

कैलोरी : एक असत्य

मनुष्य में भोजन की गणना कैलोरी से की जाती है। कैलोरी एक वैज्ञानिक शब्द है जो किसी पदार्थ के ईकाई भार से प्राप्त होने वाले ताप की यूनिट को बताता है और यह यूनिट किसी ताप या किसी खाद्य पदार्थ का हो सकता है।

कैलोरी के बारे में एक सत्य यह भी है कि भोजन का जो भाग पचता है, वही कैलोरी अर्थात् ताप में परिवर्तित होता है। माना कि एक व्यक्ति को 1000 कैलोरी ऊर्जा का भोजन दिया जाता है तो यह जरूरी नहीं है कि उसे 1000 कैलोरी ही प्राप्त हो ही जायेगी। यह हर व्यक्ति के शरीर की परिस्थिती पर निर्भर करता है कि उसका शरीर किस कैलोरी को कितना और कैसे पचाता है, नहीं पचने पर कैलोरी अपव्यय के रूप में शरीर से बाहर हो जाती है अतः शारीरिक आवश्यकताओं को कैलोरी की मर्यादाओं में नहीं बाधा जा सकता है।” जैसे-

मोटापा (Over Eating) में प्रोर्टिन व वसा युक्त कैलोरी शीघ्र पाचित होकर चर्बी का निर्माण करती है, वस्तुतः कार्बोहाइड्रेट से प्राप्त कैलोरी शीघ्र नहीं पच पाती है।

सन्तुलित भोजन का ज्ञान कैलोरी ज्ञान से बिल्कुल अलग है। शरीर को शरीर भार के आवश्यकतानुसार कैलोरी चाहिए, परन्तु साथ में यह भी जरूरी है कि सबका अपना संतुलन आवश्यक है अन्यथा शरीर रोग ग्रस्त हो सकता है।

निम्न रोगों में निम्नानुसार कैलोरी संतुलन लेते है तो ज्यादा ठीक रहता है। 1 किग्रा. वजन पर लेना चाहिए-

रोग	प्रोर्टिन	कार्बोहाइड्रेट	वसा	खनिज लवण	कुल कैलोरी
(जल व रसों द्वारा)					

मोटापा	0.6 ग्राम	कुल कैलोरी का 60 प्रतिशत	0.2 ग्राम	4 से 5 लीटर	15 कैलोरी प्रतिदिन
थायराइड	0.8 ग्राम	55 प्रतिशत	0.4 ग्राम	3.5 से 4 लीटर	18 कैलोरी प्रतिदिन
कब्ज	1 ग्राम	68 प्रतिशत	0.8 ग्राम	5 से 6 लीटर	21 कैलोरी
एसिडिटी	1 ग्राम	70 प्रतिशत	0.8 ग्राम	4 से 5 लीटर	22 कैलोरी
कैन्सर	1.5 ग्राम	65 प्रतिशत	0.8 ग्राम	3 से 4 लीटर	24 कैलोरी
कमजोरी	1.5 ग्राम	70 प्रतिशत	1 ग्राम	4 से 5 लीटर	26 कैलोरी

प्रोर्टिन :- दाल, अनाज, दूध, पनीर

कार्बोहाइड्रेट :- फल, सब्जी, चोकर, दही

खनिज लवण :- पानी, रस, फल, छाछ

वसा :- वनस्पति द्वारा प्राप्त तेल, देशी घी

Dr. Virendra Agarwal
Swasthya Mandir, Naturopathy centre
E-164, Ranjeet Nagar, Bharatpur (raj)-321001
05644-236653, 09413917821

www.swasthyamandir.org, email- swasthyamandir@gmail.com