

राष्ट्रीय शिक्षा नीति, 2020 के नवीनतम पाठ्यक्रमानुसार

पोषण के मूल तत्व

एवं मानव विकास

(Fundamentals of Nutrition & Human Development)

- डॉ. अनीता सिंह

- डॉ. अंशु शुक्ला



स्टार पब्लिकेशन्स, आगरा

रेशेदार पदार्थ (Fibres)

भोजन में रेशेदार पदार्थों का महत्व (Importance of Fibres in Food)

भोजन में जिस प्रकार प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, खनिज लवण तथा विटामिन आवश्यक हैं, उसी प्रकार रेशेदार पदार्थ भी आवश्यक हैं। सन्तुलित भोजन में रेशेदार पदार्थ बहुत महत्वपूर्ण होते हैं। रेशेदार पदार्थों के प्रयोग से कब्ज नहीं होता है तथा मल का शरीर से अच्छी प्रकार से निष्कासन होता है। इनके अधिक मात्रा में प्रयोग करने से उदर सम्बन्धी बीमारियाँ भी नहीं होती हैं। अत्यधिक महीन भोजन का उपयोग करने से आँतों को उन्हें पचाने में कठिनाई होती है। भोजन को आगे बढ़ाने में आँतों को अधिक परिश्रम करना पड़ता है।

ये वे पदार्थ हैं जो आँतों में भोजन के सूक्ष्म पोषण तत्वों का रक्त में आत्मीकरण हो जाने पर शेष रह जाते हैं। ये पदार्थ पचते नहीं हैं अतः ये अन्य विकारयुक्त पदार्थ से आँतों की सफाई करने में सहायक होते हैं। इन्हें अंग्रेजी भाषा में रफेज (Roughage) कहते हैं।

संगठन (Composition)—सेल्यूलोज फाइबर का सबसे महत्वपूर्ण रूप है। यह 3000 या उससे भी अधिक ग्लूकोज की इकाइयों के आपस में जुड़ने से बनता है। इसमें पानी को अवशोषित करने का गुण होता है। हेमीसेल्यूलोज शाखादार होता है तथा जाइलोज, गैलेक्टोज, मैनोज, अरेबिनोज व कुछ अन्य शर्कराओं के जुड़ने से बनते हैं। लिगनिन (Lignin) वनस्पति कोशिकाओं की कोशिका भित्ति में पाया जाने वाला पौलीसैकेराइड है। पेक्टिन व अगार-अगार हेमीसेल्यूलोज के उदाहरण हैं। पेक्टिन कुछ विशेष तरह के फलों, उनके छिलकों व बीजों में उपस्थित रहता है। पानी अवशोषित करने के गुण के कारण पेक्टिन से फ्रूट जैली बनाई जाती है। अगार-अगार समुद्री घास