccharides)

(2) ਦੂਹਰੀਆਂ ਸ਼ੱਕਰਾਂ (Disaccharides)

(3) ਬਹੁਭਾਂਤੀ ਸ਼ੱਕਰਾਂ (Polysaccharides)।

(1) ਇਕਹਿਰੀਆਂ ਸ਼ੱਕਰਾਂ :- ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਸਧਾਰਨ ਸ਼ੱਕਰਾਂ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਸ਼ੱਕਰਾਂ (ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ) ਦੇ ਅਣੂ ਸਭ ਤੋਂ ਸਾਦੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਹੋਰ ਵੰਡ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਇਸੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਕੇ ਹੀ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੋਂ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧੇ ਸੋਖ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ, ਰਵੇਦਾਰ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਵਿੱਚ ਮਿੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗੁਲੂਕੋਜ਼, ਫੱਰਕਟੋਜ਼ ਅਤੇ ਗਲੈਕਟੋਜ਼ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਇਕਹਿਰੀਆਂ ਸ਼ੱਕਰਾਂ ਹਨ।

(2) ਦੂਹਰੀਆਂ ਸ਼ੱਕਰਾਂ :- ਇਹ ਵੀ ਇਕਹਿਰੀਆਂ ਸ਼ੱਕਰਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ, ਰਵੇਦਾਰ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਵਿੱਚ ਮਿੱਠੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਕਹਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਦੂਹਰੀਆਂ ਸ਼ੱਕਰਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰਾਂ ਹੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੋ ਇਕਹਿਰੀਆਂ ਸ਼ੱਕਰਾਂ ਤੋਂ ਇੱਕ ਦੂਹਰੀ ਸ਼ੱਕਰ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਸੁਕਰੋਜ਼ (ਸਧਾਰਨ ਚੀਨੀ), ਮਾਲਟੋਜ਼ ਆਦਿ ਸ਼ੱਕਰਾਂ ਇਸ ਵਰਗ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

(3) ਬਹੁਭਾਂਤੀ ਸ਼ੱਕਰਾਂ :- ਇਹ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਅਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸੁਆਦ ਮਿੱਠਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਰਵੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ। ਇਹ ਸ਼ੱਕਰਾਂ ਕਈ ਇਕਹਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਦੂਹਰੀਆਂ ਸ਼ੱਕਰਾਂ ਦੇ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿਸ਼ਾਸ਼ਤਾ, ਗਲਾਈਕੋਜਨ, ਸੈਲੂਲੋਜ ਆਦਿ। ਨਿਸ਼ਾਸ਼ਤਾ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ਼ ਉਬਾਲਣ ਤੇ ਗਾੜ੍ਹਾ ਘੋਲ਼ ਜਿਹਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਨਿਸ਼ਾਸ਼ਤਾ ਸਾਰੇ ਅਨਾਜਾਂ, ਜੜ੍ਹਾਂ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਕੰਦਮੂਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਲੂ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਲਾਈਕੋਜਨ, ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਦੇ ਜਿਗਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੈਲੂਲੋਜ ਸਿਰਫ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਫੋਕ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਮਲ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੇ ਕੰਮ :

* **ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ** : ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਇਕ ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਤੋਂ 4 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਊਰਜਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਵਸੀਲਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਚਿਕਨਾਈ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੇ ਨਾਲ਼ੋਂ ਦੁਗਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਉਤਪੰਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲ਼ੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ 50% ਤੋਂ 60% ਹਿੱਸਾ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
* ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਬੱਚਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸਰੀਰ ਨਿਰਮਾਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕੇ। ਇਹ ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਵੀ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚਿਕਨਾਈ ਦੇ ਉਪਪਾਚਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
* ਗਲੂਕੋਜ਼ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

* ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਆਦੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਚੀਨੀ ਮਿੱਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਮਿਠਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
* ਸੈਲੂਲੋਜ਼ ਫੋਕ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਮਲ ਕੱਢਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
* ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਚਿਕਨਾਈ ਨਾਲ਼ ਮਿਲ ਕੇ ਭੁੱਖ ਤੋਂ **ਤ੍ਰਿਪਤੀ (Satiety)** ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਕਾਫ਼ੀ ਦੇਰ ਭੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਇਸੇ ਕਾਰਣ ਮਿਠਾਈਆਂ ਖਾਣੇ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਪਰੋਸੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਘਾਟ :

* ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸ੍ਰੋਤ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਹੀ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਲਈ ਸਰੀਰ ਚਿਕਨਾਈ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕਾਰਬੋਜ਼ ਕੁ-ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਚਿੰਨ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕੀਤੀ ਚਿਕਨਾਈ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਲਈ ਖਰਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
* ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਾਧਾ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਿਹਰਾ ਨਿਸਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਘਾਟ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲਗਾਤਾਰ ਅਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ **ਮਰਾਸਮਸ** (Marasmus) ਨਾਂ ਦਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਅਧਿਕਤਾ :

* ਜੇਕਰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਾਚਣ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਦਸਤ ਲਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।
* ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਚਿਕਨਾਈ ਦੇ ਤੰਤੂਆਂ (Adipose tissues) ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੁਟਾਪਾ (obesity) ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
* ਸਰੀਰ ਭਾਰੀ ਹੋਣ ਕਾਰਣ ਵਿਅਕਤੀ ਚੁਸਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਗਰਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।
* ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਸੁਸਤ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
* ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਠਾਈਆਂ, ਟਾਫ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਚਾਕਲੇਟ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੁਝ ਹਿੱਸਾ ਦੰਦਾਂ ਨਾਲ਼ ਲੱਗਿਆ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਕੀੜਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਖੋੜ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
* ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਅਧਿਕਤਾ ਨਾਲ਼ ਕਲੋਮ (Pancreas) ਤੇ ਅਧਿਕ ਇਨਸੂਲਿਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦਾ ਬੋਝ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਕਲੋਮ ਵਿੱਚ ਇਨਸੂਲਿਨ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਸ਼ਕਰ ਰੋਗ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ :

ਨਿਸ਼ਾਸਤਾ : ਨਿਸ਼ਾਸਤੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਕਣਕ, ਚਾਵਲ, ਮੱਕੀ, ਜੌਂ, ਆਲੂ, ਕਚਾਲੂ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ, ਸਿੰਘਾੜੇ ਅਤੇ ਕੇਲੇ ਤੋਂ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

ਸ਼ੱਕਰ : ਸ਼ੱਕਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ, ਗੰਨਿਆਂ ਦੇ ਰਸ, ਸ਼ਕਰ, ਗੁੜ, ਚੀਨੀ, ਸ਼ਹਿਦ, ਖਜ਼ੂਰ, ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ, ਕਿਸ਼ਮਿਸ਼, ਅੰਗੂਰ, ਅੰਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਫਲਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਲੋੜ :

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦਾ 60–70% ਹਿੱਸਾ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਵਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ 90% ਕੈਲੋਰੀ ਤਕ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਸਧਾਰਣ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ 400–450 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤਿਦਿਨ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਯੋਗ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸ਼ਕਰ ਰੋਗ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਸ਼ੱਕਰ ਦੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਵੀ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 90–110 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਜ਼ ਪ੍ਰਤਿਦਿਨ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ।

3. ਚਰਬੀ (ਚਿਕਨਾਈ)

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਰਬੀ ਵੀ ਕਾਰਬਨ, ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਨ ਤੋਂ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚਰਬੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਇਹ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਈ ਚਰਬੀ ਸ਼ਕਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਰਤ ਤੇ ਭੁੱਖ ਹੜਤਾਲ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀ ਚਰਬੀ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਇਹਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਤੋਂ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਰਬੀ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਅਤੇ ਗਲਿਸਰੋਲ ਤੋਂ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਵੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ :-

(1) ਜ਼ਰੂਰੀ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ।

(2) ਗੈਰਜ਼ਰੂਰੀ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ।

ਜ਼ਰੂਰੀ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਸਰੀਰ ਦੀ ਢਾਹ ਉਸਾਰ ਕਿਰਿਆ (Metabolism) ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਬਨਸਪਤੀ ਤੇਲਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦਾ। ਗੈਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਉਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਆਪ ਵੀ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਚਰਬੀ ਦੇ ਕੰਮ :

* ਚਰਬੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਗਰਾਮ ਚਰਬੀ ਤੋਂ 9 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਤਾਪ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
* ਇਹ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਆਦ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।
* ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' 'ਡੀ' ਅਤੇ 'ਕੇ' ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਘੋਲ਼ ਕੇ ਨਸ਼ਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।
* ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੋਮਲ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਜਿਵੇਂ ਗੁਰਦੇ, ਦਿਲ ਆਦਿ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ।

* ਸਰੀਰਕ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।
* ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਨੂੰ ਪਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਘਾਟ :

* ਇਸ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ਼ ਫ਼ੈਟੀ ਏਸਿਡ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ (ਏ, ਡੀ, ਈ ਅਤੇ ਕੇ) ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਣ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
* ਚਿਕਨਾਈ ਰਾਹੀਂ 15–20% ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਦੁਰਬਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਰ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸੁਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਦਮੀ ਜਲਦੀ ਥੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਅਧਿਕਤਾ :

* ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਅਧਿਕਤਾ ਨਾਲ ਮੁਟਾਪਾ (obesity) ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜੰਮਣ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਇਸ ਕਾਰਣ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
* ਚਿਕਨਾਈ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਾਲ਼ ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਚਰਬੀ ਦੀ ਤਹਿ ਜੰਮ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮੁਟਾਪਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਔਖਿਆਈ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਚਿਕਨਾਈ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ :

ਚਿਕਨਾਈ ਜੀਵ ਅਤੇ ਬਨਸਪਤੀ ਜਗਤ ਦੋਵਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੀਵ ਜਗਤ ਸ੍ਰੋਤ : ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਮੱਛੀ ਦਾ ਤੇਲ, ਅੰਡਾ ਆਦਿ।

ਬਨਸਪਤੀ ਸ੍ਰੋਤ : ਨਾਰੀਅਲ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਸੂਰਜਮੁਖੀ, ਜੈਤੂਨ, ਸਰੋਂ, ਤਿਲ ਅਤੇ ਵੜੇਵੇਂ ਦਾ ਤੇਲ, ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਾਜੂ, ਬਦਾਮ, ਪਿਸਤਾ, ਨੇਜਾ ਆਦਿ।

ਚਰਬੀ ਦੀ ਲੋੜ :

ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਦੈਨਿਕ ਲੋੜ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਦੈਨਿਕ ਕੁਲ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੁਲ ਕੈਲੋਰੀ ਦਾ ਤਕਰੀਬਨ 15% ਹਿੱਸਾ (40–50 ਗ੍ਰਾਮ) ਚਿਕਨਾਈ ਵਾਲ਼ੇ ਸਾਧਨਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(4) ਵਿਟਾਮਿਨ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਸਿਹਤ, ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਆਪ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ :-

(1) ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਜਿਵੇਂ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ', 'ਡੀ', 'ਈ' ਅਤੇ 'ਕੇ'।

(2) ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਜਿਵੇਂ 'ਬੀ' ਗਰੁੱਪ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ'।

1. ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ :

(I) ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' :

ਇਹ ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਕੰਮ :
* ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਨਿਗ੍ਹਾ ਲਈ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
* ਚਮੜੀ ਦੀ ਉੱਪਰਲੀ ਪਰਤ ਦੇ ਤੰਤੂਆਂ ਜਾਂ ਸਤ੍ਹਾ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ।
* ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
* ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ, ਬਨਾਵਟ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਲਈ ਵੀ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਸ੍ਰੋਤ : ਮੱਛੀ ਦਾ ਜਿਗਰ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦਾ ਉੱਤਮ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਦਾ ਤੇਲ, ਦੁੱਧ, ਮੱਖਣ, ਅੰਡੇ ਦੀ ਜਰਦੀ, ਜਿਗਰ, ਗਾਜਰ, ਟਮਾਟਰ, ਪਾਲਕ, ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸੇਬ, ਸੰਤਰਾ ਅਤੇ ਪਪੀਤਾ ਆਦਿ ਮੁੱਖ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪੀਲ਼ੇ ਰੰਗ ਦੇ ਫ਼ਲ਼ਾਂ ਅਤੇ ਹਰੇ ਪੱਤੇ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਪੀਲ਼ੇ ਰੰਗ ਦੇ ਫ਼ਲ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਰੋਟੀਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਇਸ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕਮੀ ਤੋਂ ਹਾਨੀ : ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦੀ ਕਮੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਲੀ ਅਤੇ ਸੋਜ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਰਸ਼ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਖੁਲਦੀਆਂ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਸਫ਼ੈਦ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦਾਗ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ਼ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ **ਅੰਧਰਾਤਾ** ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮੀ ਹੋਣ ਨਾਲ਼ ਬਿਲਕੁਲ ਅੰਨ੍ਹਾ ਵੀ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ਼ ਚਮੜੀ ਖੁਸ਼ਕ ਅਤੇ ਖੁਰਦਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਾਧੇ, ਗਰਭ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਸਮੇਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੀ ਲੋੜ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ਼ ਕੈਰੋਟੀਨ ਦੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਨਸ਼ਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਸਰੀਰ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੈ।

(II) ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' :

ਇਹ ਵੀ ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਵਿਚਲਾ ਅਗਵਾਨੂੰ (Precursor) ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨਾਲ਼ ਮਿਲ ਕੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੰਮ : ਇਹ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ।

ਸ੍ਰੋਤ : ਇਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸ੍ਰੋਤ ਜਿਗਰ ਦੇ ਤੇਲ, ਅੰਡੇ ਦੀ ਜਰਦੀ, ਦੁੱਧ ਦੀ ਚਿਕਨਾਈ ਆਦਿ ਹਨ। ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਨਸਪਤੀ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਕਮੀ ਤੋਂ ਹਾਨੀ :- ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ਼ **ਰਿਕੇਟਸ** ਨਾਂ ਦਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੰਗੀਆਂ ਟੇਡੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਵੱਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ਼, ਰਿਕੇਟਸ ਨਾਲ਼ ਮਿਲਦੀ ਜੁਲਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ **ਐਸਟੀਓਮਲੇਸ਼ੀਆਂ** ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

(III) ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਈ' :

ਇਹ ਵੀ ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਨਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਮੱਕੀ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਅਨਾਜਾਂ ਦੇ ਅੰਕੁਰ ਵਿੱਚ। ਇਸ ਦਾ ਕੰਮ ਸੰਤਾਨ ਉਤਪਾਦਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ਼ ਨਲਕਾਹੀਨ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਰਸ ਠੀਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਬਾਕੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਂਝਪਨ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਲਰੀਲੇ ਫੋੜੇ ਫਿੰਨਸੀਆਂ ਆਦਿ ਨਿਕਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

(IV) ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਕੇ' :

ਇਹ ਵੀ ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਨਸਪਤੀ ਵਰਗ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਥੁੜ੍ਹ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਭਾਗ ਤੋਂ ਵਗਦੇ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਬੰਦ ਹੋਣਾ, ਕਾਫ਼ੀ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਜੰਮਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੈ। ਇਹ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ, ਬੰਦ ਗੋਭੀ ਅਤੇ ਗੰਢ ਗੋਭੀ ਇਸ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਹਨ।

2. ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ

(I) 'ਬੀ' ਗਰੁਪ ਵਿਟਾਮਿਨ :

'ਬੀ' ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦਾ ਗਰੁੱਪ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਥਾਇਆਮਿਨ, ਰਾਈਬੋਫਲੇਵਿਨ, ਨਿਕੋਟਿਨਿਕ ਐਸਿਡ, ਪੈਟੋਥਿਨਿਕ ਐਸਿਡ, ਪਿਰੀਡਾਕਸਿਨ, ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ, ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ$_{12}$', ਕੋਲੀਨ, ਇਨੋਸੀਟੋਲ ਅਤੇ ਬਾਇਓਟਿਨ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

(ੳ) ਥਾਇਆਮਿਨ (ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ$_1$) :

ਕੰਮ :
* ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਭੋਜਨ ਦੇ ਠੀਕ ਪਾਚਨ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਨੂੰ ਪਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
* ਨਾੜੀ ਤੰਤੂਆਂ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ।

ਕਮੀ : ਇਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਕਮੀ ਦਾ ਖਾਸ ਪ੍ਰਭਾਵ ਭੁੱਖ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ਼ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣੀ ਹਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵੀ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਠੀਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਅਤੇ ਸੁਭਾਅ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਲਗਾਤਾਰ ਕਮੀ ਹੋਣ ਨਾਲ਼ **ਬੇਰੀ ਬੇਰੀ** ਨਾਂ ਦਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੋਗ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ—ਗਿੱਲੀ ਬੇਰੀ-ਬੇਰੀ ਅਤੇ ਸੁੱਕੀ ਬੇਰੀ-ਬੇਰੀ। ਸੁੱਕੀ ਬੇਰੀ-ਬੇਰੀ ਵਿੱਚ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਝਰਨਾਹਟ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਬਾਹਾਂ ਸੁੰਨ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਦਾ ਅਧਰੰਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗਿੱਲੀ ਬੇਰੀ-ਬੇਰੀ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਐਡੀਮਾ (Oedema) ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦਿਲ ਵਧਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਾਹ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਠਿਨਾਈ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਸ੍ਰੋਤ : ਸਾਰੇ ਸੰਪੂਰਨ ਅਨਾਜ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਅਨਾਜਾਂ ਦੀ ਉਪਰਲੀ ਤਹਿ) ਅੰਕੁਰਿਤ ਦਾਲਾਂ, ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ, ਤੇ ਲਾਂ ਵਾਲੇ ਬੀਜਾਂ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ$_1$ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ।

ਥਾਇਆਮਿਨ ਦੀ ਲੋੜ ਕੈਲੋਰੀ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ 0.5 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ 1000 ਕੈਲੋਰੀ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਰਗਾਂ ਲਈ 1 ਤੋਂ 1.3 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਪਕਾਉਣ ਅਤੇ ਸੋਡੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ਼ ਇਹ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(ਅ) ਰਾਈਬੋਫਲੇਵਿਨ (ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ$_2$) :

ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨਾਲ ਛੇਤੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਅਤੇ ਸੋਡੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਨਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੰਮ : ਸਰੀਰ ਦੇ ਠੀਕ ਵਾਧੇ ਲਈ ਰਾਈਬੋਫਲੇਵਿਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ, ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਆਕਸੀਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ।

ਕਮੀ ਤੋਂ ਹਾਨੀ : ਅੱਖਾਂ, ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਜੀਭ ਤੇ ਜਲਨ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਚਮੜੀ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਵੀ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਨਿਗ੍ਹਾ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੋਂਠ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਤੋਂ ਫਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਅੰਦਰ ਛਾਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਾਹਵਾਂ, ਮੂੰਹ ਆਦਿ ਦੀ ਚਮੜੀ ਸੁੱਜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ਼ ਨੀਂਦ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸ੍ਰੋਤ : ਦੁੱਧ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਖਮੀਰ, ਦਾਲਾਂ, ਅੰਡੇ, ਜਿਗਰ, ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਦਾਲ਼ਾਂ ਇਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ। ਪਾਲਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਅਨਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਦੀ ਕੈਲੋਰੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੈ। ਇਹ 1000 ਕੈਲੋਰੀ ਪਿੱਛੇ .55 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਰਗਾਂ ਲਈ 1.1 ਤੋਂ 2 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ।

(ੲ) ਨਿਕੋਟਿਨਿਕ ਐਸਿਡ :

ਕੰਮ : ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ, ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਢਾਹ ਉਸਾਰ (metabolism) ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਕਮੀ : ਇਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ਼ **ਪਲੈਗਰਾ** ਨਾਂ ਦਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਭਾਗ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੱਥ, ਪੈਰ, ਬਾਹਾਂ ਆਦਿ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਕਾਲ਼ਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤੇ ਖਾਰਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਭਾਗ ਸੁੱਜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦਸਤ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮੂੰਹ ਦਾ ਸੁਆਦ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਨੀਮੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਮਾਨਸਿਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਮੱਕੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਇਹ ਰੋਗ ਆਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੱਕੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਕਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸ੍ਰੋਤ : ਸੰਪੂਰਨ ਅਨਾਜ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਖਮੀਰੇ ਭੋਜਨ, ਪੁੰਗਰੀਆਂ ਦਾਲਾਂ, ਜਿਗਰ ਆਦਿ ਉੱਤਮ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ। ਮੱਕੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫ਼ਲ਼, ਦੁੱਧ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਇਹ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(II) ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ :

ਇਹ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਐਸਕੋਰਬਿਕ ਏਸਿਡ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਤਾਜੇ ਫ਼ਲ਼ਾਂ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਨਿਬੂੰ ਜਾਤੀ ਦੇ ਫਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨਾਲ਼ ਜਲਦੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਦਾ ਆਕਸੀਕਰਣ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੰਮ :

* ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੇ ਠੀਕ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
* ਜ਼ਖਮਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ਼ ਪੁਰਾਣੇ ਜਖ਼ਮ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
* ਇਹ ਲੋਹੇ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਸੋਸ਼ਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫੌਲਿਕ ਏਸਿਡ ਦੇ ਪਾਚਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
* ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਛੂਤ ਵਾਲ਼ੇ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ਼ ਲੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਲੈਣ ਨਾਲ਼ ਜੁਕਾਮ ਆਦਿ ਤੋਂ ਅਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਮੜੀ ਲਈ ਵੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕਮੀ ਤੋਂ ਹਾਨੀ : ਇਸ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ਼ **ਸਕੱਰਵੀ** ਨਾਂ ਦਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਭਾਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੱਤਾਂ ਬਾਹਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੁਭਾਅ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਮਸੂੜਿਆਂ ਤੇ ਅਸਰ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਇਹ ਸੁੱਜ ਕੇ ਸਪੰਜੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਤੇ ਜਖ਼ਮ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਸਖਤ ਚੀਜ਼ ਖਾਣ ਨਾਲ਼ ਮਸੂੜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਨਿਕਲਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਦਬੂਦਾਰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨਿਕਲ਼ਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਬਦਬੂ ਆਉਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਦੰਦ ਗਿਰਨ ਵੀ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਰੋਗ ਵੱਧਣ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭਾਗ ਤੇ ਚੋਟ ਲੱਗਣ ਨਾਲ਼ ਨੀਲੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਖ਼ਮ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਅਰਾਮ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੇ ਜਖ਼ਮ ਖੁੱਲ੍ਹ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸ੍ਰੋਤ : ਇਹ ਤਕਰੀਬਨ ਸਾਰੇ ਤਾਜ਼ੇ ਫ਼ਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਨਿੰਬੂ ਜਾਤੀ ਦੇ ਫ਼ਲ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਨਾਰੰਗੀ, ਨਿੰਬੂ, ਖੱਟਾ, ਮੁਸੱਮੀ, ਆਦਿ ਮੁੱਖ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ। ਔਲਾ (ਆਂਵਲਾ) ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ। ਟਮਾਟਰ, ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਬੇਰ ਅਤੇ ਅਮਰੂਦਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਸਾਬਤ ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਅਨਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਤਾਜ਼ੇ ਫ਼ਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟ ਕੇ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੱਟ ਕੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਆਦਿ ਧੋਣ ਨਾਲ਼ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

5. ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ

ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਚਾਰੂ ਰੂਪ ਨਾਲ਼ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦਾ ਲਗਭਗ 1/25 ਭਾਗ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤੇ ਉਗਣ ਵਾਲ਼ੇ ਬਨਸਪਤੀ ਪਦਾਰਥ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸੋਖ ਲੈਂਦੇ

ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਅਤੇ ਜੀਵ ਬਨਸਪਤੀ ਤੋਂ ਇਹ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਹਾਸਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਣਿਜ ਲਵਣਾਂ ਨੂੰ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ :-

(1) **ਮੈਕਰੋਮਿਨਰਲਜ** (Macrominerals) : ਇਹ ਖਣਿਜ ਲਵਣ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਚੋਖੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਫ਼ਾਸਫ਼ੋਰਸ, ਸਲਫ਼ਰ, ਸੋਡੀਅਮ, ਕਲੋਰੀਨ ਆਦਿ।

(2) **ਮਾਈਕਰੋ ਮਿਨਰਲਜ਼** (Micro minerals) : ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਚਾਹੀਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਮਾਤਰ ਮਿਨਰਲਜ਼ (Trace Minerals) ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪ੍ਰੰਤੂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਵੀ ਸਰੀਰ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ਼ ਵੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਲੋਹਾ, ਆਇਓਡੀਨ, ਤਾਂਬਾ, ਜ਼ਿੰਕ, ਕੋਬਾਲਟ ਆਦਿ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਮਾਤਰ ਹੀ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਣਿਜਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਪੰਜ ਵਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਟੇਬਲ 6.1

ਕੰਮ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਨ

ਲੜੀ ਨੰ	ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ	ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ
1.	ਹੱਡੀਆਂ ਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ	1. ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ
	ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਵਾਧੇ ਲਈ	2. ਫ਼ਾਸਫ਼ੋਰਸ
2.	ਅਮਲ ਖਾਰ ਸੰਤੁਲਨ	1. ਸੋਡੀਅਮ
	ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਲਈ	2. ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ
3.	ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਲਈ	1. ਲੋਹਾ
		2. ਕੋਬਾਲਟ
		3. ਕਾਪਰ
4.	ਥਾਈਰੋਕਸਿਨ, ਮਿਹਦੇ ਦੇ	1. ਕਲੋਰੀਨ
	ਹਾਈਡਰੋਕਲੋਰਿਕ ਐਸਿਡ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ	2. ਆਇਓਡੀਨ
	ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਇਨੈਮਲ ਲਈ ਸਹਾਇਕ	3. ਫਲੋਰੀਨ
5.	ਹਾਰਮੋਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ	1. ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ
	ਉਤਪ੍ਰੇਰਕ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ	2. ਮੈਂਗਨੀਜ਼
		3. ਜ਼ਿੰਕ
		4. ਸਲਫ਼ਰ

(1) ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਕੰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ ਦੀ 1.5 ਤੋਂ 2.2% ਹੈ ਜਿਸਦਾ 99% ਭਾਗ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਦਾ 1% ਸਰੀਰਕ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਦ੍ਰਵੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਕੰਮ :

ਇਸ ਦੇ ਦੋ ਮੁੱਖ ਕਾਰਜ ਹਨ।

ਨਿਰਮਾਣਕਾਰੀ ਕਾਰਜ : ਇਹ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਨਿਯਮਿਕ ਕਾਰਜ (Regulatory Function) : ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ :

* ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਜੰਮਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਹੈ।
* ਇਹ ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।
* ਦੂਸਰੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਕਾਇਮ ਰਖਣਾ।
* ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ।
* ਅੰਦਰੂਨੀ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਦੇ ਰਸਾਉ-ਨਿਰਮਾਣ ਅਤੇ ਅਨੈਜ਼ਾਇਮ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ।

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਘਾਟ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ :

* ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ਼ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਵਾਧਾ, ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਅਤੇ ਠੋਸ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤਕ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਣ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ **ਰਿਕੇਟਸ** (Rickets) ਨਾਮ ਦਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਹੱਡੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਨਾ ਸਹਿ ਸਕਣ ਕਾਰਣ ਲੱਤਾਂ ਟੇਡੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਫ਼ਾਸਫ਼ੋਰਸ ਦੇ ਜੰਮਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ **ਕੈਲਸੀਕਰਣ** (Calcification) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
* ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਮਾਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨਾ ਮਿਲਣ ਕਾਰਣ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਪੂਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਮਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਟੁੱਟ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦਸ਼ਾ ਨੂੰ ਆਸਟਿਓਮਲੇਸ਼ੀਆ (Osteomalacia) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
* ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ਼ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
* ਇਸ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ਼ ਰਗਾਂ ਦੀ ਉਤੇਜਨਾ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਅਤੇ ਨਿਰਬਲਤਾ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਕੜਾਓ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ :

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਾਧਨ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਦਾਲਾਂ, ਛੋਲੇ, ਅਨਾਜ, ਸੋਇਆਬੀਨ, ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਚੂਨੇ ਵਾਲ਼ਾ ਪਾਨ, ਅੰਜੀਰ, ਮਾਸ ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਆਦਿ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲੋੜ : ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਲੋੜ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਮਰ, ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ (ਟੇਬਲ 7.1)।

(2) ਫ਼ਾਸਫ਼ੋਰਸ

ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਲਈ ਫ਼ਾਸਫ਼ੋਰਸ ਇਕ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਹੈ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੂਸਰੇ ਨੰਬਰ ਤੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਇਹ 25% ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਵੀ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਮਾਗੀ ਸੈੱਲਾਂ, ਰਗਾਂ (ਨਾੜੀਆਂ) ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਫ਼ਾਸਫ਼ੋਰਸ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ਼ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਫ਼ਾਸਫ਼ੋਰਸ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਤੇ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਢਿੱਲੀਆਂ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਧੇ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਫ਼ਾਸਫ਼ੋਰਸ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਇਸ ਦੀ ਘਾਟ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ।

ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸਾਧਨ :

ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਜਿਵੇਂ ਦੁੱਧ ਦਾ ਪਾਊਡਰ, ਖੋਆ, ਪਨੀਰ, ਦਹੀਂ ਆਦਿ ਫ਼ਾਸਫ਼ੋਰਸ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਾਧਨ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਹ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ; ਅਨਾਜ ਜਿਵੇਂ ਕਣਕ, ਬਾਜਰਾ, ਜੌਂ, ਮੱਕੀ, ਰੌਂਗੀ, ਬਿਨਾਂ ਪਾਲਸ਼ ਕੀਤੇ ਚਾਵਲ; ਦਾਲਾਂ ਜਿਵੇਂ ਮਾਂਹ, ਮੂੰਗੀ, ਮਸਰ, ਛੋਲੇ, ਸੋਇਆਬੀਨ, ਰੌਂਗੀ, ਰਾਜਮਾਂਹ; ਆਲੂ, ਪਾਲਕ; ਮੁਨੱਕਾ, ਬਦਾਮ, ਤਿਲ ਅਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲੋੜ :

ਫ਼ਾਸਫ਼ੋਰਸ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲੋੜ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਮਰ, ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ 1 ਤੋਂ 1.2 ਗ੍ਰਾਮ ਜਦੋਂ ਕਿ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਮਾਂ ਲਈ 1.5 ਤੋਂ 2 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

(3) ਲੋਹਾ

ਸਰੀਰ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੋਹਾ ਇਕ ਖ਼ਾਸ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਕਸੀਜਨ ਨੂੰ ਫੇਫ਼ੜਿਆਂ ਤੋਂ ਤੰਤੂਆਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲੋਹੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੁਲ ਮਾਤਰਾ 3 ਤੋਂ 5 ਗ੍ਰਾਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ 70% ਭਾਗ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਦਾ 30% ਜਿਗਰ ਤਿੱਲੀ, ਹੱਡੀ ਮਿੱਝ (Bone Marrow), ਗੁਰਦੇ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਲੋਹੇ ਦਾ ਕੰਮ :

* ਲੋਹੇ ਨਾਲ਼ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਲਾਲ ਕਣਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਬਣਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਕਸੀਜਨ ਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੋਂ ਤੰਤੂਆਂ ਤੱਕ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ-ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਨੂੰ ਤੰਤੂਆਂ ਤੋਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ

ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਣੀ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਦਾ ਨਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

* ਇਹ ਜੀਵ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ (ਸੈੱਲਾਂ) ਲਈ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਇਕ ਮੁੱਖ ਤੱਤ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਮਾਇਓਗਲੋਬਿਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
* ਇਹ ਕਈ ਐਨਜ਼ਾਈਮਾਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
* ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਵਾਧੇ ਲਈ ਲੋਹਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਗਰਭ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਵੀ ਲੋਹੇ ਦੀ ਅਧਿਕ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਲੋਹੇ ਦੀ ਘਾਟ :

* ਲੋਹੇ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ਼ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਅਨੀਮੀਆ (Anaemia) ਨਾਂ ਦਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਘਾਟ ਦੇ ਕਾਰਣ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਘਾਟ, ਆਕਸੀਕਰਣ ਦੀ ਕਮੀ, ਸ਼ਕਤੀ ਉਤਪਾਦਨ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, ਸਰੀਰਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ, ਭੁੱਖ ਦੀ ਕਮੀ, ਸਾਹ ਦਾ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦਾ ਵਧਣਾ, ਚਿਹਰਾ ਪੀਲਾ ਪੈਣਾ, ਨਹੁੰ ਸਫ਼ੈਦ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜ (oedema) ਆਦਿ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
* ਜੇਕਰ ਗਰਭ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਮਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਲੋਹੇ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਤੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਵੀ ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ ਲੋਹਾ 2-4 ਮਹੀਨੇ ਹੀ ਚਲਦਾ ਹੈ। ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਉਪਰੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਲੋਹੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਘਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਲੋਹੇ ਦੀ ਘਾਟ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ 2 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਅਨੁਪੂਰਕ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
* ਕਿਸੇ ਦੁਰਘਟਨਾ ਜਾਂ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ੂਨ ਬਹਿ ਜਾਣ ਨਾਲ਼ ਜਾਂ ਬਵਾਸੀਰ, ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਸਮੇਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਚਲਣਾ, ਹੁਕਵਰਮ (Hook Worm) ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਬਾਰ ਬਾਰ ਖ਼ੂਨ ਦਾਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਰਕਤਹੀਨਤਾ (ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਘਾਟ) ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਲੋਹੇ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ :

ਅਨਾਜ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਜਰਾ ਅਤੇ ਰਾਗੀ ਲੋਹੇ ਦੇ ਬੜੇ ਚੰਗੇ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਦਾਲਾਂ, ਛੋਲੇ, ਲੋਬੀਆ, ਸੁੱਕੇ ਮਟਰ ਆਦਿ, ਹਰੀ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਲਕ ਮੇਥੀ, ਪੁਦੀਨਾ, ਹਰਾ ਧਨੀਆਂ, ਸਰੋਂ ਦਾ ਸਾਗ ਅਤੇ ਕਰੇਲੇ ਵੀ ਚੰਗੇ ਸਾਧਨ ਹਨ। ਕਲੇਜੀ ਲੋਹੇ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ। ਮੱਛੀ, ਮੁਰਗੀ ਦੇ ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਭੇਡ ਦੇ ਜਿਗਰ ਵਿੱਚ ਲੋਹੇ ਦੀ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫਲਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸੇਬ, ਅਮਰੂਦ ਅਤੇ ਕੇਲਾ ਲੋਹੇ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸਾਧਨ ਹਨ। ਦੁੱਧ, ਮੈਦਾ ਅਤੇ ਖੰਡ ਆਦਿ ਚਿੱਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋਹਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਹੀ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚਿੱਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਾਲ ਖ਼ੂਨ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ।

ਲੋਹੇ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲੋੜ :

ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਜਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਧਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਮੁਤਾਬਕ ਇਕ ਬਾਲਗ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 20-30 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਲੋਹੇ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਆਦਮੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਲੋਹੇ ਦੀ ਵਧੇਰੇ

ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ 38 ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ ਲੋਹਾ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਤੋਂ 18 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 22–25 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਟੇਬਲ 7.1)।

(4) ਆਇਓਡੀਨ

ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਘਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਕੁਲ ਮਾਤਰਾ 20–30 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਆਇਓਡੀਨ ਦੇ ਕੰਮ :

* ਆਇਓਡੀਨ **ਗਲ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ** (Thyroid Glands) ਦੀ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਗਲ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਦਾ ਰਸ ਥਾਈਰੋਕਸਿਨ (Thyroxin) ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
* ਭਾਵੇਂ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
* ਆਇਓਡੀਨ ਪ੍ਰਜਨਨ ਲਈ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਘਾਟ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ :

* ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ਼ ਗਲ ਗ੍ਰੰਥੀ (Thyroid Gland) ਵਿਚੋਂ ਥਾਈਰੋਕਸਿਨ ਘੱਟ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਾਧਾ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਵੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ਼ **ਗਿਲ੍ਹੜ ਨਾਂ** ਦਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ 12–15 ਕਰੋੜ ਲੋਕ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ਼ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਨ।

ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸਾਧਨ :

ਇਕ ਸਧਾਰਣ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ 100–150 ਮਾਈਕਰੋਗਰਾਮ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿਚ ਆਇਓਡੀਨ ਕਾਫ਼ੀ ਹੋਵੇ ਆਇਓਡੀਨ ਦਾ 75% ਭਾਗ ਉਸ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਉੱਗੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਅਨਾਜ ਤੋਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿੱਚ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਵੇ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਇਓਡਾਈਜ਼ਡ ਨਮਕ (Iodised salt) ਹੀ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਆਇਓਡੇਟ ਨਾਲ਼ ਨਮਕ ਨੂੰ ਆਇਓਡਾਈਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿੱਚ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ ਉੱਥੇ ਸਿਰਫ਼ ਇਹੀ ਨਮਕ ਵੇਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲੋੜ : ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ 100–150 ਮਾਈਕਰੋਗ੍ਰਾਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗਿਲ੍ਹੜ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਵੀ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ।

6. ਪਾਣੀ

ਪਾਣੀ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਪੂਰਣ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤਾਂ 30-40 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਜਿਉਂਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ 2-3 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਿਉਂਦਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇਕ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਦੂਸਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਵਾਹਕ ਵੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਲਗਭਗ 65% ਭਾਗ ਪਾਣੀ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦਾ 80% ਭਾਗ ਪਾਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪਾਣੀ ਦੇ ਕੰਮ :

ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬਹੁਤ ਕੰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਰਸਾਇਣਕ ਪਰਿਵਰਤਨ ਪਾਣੀ ਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

(1) ਸਰੀਰ ਨਿਰਮਾਣ ਦੇ ਕੰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਸੈੱਲ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਸੈੱਲ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

(2) ਪਾਣੀ ਚੰਗਾ ਘੋਲਕ ਵੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਦਾ ਇਹ ਗੁਣ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਹੀ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸੰਭਵ ਹਨ। ਪਾਣੀ ਦੁਆਰਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਸਾਇਣਿਕ ਤੱਤ ਸੈੱਲਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਅਰਥ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

(3) ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਸੀ ਰਗੜ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿੰਦਾ।

(4) ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਨਿਯਮਤ ਰੱਖਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

(5) ਸਰੀਰ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਤੇ ਕੋਮਲ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਬਚਾਉ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਣੀ ਗੱਦੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਦਿਲ, ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

(6) ਪਾਚਣ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਪਾਚਣ ਰਸਾਂ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ ਫਲਸਰੂਪ ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ :

ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਸਤ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਕਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਲਣ ਦੇ ਕਾਰਣ ਵੀ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ 'ਸਨ ਸਟਰੋਕ' (ਲੂ ਲੱਗਣਾ) (Sun Stroke) ਨਾਲ਼ ਵੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ 10% ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਾਣੀ ਘੱਟ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਨਿਰਜਲੀਕਰਣ (Dehydration) ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਅੱਖਾਂ ਨਿਸਤੇਜ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਧਸ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਬੁਲ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਸੁਕਦੇ ਹਨ, ਚਮੜੀ ਝੁਰੜੀਆਂ ਵਾਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਹੱਥ ਪੈਰ ਠੰਡੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਘਟ ਅਤੇ ਨਬਜ਼ ਪਕੜ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ 20% ਤੋਂ ਘੱਟ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰਾਬ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਡਰਿਪ ਰਾਹੀਂ ਨਮਕ ਦਾ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਵਾਲ਼ਾ ਪਾਣੀ ਚੜ੍ਹਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਮਕ ਅਤੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਘੋਲ ਕੇ ਰੱਖ ਲਵੋ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਦੇ ਬਾਅਦ ਚਮਚ ਨਾਲ਼ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਪਿਲਾਉ। ਜੇਕਰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪਾਣੀ ਪੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਬਜ਼, ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਪਾਣੀ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ : ਖਾਣ ਵਾਲ਼ੇ ਸਾਰੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ 60-90% ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ 87% ਪਾਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲੱਸੀ, ਚਾਹ, ਕਾਫ਼ੀ, ਸੂਪ, ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ, ਸ਼ਰਬਤ ਸ਼ਕੰਜਵੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੇਪਸੀ, ਕੋਕਾ-ਕੋਲਾ ਤੋਂ 80-98% ਪਾਣੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਅਸੀਂ ਪੀਣ ਵਾਲ਼ੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ।

ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ :

ਹਰ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਇਕੋ ਜਿਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਿਆਸ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ। ਉਮਰ, ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦਾ ਅਸਰ ਵੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਧਾਰਣ ਤੌਰ ਤੇ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੇ 7-8 ਗਲਾਸ ਰੋਜ਼ ਪੀਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਗਰਭ ਕਾਲ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਮਾਂ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

7. ਰੇਸ਼ੇ ਅਤੇ ਫੋਕ

ਸਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਹਿੱਸਾ ਫੋਕ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਰੇਸ਼ੇ, ਡੰਡਲਾਂ, ਅਨਾਜ ਦਾ ਚੌਕਰ ਆਦਿ। ਇਹ ਰੇਸ਼ੇ ਅਤੇ ਫੋਕ ਦਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਹੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਇਸ ਦੀ ਉਚਿੱਤ ਮਾਤਰਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਠੀਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਫ਼ਲ, ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਛਿਲਕਿਆਂ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਦਾਲ਼ਾਂ, ਅਨਾਜ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਵਿੱਚ ਫੋਕ ਦੀ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਭੋਜਨ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ?
2. ਭੋਜਨ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਊਰਜਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ?
3. ਭੋਜਨ ਜੀਵਨ ਦਾ ਮੂਲ ਆਧਾਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂ?
4. ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਂ ਊਰਜਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਦੋ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
5. ਸਰੀਰ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਅਤੇ ਟੁੱਟੇ ਭੱਜੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਦੀ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
6. ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਕਿਹੜੇ ਹਨ? ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
7. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕਿਹੜੇ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੈ?
8. ਕਿਹੜਾ ਤੱਤ ਸਿਰਫ਼ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ?
9. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਜ਼ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸ੍ਰੋਤ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

10. ਵਿਟਾਮਿਨ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਤੱਤ ਕਿਉਂ ਹਨ?
11. ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

12. ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਮੁੱਖ ਸ੍ਰੋਤ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?
13. ਕੀ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਕੇ' ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਹੈ? ਇਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸਸਤਾ ਸੋਮਾ ਕਿਹੜਾ ਹੈ?
14. ਕਿਹੜੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਰੋਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਨਾਲ਼ ਜਲਦੀ ਨਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
15. ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ? ਨਾਮ ਦੱਸੋ।
16. ਆਇਓਡਾਈਜ਼ਡ ਲੂਣ ਲੈਣ ਦੀ ਕੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ?
17. ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ਼ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?
18. ਵਧਣ ਵਾਲ਼ੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਹੋਣਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?
19. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਕੀ ਹਨ ਅਤੇ ਘਾਟ ਦਾ ਸਰੀਰ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
20. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?
21. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ?
22. ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਹੋਣੀ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?
23. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਕਮੀ ਦਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
24. ਨਿਸ਼ਾਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੱਤ ਹੋਰ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?
25. ਚਰਬੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ?
26. ਚਰਬੀ ਦੀ ਘਾਟ ਅਤੇ ਅਧਿਕਤਾ ਦਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
27. ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਸ੍ਰੋਤ ਦੱਸੋ?
28. ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਅਤੇ ਕਮੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ?
29. ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਮੀ ਦਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?
30. ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਕਮੀ ਦਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?
31. ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਆਉਂਦੇ ਹਨ? ਨਾਂ ਦੱਸੋ।
32. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਸ੍ਰੋਤ ਲਿਖੋ।

    (*i*) ਥਾਇਆਮੀਨ (*ii*) ਰਾਈਬੋਫਲੇਵਿਨ

33. ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦੇ ਕੰਮ, ਸ੍ਰੋਤ ਅਤੇ ਕਮੀ ਦਾ ਅਸਰ ਦੱਸੋ?
34. ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਫ਼ਾਸਫ਼ੋਰਸ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਹਨ ਕਿਵੇਂ?

35. ਲੋਹੇ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲੋੜ ਘੱਟ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਇਹ ਭੋਜਨ ਦਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਹੈ। ਕਿਵੇਂ ?
36. ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ਼ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ?
37. ਪਾਣੀ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ?
38. ਫੋਕ ਦੀ ਆਪਣੀ ਮਹੱਤਤਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਤੇ ਕੀ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ ?
39. ਲੋਹੇ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਹੜਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ? ਲੋਹੇ ਦੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੰਮ ਹਨ ?

ਨਿਬੰਧਾਤਮਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

40. ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ? ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਕੰਮ, ਘਾਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਅਤੇ ਸ੍ਰੋਤ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ?
41. ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ?

*****

ਅਧਿਆਇ –7

ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ

ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਾਪ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਲਈ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕੰਮ ਅਤੇ ਉਮਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਹਰ ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਤੱਤ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਕਿਸੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤੱਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ। ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਖਾਣ ਨਾਲ਼ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਫਾਇਦੇ ਦੀ ਥਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਪਾਠਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪੜ੍ਹ ਚੁੱਕੇ ਹੋ। ਸਾਡੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਇਹ ਲੋੜੀਂਦੇ ਤੱਤ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਸ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਆਖਦੇ ਹਾਂ।

ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ : ਉਹ ਭੋਜਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਾਧੇ, ਵਿਕਾਸ, ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਤੱਤ, ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਹੋਣ, ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ

ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਉਹ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ :

1. **ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਉਚਿੱਤ ਮਾਤਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇ** : ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਮਰ, ਲਿੰਗ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਹਾਲਤ (ਜਿਵੇਂ ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਹਾਲਤ) 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਠਿਨ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ਼ੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਵਾਲ਼ੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਵਾਲ਼ੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਟੇਬਲ 7.1 ਵਿੱਚ ਭਾਰਤੀਆਂ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖ਼ੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਅਤੇ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਕਿ ਇੰਡੀਅਨ ਕੌਂਸਿਲ ਆਫ ਮੈਡੀਕਲ ਰੀਸਰਚ (2000) ਨੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਇਸ ਟੇਬਲ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹਲਕਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕਠਿਨ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਵੱਡਿਆਂ ਦੀ ਕੈਲੋਰਿਕ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

2. **ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਉਚਿੱਤ ਮਾਤਰਾ ਹੋਵੇ** : ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਕੇਵਲ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦਾ ਹੀ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸਗੋਂ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਉੱਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵੀ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਤੱਤ ਜਿਵੇਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਚਰਬੀ ਜਾਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸਭ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੜ੍ਹ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਦਾ ਅਸਰ ਵੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਇੱਕ ਤੱਤ ਦੀ ਕਮੀ ਸਰੀਰ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਟੁੱਟੇ ਫੁੱਟੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਤੇ ਅਸਰ ਪਵੇਗਾ ਪਰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਲੈਣ ਨਾਲ਼ ਗੁਰਦਿਆਂ ਤੇ ਬੋਝ ਵੀ ਪੈ

ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਥੁੜ੍ਹ ਜਾਂ ਬਹੁਤਾਤ ਦਾ ਅਸਰ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਆਹਾਰ ਬਰਾਮਦ ਗਰੁੱਪ ਵੱਲੋਂ 1 ਕਿਲੋਗਰਾਮ ਭਾਰ ਪਿੱਛੇ 1 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਲੈਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਟੇਬਲ 7.1 ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਕਿਉਂਕਿ 70% ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਚਰਬੀ ਤੋਂ।

3. **ਮਿਸ਼ਰਿਤ ਭੋਜਨ ਹੋਵੇ** : ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਲੈਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ ਆਪਣੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਅੰਡਾ ਅਜਿਹੇ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਦੇ ਤਕਰੀਬਨ ਸਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੱਤ ਉਚਿੱਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਤਾਂ ਆਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਅਕਸਰ ਕੇਵਲ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਕ ਹੀ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਅੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਛੁੱਟ ਕੁਝ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਵੰਨਗੀ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਤੱਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਖ਼ੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਵੰਡ ਹੇਠ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

1. ਅਨਾਜ
2. ਦਾਲਾਂ
3. ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ
4. ਸਬਜ਼ੀਆਂ
5. ਫ਼ਲ਼
6. ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ
7. ਮੱਖਣ, ਘਿਉ ਅਤੇ ਤੇਲ
8. ਮੀਟ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਅੰਡੇ
9. ਸ਼ੱਕਰ ਅਤੇ ਗੁੜ
10. ਮਸਾਲੇ, ਚਟਨੀਆਂ ਆਦਿ।

1. **ਅਨਾਜ** : ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੀ ਹੋ ਕਿ ਕਣਕ, ਮੱਕੀ, ਬਾਜਰਾ, ਜੌਂ ਆਦਿ ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਮੁੱਖ ਅੰਗ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕੇਵਲ 6-12 ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਤ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧੀਆ ਕਿਸਮ ਦੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਸ ਕਮੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਅਨਾਜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ, ਕੁੱਝ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ (ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ) ਕੁੱਝ ਵਿਟਾਮਿਨ ਵੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਨਾਜਾਂ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਵਾਲ਼ੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਜਿੱਥੇ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਅਨਾਜ ਨੂੰ ਛਿਲਕੇ ਸਮੇਤ ਹੀ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਲਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਚੌਲਾਂ ਵਿੱਚ 'ਬੀ' ਵਿਟਾਮਿਨ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ ਛਿਲਕੇ ਦੇ ਨੀਚੇ ਵਾਲ਼ੀ ਤਹਿ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਟੇਬਲ : 7.1

ਇੰਡੀਅਨ ਕੌਂਸਿਲ ਆਫ ਮੈਡੀਕਲ ਰੀਸਰਚ (2000) ਵੱਲੋਂ ਭਾਰਤੀਆਂ ਲਈ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼

ਗਰੁਪ	ਵੇਰਵਾ	ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ (ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ)	ਕੈਲੋਰੀ (K cal)	ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ (ਮਿ. ਗ੍ਰਾਮ)	ਲੋਹਾ (ਮਿ. ਗ੍ਰਾਮ)	ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ (ਕੈਰੋਟੀਨ ਮਾਈਕਰੋ ਮਿ. ਗ੍ਰਾਮ)
	ਹਲਕਾ ਕੰਮ		2425				
ਆਦਮੀ	ਦਰਮਿਆਨਾ ਕੰਮ	60	2875	60	400	28	2400
	ਕਠਿਨ ਕੰਮ		3800				
	ਹਲਕਾ ਕੰਮ		1875				
ਔਰਤਾਂ	ਦਰਮਿਆਨਾ ਕੰਮ	50	2225	50	1000	30	2400
	ਕਠਿਨ ਕੰਮ		2925				
	ਗਰਭਵਤੀ		+300	+15	1000	38	2400
	ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੀ ਮਾਂ		+550	+25	1000	30	3800
	1–3 ਸਾਲ	12.2	1240	22	400	12	1600
ਬੱਚੇ	4–6 ਸਾਲ	19.0	1690	30	400	18	
	7–9 ਸਾਲ	26.9	1950	41		26	2400
ਲੜਕੇ	10–12 ਸਾਲ	35.4	2190	54	600	34	
ਲੜਕੀਆਂ	10–12 ਸਾਲ	31.5	1970	57		19	2400
ਲੜਕੇ	13–15 ਸਾਲ	47.8	2450	70	600	41	2400
ਲੜਕੀਆਂ	13–15 ਸਾਲ	46.7	2060	65		28	
ਲੜਕੇ	16–18 ਸਾਲ	57.1	2640	78	500	50	2400
ਲੜਕੀਆਂ	16–18 ਸਾਲ	49.9	2060	63		30	

2. **ਦਾਲ਼ਾਂ** : ਮਾਂਹ, ਮੋਠ, ਮੂੰਗੀ ਆਦਿ ਸਾਰੀਆਂ ਹੀ ਦਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ 20-25 ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਵੀ ਚੰਗੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਦਾਲ਼ਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਚੰਗਾ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ। ਸੁੱਕੀਆਂ ਦਾਲ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਪੁੰਗਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਦਾਲ਼ਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਦਾ ਚੰਗਾ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ। ਸਾਰੀਆਂ ਦਾਲ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸੋਇਆਬੀਨ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ 40 ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

3. **ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ** : ਨਾਰੀਅਲ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਦਾਮ, ਅਖਰੋਟ ਅਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਚੰਗਾ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ 18-28 ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਤ ਤੱਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚਰਬੀ, ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਵੀ ਠੀਕ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ', 'ਡੀ', 'ਸੀ' ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਮੂੰਗਫਲੀ ਸਭ ਤੋਂ ਸਸਤੀ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ 'ਬੀ' ਵਿਟਾਮਿਨ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

4. **ਸਬਜ਼ੀਆਂ** : ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤੱਤ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ :

(i) ਜੜ੍ਹਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ : ਜਿਵੇਂ ਆਲੂ, ਕਚਾਲੂ, ਗਾਜਰ, ਸ਼ਲਗਮ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ, ਅਰਬੀ ਅਤੇ ਮੂਲੀ ਆਦਿ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਵੀ ਚੰਗੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਾਜਰ ਅਤੇ ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦਾ ਚੰਗਾ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਹਿ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦਾ ਸਸਤਾ ਸਾਧਨ ਹਨ।

(ii) ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ : ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਪਾਲਕ, ਸਰ੍ਹੋਂ, ਮੇਥੀ, ਬਾਥੂ, ਚਲਾਈ, ਧਨੀਆਂ ਆਦਿ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦਾ ਉੱਤਮ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਲੋਹਾ, ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਵੀ ਚੰਗੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

(iii) ਹੋਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ : ਹੋਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਬੈਂਗਣ, ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ, ਕਰੇਲਾ, ਫਰੈਂਚ ਬੀਨਜ, ਘੀਆ, ਕੱਦੂ, ਟੀਂਡੇ, ਭਿੰਡੀ ਤੋਰੀ, ਮਟਰ ਆਦਿ ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਇਸ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਚੰਗੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਟਰ ਅਤੇ ਫਰੈਂਚ ਬੀਨਜ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਵੀ ਚੰਗਾ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ।

5. **ਫ਼ਲ਼** : ਫ਼ਲ਼ ਸਰੀਰ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫ਼ਲ਼ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਦਾ ਚੰਗਾ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਕੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫ਼ਲਾਂ ਦਾ ਰਸ ਛੇਤੀ ਪਚਣ ਵਾਲ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਬਜ਼ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਅੰਗੂਰ, ਅਮਰੂਦ, ਸੰਤਰਾ, ਅਨਾਰ, ਸੇਬ, ਅੰਬ, ਨਿੰਬੂ, ਔਲ਼ੇ, ਖਰਬੂਜ਼ਾ, ਖੀਰੇ ਆਦਿ ਸਾਰੇ ਹੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ। ਅਮਰੂਦ, ਔਲ਼ੇ ਅਤੇ ਨਿੰਬੂ ਜਾਤੀ ਦੇ ਫ਼ਲ਼ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਦਾ ਉੱਤਮ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ। ਪਪੀਤੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਅਤੇ 'ਸੀ' ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੀਲ਼ੇ ਰੰਗ ਦੇ ਫ਼ਲ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

6. **ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ** : ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਪਨੀਰ, ਲੱਸੀ, ਖੋਇਆ ਆਦਿ ਸਾਰੀਆਂ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਸ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੁੱਧ ਹੀ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਹੈ ਜੋ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਲੋਹੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਤੱਤ ਪੂਰਨ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਛੋਟੇ

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੁਆਰਾ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੱਝ, ਗਾਂ ਅਤੇ ਬੱਕਰੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਹੀ ਤੱਤ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ਼ੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਭਾਵ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਪਤਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਜੇਕਰ ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਤਲਾ ਕਰਕੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੱਝ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੂਰਾ ਸੁੱਕਾ ਦੁੱਧ ਵੀ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਨਾਲ਼ ਸੁਕਾ ਕੇ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸੁੱਕੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ਼ੋਂ 8 ਗੁਣਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਰੀਮ ਕੱਢੇ ਹੋਏ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਤੱਤ ਆਮ ਤਾਜ਼ੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਆਮ ਦੁੱਧ ਨਾਲ਼ੋਂ ਅਜਿਹਾ ਦੁੱਧ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

7. **ਮੱਖਣ, ਘਿਉ ਅਤੇ ਤੇਲ** : ਇਸ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸ਼ਕਤੀ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਮੱਖਣ, ਘਿਉ ਅਤੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਮੂੰਗਫਲੀ, ਸਰ੍ਹੋਂ, ਗਿਰੀ ਆਦਿ ਦੇ ਤੇਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

8. **ਮੀਟ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਅੰਡੇ** : ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਵਿੱਚ 18-22 ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵੀ ਚੰਗੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਗਰ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਅਤੇ 'ਬੀ' ਵਿਟਾਮਿਨ ਦਾ ਉੱਤਮ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ। ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਵਿੱਚ ਫਾਸਫ਼ੋਰਸ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੀਟ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸੰਪੂਰਨ ਜ਼ਰੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਦੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਮੀਟ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੰਡੇ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵੀ ਸੰਪੂਰਨ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਲੱਗਭੱਗ 13 ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅੰਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਫ਼ਾਸਫੋਰਸ ਅਤੇ ਲੋਹਾ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅੰਡੇ ਦੇ ਚਿੱਟੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

9. **ਸ਼ੱਕਰ ਅਤੇ ਗੁੜ** : ਇਹ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਵਾਲ਼ੇ ਭੋਜਨ ਹਨ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਹੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਗੁੜ ਵਿੱਚ ਲੋਹਾ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

10. **ਮਿਰਚਾਂ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ** : ਜ਼ੀਰਾ, ਲੂਣ, ਕਾਲ਼ੀ ਮਿਰਚ, ਲੌਂਗ, ਅਜਵਾਇਣ, ਤੇਜ ਪੱਤਰ, ਸੌਂਫ ਆਦਿ ਭੋਜਨ ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਮਹਿਕ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਪਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਪਾਚਕ ਰਸਾਂ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਸੁਆਦੀ ਭੋਜਨ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਲੱਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਆਉਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਭੋਜਨ ਪਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਚਾਰ ਚਟਨੀਆਂ ਆਦਿ ਵੀ ਇਸੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਲੈਣ ਲਈ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਭੋਜਨ ਜ਼ਰੂਰ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇੰਡੀਅਨ ਕੌਂਸ਼ਿਲ ਆਫ ਮੈਡੀਕਲ ਰੀਸਰਚ ਨੇ ਭਾਰਤੀਆਂ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲੋੜੀਂਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਜੋ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਉਹ ਟੇਬਲ 7.2, 7.3, 7.4, 7.5 ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ

ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਅੱਡ ਅੱਡ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਭਿੰਨਤਾ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਉਮਰ, ਲਿੰਗ, ਜਲਵਾਯੂ, ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ, ਸਿਹਤ, ਅਵਸਥਾ, ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਪੱਧਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

1. **ਉਮਰ (Age) :** ਕੈਲੋਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਉਮਰ ਨਾਲ਼ ਜੁੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਾਧਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ਼ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਕੈਲੋਰੀ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਹੋਰ

ਟੇਬਲ : 7.2

ਪ੍ਰੌੜ ਆਦਮੀਆਂ ਲਈ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ

ਲੜੀ ਭੋਜਨ ਨੰ :	ਹਲਕਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ		ਦਰਮਿਆਨਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ		ਕਠਿਨ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ	
	ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਮਾਸਾਹਾਰੀ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਮਾਸਾਹਾਰੀ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਮਾਸਾਹਾਰੀ (ਗ੍ਰਾਮ)
1. ਅਨਾਜ	400	400	475	475	650	650
2. ਦਾਲਾਂ	70	55	80	65	80	65
3. ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ	100	100	125	125	125	125
4. ਹੋਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ	75	75	75	75	100	100
5. ਜੜ੍ਹਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ	75	75	100	100	100	100
6. ਫ਼ਲ	30	30	30	30	30	30
7. ਦੁੱਧ	200	100	200	100	200	100
8. ਘਿਉ ਅਤੇ ਤੇਲ	35	40	40	40	50	50
9. ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੱਛੀ	–	30	–	30	–	30
10. ਅੰਡੇ	–	30	–	30	–	30
11. ਸ਼ੱਕਰ ਅਤੇ ਗੁੜ	30	30	40	40	55	55
12. ਮੂੰਗਫਲੀ*	–	–	–	–	50	50

*ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੀ ਥਾਂ 30 ਗ੍ਰਾਮ ਘਿਉ ਅਤੇ ਤੇਲ ਲਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਟੇਬਲ : 7.3

ਪ੍ਰੋੜ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ

ਲੜੀ ਭੋਜਨ ਨੰ :	ਹਲਕਾ ਕੰਮ		ਦਰਮਿਆਨਾ ਕੰਮ		ਕਠਿਨ ਕੰਮ		ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ	
	ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਮਾਸਾਹਾਰੀ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਮਾਸਾਹਾਰੀ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਮਾਸਾਹਾਰੀ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ	ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ
1. ਅਨਾਜ	300	300	350	350	475	475	+50	+100
2. ਦਾਲਾਂ	60	45	70	55	70	55	—	+10
3. ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ	125	125	125	125	125	125	+25	+25
4. ਹੋਰ ਸ਼ਬਜ਼ੀਆਂ	75	75	75	75	100	100	—	—
5. ਜੜ੍ਹਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ	50	50	75	75	100	100	—	—
6. ਫ਼ਲ	30	30	30	30	30	30	—	—
7. ਦੁੱਧ	200	100	200	100	200	100	+125	+125
8. ਘਿਉ ਅਤੇ ਤੇਲ	30	35	35	40	40	45	—	+15
9. ਸ਼ੱਕਰ ਅਤੇ ਗੁੜ	30	30	30	30	40	40	+10	+20
10. ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੱਛੀ	—	30	—	30	—	30		
11. ਅੰਡੇ	—	30	—	30	—	30		
12. ਮੂੰਗਫਲੀ*	—	—	—	—	40	40	—	—

*ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੀ ਥਾਂ 25 ਗ੍ਰਾਮ ਘਿਉ ਅਤੇ ਤੇਲ ਲਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਟੇਬਲ : 7.4

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ

ਲੜੀ ਨੰ : ਭੋਜਨ	ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ				ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ			
	1 - 3 ਸਾਲ		4 - 6 ਸਾਲ		7 - 9 ਸਾਲ		10 - 12 ਸਾਲ	
	ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਮਾਸਾਹਾਰੀ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਮਾਸਾਹਾਰੀ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਮਾਸਾਹਾਰੀ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਮਾਸਾਹਾਰੀ (ਗ੍ਰਾਮ)
1. ਅਨਾਜ	150	150	200	200	200	250	320	320
2. ਦਾਲਾਂ	50	40	60	50	70	60	70	60
3. ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ	50	50	75	75	75	75	100	100
4. ਹੋਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ	50	30	50	50	50	50	75	75
5. ਜੜ੍ਹਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ	—	—	—	—	—	—	—	—
6. ਫ਼ਲ	50	50	50	50	50	50	50	50
7. ਦੁੱਧ	300	200	250	200	250	200	250	200
8. ਘਿਉ ਅਤੇ ਤੇਲ	20	20	25	25	30	30	35	35
9. ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੱਛੀ	—	30	—	30	—	30	—	30
10. ਅੰਡੇ	—	30	—	30	—	30	—	30
11. ਸ਼ੱਕਰ ਅਤੇ ਗੁੜ	30	30	40	40	50	50	50	50

ਟੇਬਲ : 7.5

ਕਿਸ਼ੋਰ ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ

ਲੜੀ ਨੰ :	ਭੋਜਨ	ਲੜਕੇ				ਲੜਕੀਆਂ	
		13-15 ਸਾਲ		16-18 ਸਾਲ		13-18 ਸਾਲ	
		ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਮਾਸਾਹਾਰੀ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਮਾਸਾਹਾਰੀ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਮਾਸਾਹਾਰੀ (ਗ੍ਰਾਮ)
1.	ਅਨਾਜ	430	430	450	450	350	350
2.	ਦਾਲਾਂ	70	50	70	50	70	50
3.	ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ	100	100	100	100	150	150
4.	ਹੋਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ	75	75	75	75	75	75
5.	ਜੜ੍ਹਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ	75	75	100	100	150	150
6.	ਫ਼ਲ	30	30	30	30	30	30
7.	ਦੁੱਧ	250	150	250	150	250	150
8.	ਘਿਉ ਅਤੇ ਤੇਲ	35	40	45	50	35	40
9.	ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੱਛੀ	–	30	–	30	–	30
10.	ਅੰਡੇ	–	30	–	30	–	30
11.	ਸ਼ੱਕਰ ਅਤੇ ਗੁੜ	30	30	40	40	30	30
12.	ਮੂੰਗਫਲੀ*	–	–	50	50	–	–

*ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੀ ਥਾਂ 30 ਗ੍ਰਾਮ ਘਿਉ ਅਤੇ ਤੇਲ ਲਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭਾਰ ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਭੌਤਿਕ ਅਤੇ ਰਸਾਇਣਿਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਵਾਧਾ ਵੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕਈ ਬੱਚੇ ਖੇਡਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰਕ ਵਾਧਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਸਗੋਂ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਘੱਟ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

2. **ਲਿੰਗ (Sex) :** ਬਾਲਗ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁੰਡਿਆਂ ਨਾਲ਼ੋਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੁਰਖਾਂ ਨਾਲ਼ੋਂ ਘੱਟ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਦੋਨਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਲੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

3. **ਜਲਵਾਯੂ (Climatic Conditions) :** ਜਲਵਾਯੂ ਦਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਕ ਤਾਪਮਾਨ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨਾਲ਼ ਗਹਿਰਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਮੌਸਮ ਅਤੇ ਜਲਵਾਯੂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਰੀਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢਾਲ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਭੋਜਨ (ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਲਾਦ ਵਗੈਰਾ) ਅਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ (ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਦੇਣ ਵਾਲ਼ੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਪਰੌਂਠਾ, ਸਾਗ ਵਿੱਚ ਮੱਖਣ, ਬਦਾਮ ਆਦਿ) ਭੋਜਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਠੰਡੇ ਦੇਸਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਪਪਾਚਨ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਜੀਵ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

4. **ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ (Physical Work) :** ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਵੇਂ ਮਜ਼ਦੂਰ ਆਦਿ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਕਤੀ ਖਰਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮਜ਼ਦੂਰ, ਕੁਲੀ, ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਠਿਨ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਅਤੇ ਵੱਧ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੁੱਧੀ ਜੀਵੀਆਂ, ਮੇਜ਼ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਹਲਕਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਘੱਟ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ਕਤੀ ਭਾਵ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

5. **ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ (State of Health) :** ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਤਾਪਮਾਨ ਵੱਧਣ ਨਾਲ਼ ਮੂਲ ਉਪ-ਪਾਚਨ ਦਰ (Basic Metabolic rate) (1°F ਤਾਪਮਾਨ ਦੇ ਵੱਧਣ ਨਾਲ਼ 7% B.M.R) ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੰਤੂਆਂ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਟੁੱਟਣ ਭੱਜਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਕਾਰਣ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਕਈ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੱਕਰਰੋਗ (Diabetes) ਅਤੇ ਖੂਨ ਦਾ ਤੇਜ਼ ਦੌਰਾ (Blood Pressure) ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

6. **ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਵਸਥਾ (Special Condition) :** ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲ਼ੀ ਮਾਂ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗਰਭਕਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰੂਣ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਵਾਧੇ, ਗਰਭਨਾਲੀ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ, ਮਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਤੰਤੂਆਂ ਦਾ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲ਼ੀ ਮਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਾਰਣ ਵੱਧ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

7. **ਆਕਾਰ (Body Size) :** ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਕਾਰ ਤੇ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਲੰਬੇ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਕੱਦ ਦੇ ਆਦਮੀ ਨਾਲ਼ੋਂ ਵੱਧ ਭੋਜਨ ਲੈਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

8. **ਆਰਥਿਕ ਪੱਧਰ (Economic Status) :** ਇਸ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰ ਸਰੀਰਕ ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਚੋਣ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਗਰੀਬ ਵਰਗ ਦੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਮਿਸ਼ਰਤ ਅਨਾਜ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਣਕ, ਮੋਟੇ ਚੌਲ, ਮੱਕੀ, ਬਾਜਰਾ, ਜਵਾਰ ਆਦਿ ਪੂਰਣ ਦੁੱਧ ਦੀ

ਥਾਂ ਸਪਰੇਟਾ, ਖੰਡ ਦੀ ਥਾਂ ਗੁੜ, ਮੌਸਮੀ ਸਸਤੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਫ਼ਲ਼, ਮੀਟ ਮੱਛੀ ਦੀ ਥਾਂ ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਘਿਉ ਮੱਖਣ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਅਮੀਰ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਘਿਉ, ਮੱਖਣ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਮਹਿੰਗੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ਲ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ

ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

1. **ਭੋਜਨ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦਾ ਗਿਆਨ** : ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਉਮਰ, ਲਿੰਗ, ਜਲਵਾਯੂ,ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ, ਸਿਹਤ ਅਵਸਥਾ ਆਦਿ ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇੰਡੀਅਨ ਕੌਂਸਿਲ ਆਫ ਮੈਡੀਕਲ ਰੀਸਰਚ ਦੁਆਰਾ ਭਾਰਤੀਆਂ ਲਈ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ ਜ਼ਰੂਰਤ ਕੰਮ ਅਤੇ ਭਾਰ ਅਨੁਸਾਰ ਜੋ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਟੇਬਲ 7.1 ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਵਰਗਾਂ ਦੀ ਭੋਜਨ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ ਜ਼ਰੂਰਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

2. **ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਚੁਣਨ ਦਾ ਗਿਆਨ** : ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੀ ਹੋ ਕਿ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮਹਿੰਗੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਜਿਹੇ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ ਵੀ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਸਤੇ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ਼ ਵੀ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੂੰਗਫਲੀ ਜੋ ਕਿ ਸਧਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਲੱਗਭਗ ਉਨੇ ਹੀ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨੇ ਕਿ ਬਦਾਮ ਵਿੱਚ, ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਮਹਿੰਗੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਰੀਬ ਲੋਕ ਵੀ ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਸਸਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ਼ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਆਪਣੇ ਸੀਮਿਤ ਧੰਨ ਨਾਲ਼ ਅਤੇ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ਼ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਲੈਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਖਰੀਦ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਮੌਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ ਸ਼ੁਰੂ ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਮਹਿੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਸ ਵੇਲੇ ਕੇਵਲ ਅਮੀਰ ਲੋਕ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰੰਤੂ ਭਰ ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਭਾਅ ਗਿਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹ ਸਧਾਰਨ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਵੀ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ, ਮਟਰ, ਭਿੰਡੀ ਆਦਿ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰ ਮਹਿੰਗੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਸਤੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਭਾਵੇਂ ਮਹਿੰਗੇ ਭਾਅ ਖਰੀਦੀਆਂ ਜਾਣ ਜਾਂ ਸਸਤੇ ਭਾਅ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤਾਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਇਕ ਸੁਘੜ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀ ਆਮਦਨ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਭਾਅ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖ ਕੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਘੱਟ ਖਰਚ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਲੈਣ ਲਈ ਮੂਲੀ, ਗਾਜਰ ਦੇ ਪੱਤੇ, ਗੋਭੀ ਦੇ ਡੰਡਲ, ਛੋਲਿਆਂ ਦਾ ਆਟਾ, ਲੱਸੀ, ਕਰੀਮ ਕੱਢਿਆ ਦੁੱਧ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੇਬ ਦੀ ਥਾਂ ਅਮਰੂਦ, ਸੰਤਰੇ ਦੀ ਥਾਂ ਔਲਾ, ਅੰਕੁਰਿਤ ਦਾਲ਼ਾਂ, ਮਾਸ ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਦੀ ਥਾਂ ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਅਨਾਜ, ਚੀਨੀ ਦੀ ਥਾਂ ਗੁੜ ਆਦਿ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

3. **ਆਹਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ** : ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਦੇ ਖਾਣੇ (ਜਿਵੇਂ ਸਵੇਰ, ਦੁਪਹਿਰ ਅਤੇ ਰਾਤ) ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੋਣ। ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਦੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਵੇਰ ਦੁਪਹਿਰ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਵੰਡਣ ਨੂੰ ਮੀਨੂੰ ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਂ ਆਹਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਵੇਰ ਦੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਵੱਲ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲਗਭਗ 1/3 ਪ੍ਰਤਿ ਦਿਨ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੇ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਇਸ ਤੋਂ ਪੂਰੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਵੀ ਤਕਰੀਬਨ ਇੱਕ ਤਿਹਾਈ ਲੋੜ ਪੂਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

4. **ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ** : ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਚੰਗਾ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਵੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਤਲਣ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਖਾਣਾ ਭਾਰਾ ਬਣਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜਲਦੀ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਜਦ ਕਿ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੂਝ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਅਨੁਸਾਰ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਨਸ਼ਟ ਹੋਣ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਭਾਰਤੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸੁਆਦ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਆਦ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਕਈ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਹੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(i) ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਭਿਉਂ ਕੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਹ ਪਾਣੀ ਸੁੱਟਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ਼ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਚੱਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

(ii) ਛਿਲਕਿਆਂ ਦੇ ਥੱਲੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਉਤਾਰਨੇ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੇ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਪਤਲੇ ਛਿਲਕੇ ਉਤਾਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

(iii) ਹਵਾ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ਼ ਵੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਨਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਟੁੱਕੜੇ ਵੱਡੇ ਕੱਟਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ ਕੱਟਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।

(iv) ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਲਈ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਲ, ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਬਣੇ ਰਹਿਣ।

(v) ਮਿੱਠੇ ਸੋਢੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਸਮੇਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ਼ ਵੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

(vi) ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਢੁੱਕਵੀਂ ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨਸ਼ਟ ਹੋਣ।

5. **ਉਚਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਖਾਣਾ ਪਰੋਸਣ ਦਾ ਗਿਆਨ** : ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਅਤੇ ਪਰੋਸਣ ਸਮੇਂ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਵੰਨਗੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਲਗਾਤਾਰ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ਼ ਵੀ ਮਨ ਅੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਵੰਨਗੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਵੰਨਗੀ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਬਹੁਤ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਕ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਦੇ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤਕਰੀਬਨ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਤੱਤ ਹੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਸਵੇਰ ਦੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪਰੌਂਠਾ ਲੈਣ ਦੀ ਥਾਂ ਕਦੇ ਆਲੂ ਵਾਲ਼ੇ ਪਰੌਂਠੇ ਕਦੇ ਮੇਥੀ ਵਾਲ਼ੇ ਜਾਂ ਦਲੀਆਂ ਜਾਂ ਡਬਲਰੋਟੀ ਆਦਿ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਦਹੀਂ ਰੋਜ਼ ਖਾਣ ਦੀ ਥਾਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰਾਇਤੇ ਪਾ ਕੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਵੰਨਗੀ ਲਿਆ ਕੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਵੰਨਗੀ ਰੰਗ ਅਨੁਸਾਰ ਵੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਰੰਗ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਧਨੀਆ, ਹਰੇ ਪੱਤੇ, ਨਿੰਬੂ, ਟਮਾਟਰ ਆਦਿ ਸਜਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਫਲ ਵੀ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਰੰਗਤ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਲੈਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਜ਼ਰੂਰ ਲਈਏ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੇ ਕੁਝ ਨਮੂਨੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਉਦਾਹਰਣ : 1

	ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ	**ਮਾਸਾਹਾਰੀ**
ਨਾਸ਼ਤਾ	ਦੁੱਧ ਦਾ ਗਿਲਾਸ, ਆਲੂ ਦਾ ਪਰੌਂਠਾ, ਮੱਖਣ, ਸੰਤਰਾ	ਦੁੱਧ ਦਾ ਗਿਲਾਸ, ਇਕ ਅੰਡਾ, ਦਲੀਆ, ਸੰਤਰਾ
ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਭੋਜਨ	ਚੌਲ, ਦਹੀਂ, ਗਾਜਰ-ਮਟਰ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀਂ, ਸਲਾਦ, ਕੋਈ ਫਲ ਜਿਵੇਂ ਚੀਕੂ	ਚੌਲ, ਦਹੀਂ, ਗਾਜਰ, ਮਟਰ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ, ਸਲਾਦ, ਕੋਈ ਫਲ ਜਿਵੇਂ ਚੀਕੂ
ਚਾਹ ਵੇਲਾ	1 ਕੱਪ ਚਾਹ, ਬਿਸਕੁਟ	1 ਕੱਪ ਚਾਹ, ਬਿਸਕੁਟ
ਰਾਤ ਦਾ ਭੋਜਨ	ਫੁਲਕਾ, ਮਟਰ ਪਨੀਰ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ, ਮਸਰ ਦੀ ਦਾਲ਼ ਸਲਾਦ, ਫਲ਼ਾਂ ਵਾਲ਼ਾ ਕਸਟਰਡ	ਫੁਲਕਾ, ਤਰੀਦਾਰ ਮੀਟ, ਸਲਾਦ, ਦਾਲ਼, ਫਲ਼ਾਂ ਵਾਲ਼ਾ ਕਸਟਰਡ

ਉਦਾਹਰਣ : 2

ਨਾਸ਼ਤਾ	ਡਬਲਰੋਟੀ, ਜੈਮ, ਅਤੇ ਮੱਖਣ ਨਾਲ ਦੁੱਧ, ਕੋਈ ਫ਼ਲ਼	ਡਬਲਰੋਟੀ ਆਮਲੇਟ ਚਾਹ ਕੋਈ ਫ਼ਲ਼
ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਭੋਜਨ	ਫੁਲਕਾ, ਆਲੂ-ਗੋਭੀ, ਛੋਲੇ ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਸਲਾਦ	ਫੁਲਕਾ, ਆਲੂ ਗੋਭੀ, ਛੋਲੇ ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਸਲਾਦ
ਚਾਹ ਵੇਲਾ	ਚਾਹ, ਮੱਠੀ	ਚਾਹ, ਕੇਕ
ਰਾਤ ਦਾ ਭੋਜਨ	ਫੁਲਕਾ, ਘੀਆ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਮੂੰਗੀ ਦੀ ਦਾਲ਼, ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਖੀਰ	ਫੁਲਕਾ, ਘੀਆ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਤਰੀਦਾਰ ਮੀਟ, ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਖੀਰ

ਆਹਾਰ ਨਿਯੋਜਨ

ਹਰ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਖਾਣੇ ਲਈ ਸਮਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਖਾਣੇ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਸਰਦੀਆਂ ਦੀ ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਦਿਨ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਹੀ ਖਾਣਾ ਖਾਧਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਵੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰੀ ਹੀ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕਈ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਵੇਰ, ਦੁਪਹਿਰ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਖਾਣਾ ਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨੌਕਰੀ ਤੇ ਜਾਂ ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਖਾਣੇ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਨੌਕਰੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖਾਣੇ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਵੀ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਰੋਗੀਆਂ ਲਈ ਥੋੜੀ-ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਭੋਜਨ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਲਈ ਨਰਮ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਨਿਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਚੰਗੇ ਪੋਸ਼ਣ ਲਈ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਵੇਰ, ਦੁਪਹਿਰ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਅਨੁਸਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਕਰਨ ਨੂੰ ਹੀ ਆਹਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਅਭਿਆਸ

ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ?
2. ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?
3. ਭੋਜਨ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ।
4. ਦਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?
5. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ?
6. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?
7. ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
8. ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮਿਰਚ ਮਸਾਲਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਿਉਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
9. ਆਹਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ?

ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

10. ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
11. ਕਿਨ੍ਹਾਂ-ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਬਹੁ-ਗਿਣਤੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ?
12. ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਨੁਕਤੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

13. ਕਿਸੇ ਤਿੰਨ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ?
14. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ? ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਵੀ ਦੱਸੋ।
15. ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨਸ਼ਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨਸਮੇਂ ਕਿਹਨਾਂ-ਕਿਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?
16. ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਕ ਹੈ ?
17. ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ਲ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?

ਨਿਬੰਧਾਤਮਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

18. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਉਂ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ? ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਸਮੇਂ ਇਸ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ ?
19. ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਸਮੇਂ ਕਿਹਨਾਂ ਕਿਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋਗੇ ?

*****

ਭਾਗ III ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਸੰਬੰਧ

ਅਧਿਆਇ –8

ਪਰਿਵਾਰ

ਪਰਿਵਾਰ ਹਰ ਸਮਾਜ ਦੀ ਮੂਲ ਇਕਾਈ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਬਣਤਰ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਜਾਂ ਕਾਨੂੰਨ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਹੜੇ ਇੱਕੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਣ, ਸਾਂਝਾ ਸਰਮਾਇਆ ਵਰਤਦੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸਪਰ ਰੁਚੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋਣ।

ਦੋ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਨਵਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ

1. ਪਰਿਵਾਰ ਇਸਤਰੀ ਪੁਰਸ਼ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਤਰੀ ਪੁਰਸ਼ ਦੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਥਿਰ ਸੰਬੰਧ ਦਾ ਹੋਣਾ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਵਿਆਹ ਵਾਲ਼ਾ ਸੰਬੰਧ ਹੀ ਪੱਕਾ ਤੇ ਸਥਿਰ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਵਿਆਹ ਦਾ ਹੋਣਾ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
2. ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਲਈ ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਦੇ ਆਪਸੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਆਹ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਤੋਂ **ਬਗੈਰ** ਪਰਿਵਾਰ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦਾ, ਜਦੋਂ ਵਿਆਹ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵੀ ਨਿੱਖੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
3. ਇਸ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਭਾਵੇਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਇੱਕੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਨਹੀਂ ਆਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੋਸਟਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲ਼ੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਸਮੂਹ।
4. ਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਭਾਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉਹ ਅੱਡ-ਅੱਡ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਰੇ ਇੱਕੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
5. ਹਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਆਪਣਾ ਨਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰ ਹੀ ਮੁੱਢਲਾ ਸਕੂਲ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਭੌਤਿਕ, ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਆਤਮਿਕ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਉਂ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤੇ **ਸਰਬਪੱਖੀ** ਵਿਕਸਤ ਪ੍ਰਾਣੀ ਬਣ ਕੇ ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

1. ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ
2. ਇਕਾਈ ਪਰਿਵਾਰ

ਇਕਾਈ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਮਾਂ ਬਾਪ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੰਤਾਨ ਇੱਕਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਸੁਤੰਤਰ ਇਕਾਈ ਹੈ। ਪਰ ਜਦ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਦੂਰ ਨੇੜੇ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਵੀ ਰਹਿਣ ਲੱਗ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਸ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਸੱਭਿਅਤਾ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਪਿਤਾ ਦੇ ਸਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

1. ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ :

ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਘਰ ਦੇ ਕਮਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਮੈਂਬਰ ਆਪਣੀ ਕਮਾਈ ਨੂੰ ਸਾਂਝੀ ਕਮਾਈ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਾਂਝੀ ਕਮਾਈ ਨਾਲ਼ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਖ਼ਰਚ ਤੁਰਦਾ ਹੈ। ਕੰਮ ਕਾਜ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰ ਵੰਡ ਕੇ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਛੋਟਾ ਵੱਡਾ ਆਪਣੀ-ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਪਹਿਚਾਣਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਵਿੱਚ ਯਕੀਨ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਆਹ ਸ਼ਾਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਰ ਦੀ ਭਾਲ ਵੀ ਸਾਂਝੀ ਰਾਏ ਨਾਲ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਆਹ ਹੋਣ ਨਾਲ਼ ਸਿਰਫ ਮੁੰਡੇ ਕੁੜੀ ਦਾ ਹੀ ਜੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਸਗੋਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦਾ ਜੋੜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ਼ ਜੋੜਨ ਵਾਲ਼ੀ ਚੀਜ਼ ਪ੍ਰੇਮ ਭਾਵ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਲਈ ਆਪਾ ਵਾਰਨਾ ਹੈ। ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲ਼ਾ ਘਰ ਸਭ ਦਾ ਸਾਂਝਾ ਘਰ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਦੂਰ ਨੇੜੇ ਦਾ ਸਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਆ ਕੇ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਂਝੇ ਲੰਗਰ ਵਿੱਚੋਂ ਰੋਟੀ ਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਂਝਾ ਘਰ ਗਰੀਬ, ਯਤੀਮ ਨੂੰ ਵੀ ਥਾਂ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਾਨ ਪੁੰਨ ਦੇ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਵੀ ਸਾਂਝੇ ਫੰਡ ਵਿੱਚੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਆਧੁਨਿਕ ਵਿਦਿਆ ਤੇ ਉਦਯੋਗੀਕਰਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਥੱਲੇ ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਹੌਲ਼ੀ-ਹੌਲ਼ੀ ਖਤਮ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਇਕਾਈ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਂਝੀ ਵਾਲਤਾ ਖਤਮ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਮਗਨ ਰਹਿਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਹੈ।

ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਖਾਸ ਗੱਲਾਂ :

(1) ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਵੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

(2) ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਾਂਝੀ ਕਮਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵੇਲ਼ੇ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਕੱਠੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ਼ ਖਰਚ ਵੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(3) ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਵੰਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਦਾ ਸਾਰਾ ਬੋਝ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਤੇ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ।

(4) ਬਜ਼ੁਰਗ, ਵਿਧਵਾ, ਅੰਗਹੀਨ ਜਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਸਹਾਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

(5) ਕੰਮ ਦੀ ਠੀਕ ਵੰਡ ਕਰਕੇ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਵਿਹਲਾ ਸਮਾਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(6) ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਵੱਡਿਆਂ ਦੇ ਤਜ਼ਰਬੇ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ।

(7) ਜ਼ਮੀਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਾਇਦਾਦ ਦੀ ਵੰਡ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਤਪਤੀ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

(8) ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੇਮ ਭਾਵ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਵਰਤੋਂ, ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਲਈ ਆਪਾ ਵਾਰਨਾ ਆਦਿ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਆਪਣੇ ਆਪ ਗ੍ਰਹਿਣ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇੱਕ ਦੀ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਸਭ ਦੀ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

(9) ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਆਰਥਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਕੇ ਕਈ ਵਾਰ ਕਈ ਮੈਂਬਰ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ।

(10) ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਮੁਤਾਬਿਕ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਕੰਮ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਲੈਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

(11) ਕਈ ਵਾਰੀ ਬਹੁਤ ਲਾਇਕ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਪੂਰੇ ਮੌਕੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਸਭ ਨਾਲ਼ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਵਿਵਹਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(12) ਛੋਟੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਉਤਰਦਾਈ ਬਣਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵੱਡਿਆਂ ਦੀ ਗੱਲ ਮੰਨਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਉਪਰੋਕਤ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜਿੱਥੇ ਕੁਝ ਫਾਇਦੇ ਹਨ ਉੱਥੇ ਕੁਝ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਹਨ।

2. ਇਕਾਈ ਪਰਿਵਾਰ :

ਆਧੁਨਿਕ ਵਿਦਿਆ ਅਤੇ ਉਦਯੋਗੀਕਰਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਾਰਨ ਇਕਾਈ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਕਾਈ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਤੇ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਹਰ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੀ ਦਿਲੀ ਇੱਛਾ ਹੈ। ਇਕਾਈ ਪਰਿਵਾਰ ਛੋਟਾ ਪਰਿਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਕਾਈ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਖਾਸ ਗੱਲਾਂ :

(1) ਇਕਾਈ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਪਤੀ, ਪਤਨੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

(2) ਇਸ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਦਾ ਬੋਝ ਇਸਤਰੀ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬਾਹਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਬੋਝ ਪੁਰਸ਼ ਤੇ, ਸੋ ਕੰਮ ਵੰਡਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ।

(3) ਇਸ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਮੈਂਬਰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

(4) ਆਰਥਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਅਨੁਸਾਰ ਖ਼ਰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

(5) ਹੋਣਹਾਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਨੂੰ ਉਭਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਵਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

(6) ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਕੋਲ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਲਈ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਦੇ ਸਿਵਾਏ ਹੋਰ ਕੋਈ ਸੋਮਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

(7) ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਂਗ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸਭ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰਲੇ ਸੋਮੇ ਲੱਭਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

(8) ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੰਦੇ ਦੀ ਕਮਾਈ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਰਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਖਰਚ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(9) ਲੋੜ ਵੇਲ਼ੇ ਮਦਦ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸ੍ਰੋਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਸੀਲਿਆ ਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

(10) ਇਸ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਵੱਡਿਆਂ ਦੇ ਤਜ਼ਰਬੇ ਤੋਂ ਫਾਇਦੇ ਨਹੀਂ ਉਠਾ ਸਕਦੇ।

ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਇਕਾਈ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕੁਝ ਫਾਇਦੇ ਅਤੇ ਕੁਝ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਹਨ ਫਿਰ ਵੀ ਅੱਜ ਕਲ ਇਕਾਈ ਪਰਿਵਾਰ ਵੱਧ ਰਹੇ ਹਨ।

ਛੋਟੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮਹੱਤਵ

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਛੋਟਾ ਹੋਵੇ। ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਪੈਸਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਕਰ ਸਕੇ। ਉਂਝ ਵੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਵਸਤੂ ਦੀ ਥੁੜ ਹੁੰਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਵਰਗੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਵੱਡਿਆਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਜਿੱਥੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕੇਵਲ ਅਬਾਦੀ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਰਬਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਛੋਟੇ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਪਲ ਕੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਠੀਕ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾ ਸਕਣ। ਵੱਡੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੱਚੇ

ਸਦਾ ਭੁੱਖ ਨੰਗ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਲਈ ਸਾਡੀ ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਛੋਟੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਨਾਅਰਾ ਲਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਪਰਿਵਾਰ ਛੋਟਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

1. **ਆਪਸੀ ਪਿਆਰ** : ਛੋਟੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਆਪਸੀ ਪ੍ਰੇਮ ਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਥੋੜੇ ਬੱਚੇ ਰਲ ਕੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਪਾਸ ਬੈਠ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

2. **ਆਰਥਿਕ ਵਿਕਾਸ** : ਬੱਚੇ ਘੱਟ ਹੋਣ ਨਾਲ਼ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਤਕਰੀਬਨ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ਼ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਖਰਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਪੈਸੇ ਬਚਾਏ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

3. **ਸਰਬਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ** : ਛੋਟੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਹਰ ਬੱਚੇ ਵੱਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਧਿਆਨ ਦੇ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਆਰਥਿਕ ਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਰਬਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਅਤੇ ਉੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਨੌਕਰੀ ਲਗਾਉਣ ਤੱਕ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਵੱਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲ਼ੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਾਂ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੀ।

4. **ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਪੱਧਰ ਦੀ ਉਚਾਣ** : ਛੋਟੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ ਕੁਝ ਪੈਸੇ ਬਚਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ, ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਜੋ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵੱਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਮੁਢਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਤੇ ਹੀ ਇੰਨਾ ਖਰਚ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਖਰਚ ਫਜ਼ੂਲ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਟੀ. ਵੀ., ਕੰਪਿਊਟਰ ਆਦਿ ਸਿਰਫ਼ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦਾ ਹੀ ਸਾਧਨ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਧਰ ਵੀ ਉੱਚਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

5. **ਜਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਮੀ** : ਪੁਰਾਣੇ ਜ਼ਮਾਨੇ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਸੀ ਤਾਂ ਮਾਵਾਂ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਰੋਟੀ ਆਦਿ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਹੀ ਵਿਹਲੀਆਂ ਨਹੀਂ ਸਨ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਛੋਟੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ਼ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸਿਰ ਦਰਦੀ ਕਾਫ਼ੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

6. **ਸਮੁੱਚੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਿਹਤ** : ਘੱਟ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ਼ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

7. **ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ** : ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਥੁੜਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਫਟੇ ਪੁਰਾਣੇ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੇ ਫੈਸ਼ਨ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਹੀਨਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਮਿਲਣ ਜੋ ਕਿ ਛੋਟੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹਨ।

8. **ਦੇਸ਼ ਦੀ ਆਬਾਦੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣਾ** : ਭਾਰਤ ਦੀ ਅਬਾਦੀ ਸੌ ਕਰੋੜ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਭੈੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਨੌਕਰੀਆਂ ਘੱਟ ਅਤੇ ਨੌਕਰੀਆਂ ਲੈਣ ਵਾਲ਼ਿਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਵਧੇਰੇ ਹੋਣ ਕਾਰਨ, ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਛੋਟੀ ਨੌਕਰੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਅਰਾਜਕਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਬੱਚੇ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਛੋਟੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਦੇਰ ਨਾਲ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਵੀ ਫਾਇਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਰਥਿਕ ਸਥਿਤੀ ਵੀ ਸੁਧਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।