ಪೋಷಕಾಂಶಗಳೆಂಬ ಜೀವಾಧಾರಗಳು

ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸುವರು

ಮಂಜುಳ

ವೈಷ್ಣವಿ

ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವುದು.
- ನಮ್ಮ ಶಾಲಾವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಪೋಷಕಾಂಶದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅರಿಯುವುದು.
- ಅವುಗಳ ಅಸಮತೋಲನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವುದು.
- ಆ ರೋಗಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು.
- ಅವುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಇರುವ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದು.

ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ
ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು
೧) ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು
೨) ಲಿಪಿಡ್‌ಗಳು
೩) ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು
೪) ಜೀವಸತ್ವಗಳು
೫) ಖನಿಜಗಳು
೬) ನೀರು
೭) ನಾರು ಪದಾರ್ಥಗಳು
Encarta Encyclopedia, Bill Cardoni/Bruce Coleman, Inc.

ಪೋಷಣಾ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ

- ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟುಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶೇಕಡಾ 70 ರಿಂದ 80 ರಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ.
- ಲಿಪಿಡ್‌ಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ 75 ಗ್ರಾಂ ನಷ್ಟು ಇರಲೇಬೇಕು.ಇದು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವೂ ಹೌದು.
- ಪ್ರೋಟೀನ್ ಗಳು ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.
- ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಕಣ್ಣು, ಚರ್ಮದ ರಕ್ಷಣೆಗೆ, ರಕ್ತದ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆಗೆ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಅಗತ್ಯ.

ಪೋಷಣಾ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ

- ಖನಿಜಗಳು ಶರೀರದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕೇಬೇಕು. ಮೂಳೆಗಳ, ಹಲ್ಲುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಗತ್ಯವಾದರೆ, ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಬ್ಬಿಣ ಪೂರಕ.
- ಶರೀರದ ಶಾಖವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ನೀರು ಅಗತ್ಯ. ಅಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲದೆ ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆಗೂ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.
- ನಾರು ಪದಾರ್ಥಗಳು ಜೀರ್ಣಾಂಗವ್ಯೂಹ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆಗೂ ಸಹಾಯಕ.

ನಮ್ಮ ಶಾಲಾವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಪೋಷಕಾಂಶದ ಪ್ರಮಾಣ

ಆಹಾರ	ಸೇವಿಸುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ (50 ರಲ್ಲಿ)	ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಹಾಗೂ ಪ್ರಮಾಣ
ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿ	25	ಕೊಬ್ಬು 39%
ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್	10	ಕೊಬ್ಬು 29%
ಇಡ್ಲಿ	05	ಪ್ರೋಟೀನ್ 76%
ಅನ್ನ	10	ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ 85%

ಆಹಾರ	ಸೇವಿಸುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ (50 ರಲ್ಲಿ)	ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಹಾಗೂ ಪ್ರಮಾಣ
ಶಾವಿಗೆ	09	ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ 66%
ಚಿತ್ರಾನ್ನ	10	ಕೊಬ್ಬು 72%
ಬಿಸ್ಕತ್	15	ಶರ್ಕರ 55%
ಬ್ರೆಡ್	16	ನಾರು 49%

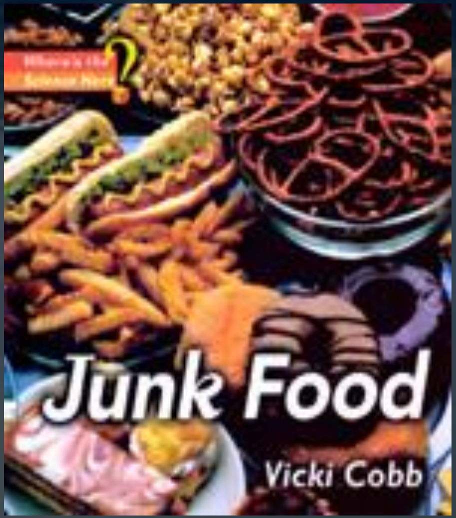
ಇದರಿಂದ ನಮಗೆ ಹಲವು ಆಘಾತಕಾರಿ ವಿಷಯಗಳು ತಿಳಿದವು.

ಈ ಕೊರತೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು

- ಸಮಯದ ಅಭಾವ
  - ಇಂದಿನ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಕೆಲಸ.
  - ಕೇವಲ ಹಣಗಳಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತ್ರ ಗಮನ.
  - ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರಿಗೂ ಗಮನವಿಲ್ಲ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವೇಗವಾಗಿ ತಯಾರಾಗುವ ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್ ಅನ್ನೇ ಜನರು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ.

- ಕಡಿಮೆ ದರ

  ಪೋಷಕಾಂಶದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದ ಬಡ ಜನರು ಕಡಿಮೆ ದರದಲ್ಲಿ ದೊರೆವ ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿಯನ್ನೇ ಮೆಚ್ಚುತ್ತಾರೆ.



ರುಚಿಗೋಸ್ಕರ

Very, few food items taste as good on the way down as when coming up...
Having zen control over his gastro-reflexes, my buddy Rob discovered one - cannoli

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ಅನ್ನ, ಚಿತ್ರಾನ್ನ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಬದಲಿಗೆ ಬೇರೆ ರುಚಿ ಸಿಗುವ ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್,ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿಗಳ ಬಳಿಗೆ ಜನರು ಮೊರೆಹೋಗಿದ್ದಾರೆ.

ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು

- ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ನ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.
- ಲಿಪಿಡ್‌ನ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಅಥೆರೋ ಸ್ಕ್ಲರೋಸಿಸ್ ಹಾಗೂ ಫೈನೋಡರ್ಮ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುತ್ತದೆ.
- ಪ್ರೋಟೀನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಕ್ವಾಶಿಯೋರ್‌ಕರ್, ಮರಾಸ್ಮಸ್ ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತದೆ.
- ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಸ್ಕರ್ವಿ, ರಿಕೆಟ್ಸ್, ನಿಶಾಂಧತೆ, ಬೆರಿಬೆರಿ ರೋಗಗಳ ಆಗಮನ.
- ಖನಿಜಗಳ ಕೊರತೆಯಾದಲ್ಲಿ ಗಳಗಂಡ,ರಕ್ತ ಹೀನತೆ ರೋಗಗಳ ಉಡುಗೊರೆ.

ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ

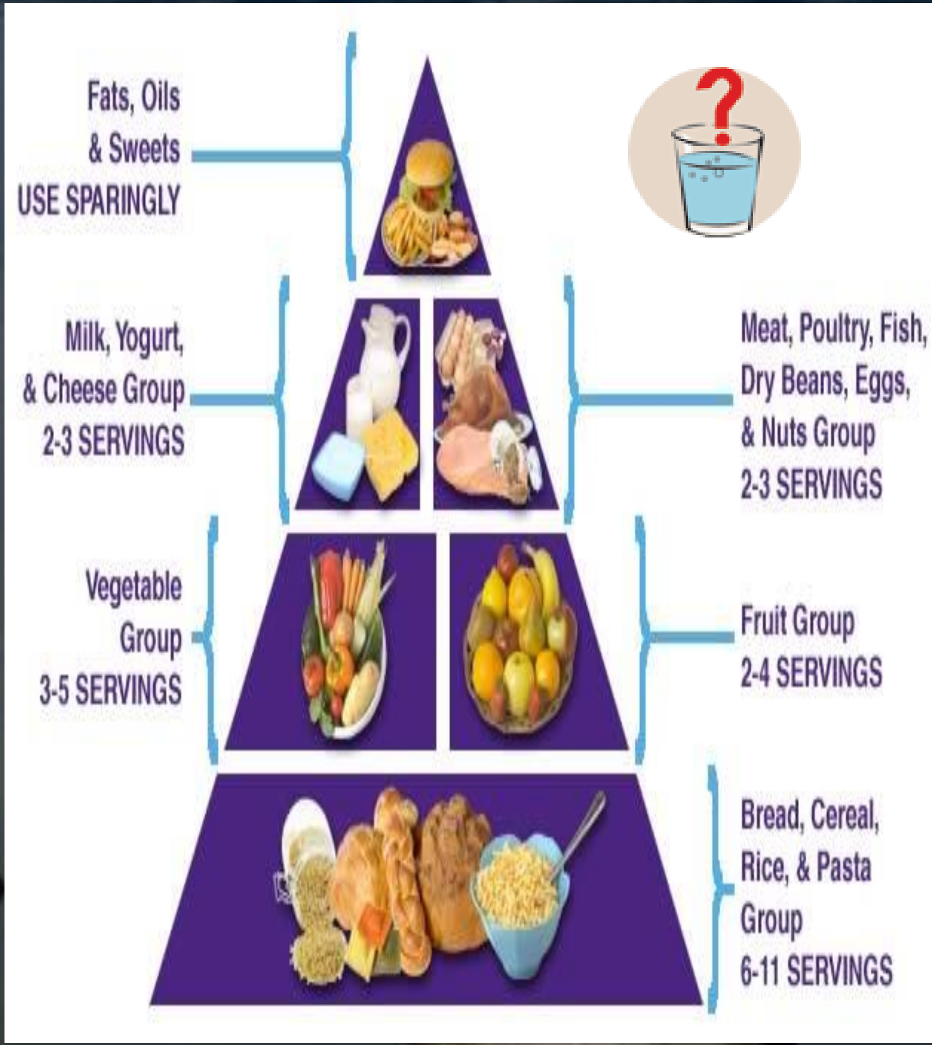
- ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆ ,
- ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ ,
- ತಲೆನೋವು ,
- ಸ್ಥೂಲತೆ ,
- ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು

ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ಉಚಿತ.

ಆಯ್ಯೋ, ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಆಕರಗಳು

- ಹಾಲು,ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಹಣ್ಣು-ಹಂಪಲು, ಮೀನು, ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು ಪೋಷಕಾಂಷಗಳ ಮುಖ್ಯ ಆಕರಗಳಾಗಿವೆ.



ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಆಕರಗಳು

ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳು

- ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ತರಕಾರಿ,ಹಣ್ಣು-ಹಂಪಲನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

- ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ದಿನನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಬೀದಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.

ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳು

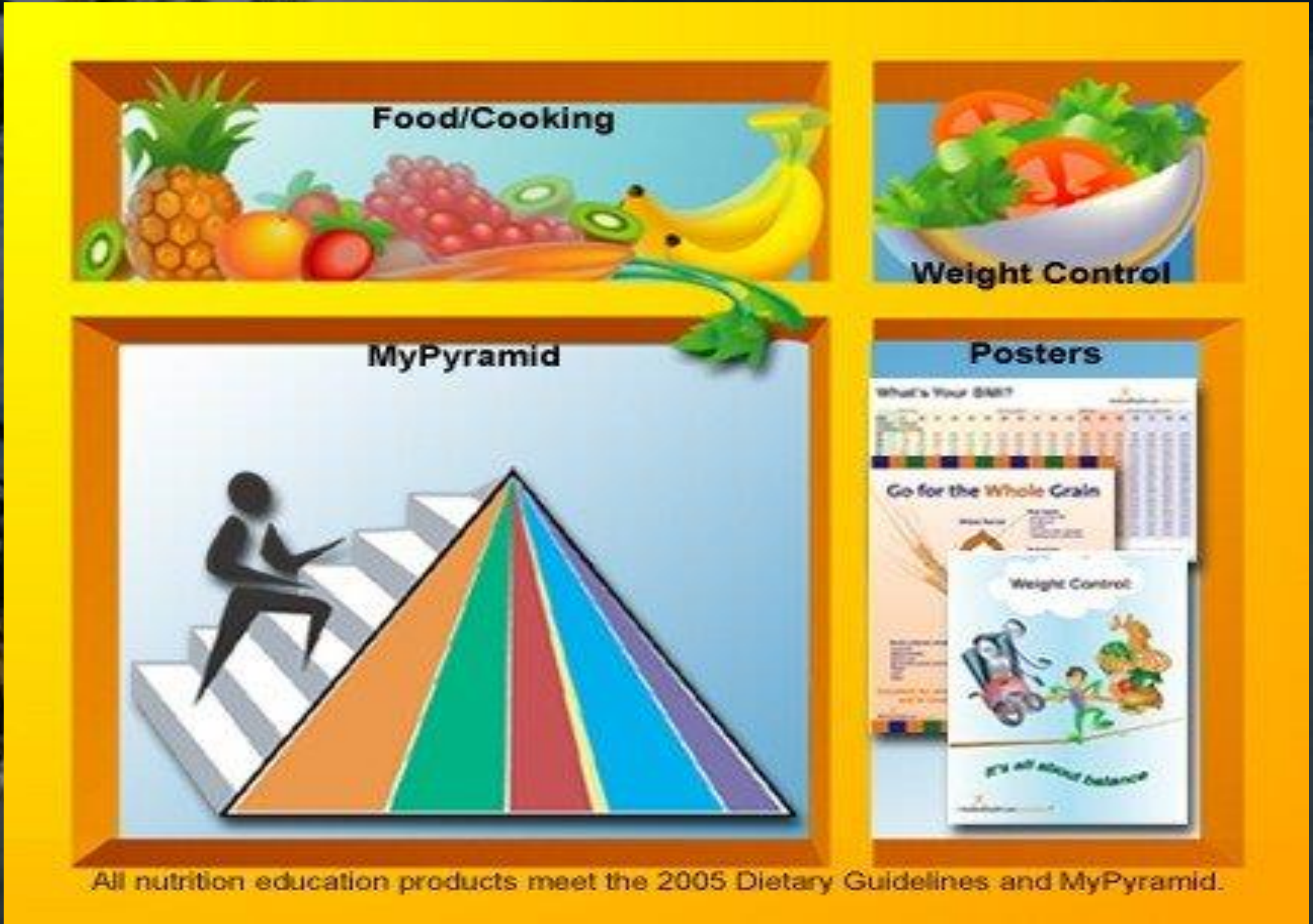
- ಟಿ.ವಿ., ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮುಂದೆ ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದರ ಬದಲು ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮುಗಿಸಿ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೇಗ ಎದ್ದು ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

- ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅರಿತು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

- ಯಾವುದೇ ಹೊರಗಿನ ಆಹಾರವು ತಾಯಿ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರಕ್ಕಿಂತ ರುಚಿಯಲ್ಲ ಎಂದು ಅರಿಯಬೇಕು.ಹೋಟೆಲ್‌ನ ಕಳಪೆ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಅರಿಯಲು ವಿಜಯ ಕರ್ನಾಟಕ ದಿನಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಓದಿ.

Encarta Encyclopedia, Dorling Kindersley

ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಈ ಪಿರಾಮಿಡ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.



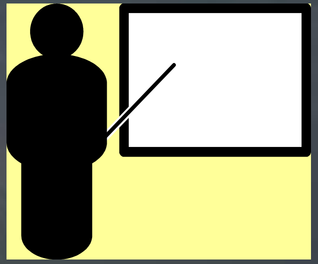
ನಿಮ್ಮ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ

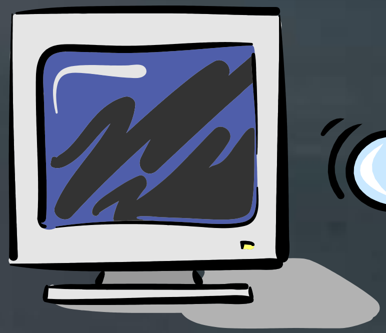
ನಿಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿರಿಸಿ

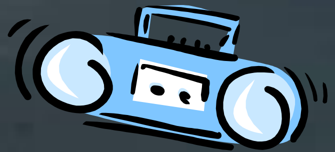
ಗ್ರಂಥಋಣ

- 8,9,10 ನೇ ತರಗತಿಯ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದಿಂದ,
- ದೂರದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಆಕಾಶವಾಣಿಯಿಂದ,
- ವಾರ್ತಾ ಪತ್ರಿಕೆಯಿಂದ,
- ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಂದ,
- ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವೈದ್ಯರಿಂದ,
- ಎನ್‌ಕಾರ್ಟಾದಿಂದ,

ನಾವು ವಿಷಯವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದೆವು.







ಧನ್ಯವಾದಗಳು