

### ३. निसर्ग व आहार

#### उद्दिष्टे

- (१) भारतीय आयुर्वेद शास्त्रानुसार आहाराचे महत्त्व समजून घेणे.
- (२) निसर्गानुसार व प्रदेशानुसार आहार व त्याची उपयुक्तता जाणणे.
- (३) स्वतःच्या प्रकृतीनुसार कोणता आहार असावा याबद्दलची माहिती प्राप्त करणे.
- (४) आहाराचा आपल्या शरीरावर आणि मनावरही परिणाम होतो याबद्दल जागरूक होणे.
- (५) योग्य आहारातून शारीरिक क्षमता वाढवणे व ती टिकवण्याबद्दल माहिती करून घेणे.
- (६) खेळाडू व सामान्य व्यक्तीच्या आहारामधील व त्यांच्या आहार गरजेमधील फरक जाणून घेणे.

शरीराला अक्षय ऊर्जेचा पुरवठा करणारा घटक म्हणजेच आहार. शरीररूपी यंत्र सातत्याने आणि अव्याहत चालू ठेवण्यासाठी लागणारे इंधन म्हणजेच 'आहार'. शरीराचे पोषण करणारी जीवनदायी रचना म्हणजे 'आहार', शरीराची झीज भरून काढणारे टॉनिक म्हणजेच 'आहार', थोडक्यात दैनंदिन जीवनात आवश्यक अशा शरीराच्या जीवनप्रक्रियांची कार्ये पूर्ण करण्याचे साधन म्हणजे 'आहार'.

प्रत्येक सजीवाला लागणारी ऊर्जा ही त्याच्या



आहारातून मिळते. अगदी एकपेशीय अमिबापासून ते सर्वोच्च बुद्धिमत्तेचे वरदान मिळालेल्या मानवापर्यंत प्रत्येकालाच जगण्यासाठी अन्न मिळवण्याची कला आत्मसात असते. यामध्ये अन्नाचे स्वरूप, अन्न मिळवण्याची पद्धत, अन्न ग्रहण करण्याची पद्धत या सगळ्या गोष्टी वेगवेगळ्या असल्या तरी 'अन्नाची गरज' हेच सर्वश्रेष्ठ सत्य असते.

#### भारतीय शास्त्रानुसार अन्न घटक

बारकाईने विचार केला तर असे लक्षात येते की प्रत्येक अन्नघटक हा निसर्गनिर्मित आहे. ज्या निसर्गातून सजीव जन्माला आले त्याच निसर्गातून हा आहारदेखील जन्माला आला.

भारतीय शास्त्रांच्या सिद्धांतानुसार ज्या पद्धतीने संपूर्ण विश्व हे पृथ्वी, आप, तेज, वायू व आकाश या पाच तत्त्वांच्या एकत्रीकरणातून निर्माण होते, त्याच पद्धतीने या पाच तत्त्वांच्या कमी-अधिक प्रमाणात एकत्रित येण्यानेच सृष्टीतील सर्व घटकांची निर्मिती होते. आपण आहारात वापरत असणारा प्रत्येक शाकाहारी अथवा मांसाहारी पदार्थ याच पद्धतीने पृथ्वी, आप, तेज, वायू, आकाश या पंचमहाभुतापासून निर्माण होतो.

पाचही घटकांच्या एकत्रीकरणातून निर्मिती झाली असली तरीसुद्धा या पाचपैकी एका घटकाचे प्राबल्य या आहार प्रकारात दिसते. उदाहरणार्थ, गहू, ज्वारी यांसारख्या कठीण पदार्थांत पार्थिव घटकाचे; फळे, दूध यांसारख्या पदार्थांत जलीय घटकाचे; तर आंबवलेल्या पदार्थांत वायू घटकाचे अधिक प्रमाण आपल्याला दिसून येते.

#### पंचमहाभूते आणि षड्रस (चवी)

पंचमहाभुतापासून तयार होणारा हा आहार संतुलित

म्हणजेच कर्बोदके, प्रथिने, स्निग्धपदार्थ, जीवनसत्त्वे, खनिजे, क्षार, पाणी यांनी युक्त असतो. भारतीय आयुर्वेद शास्त्रातही आहाराविषयक काही महत्त्वपूर्ण माहिती आपल्याला सापडते. यात षड्रसांचे (चवी) महत्त्वपूर्ण वर्णन केले आहे. रोजच्या आहारात मधुर म्हणजे गोड, आम्ल म्हणजे आंबट, लवण म्हणजेच खारट, तिक्त म्हणजेच तिखट, कषाय म्हणजेच तुरट, कटू म्हणजेच कडू अशा सहा चवींचा समावेश असावा.

या चवींचे अन्नपदार्थ हेसुद्धा पंचमहाभूतांच्या एकत्रीकरणातूनच तयार होतात.

उदा. मधुर रस	-	पृथ्वी व जल
आंबट	-	पृथ्वी व अग्नी
खारट	-	जल व अग्नी
कडू	-	वायू व आकाश
तिखट	-	वायू व तेज
तुरट	-	वायू व पृथ्वी

### षड्रसांचे कार्य

या चवींचे अन्नपदार्थ आपल्या आहारात रुची निर्माण करण्याबरोबरच शरीरक्रिया व चलन-चलन यासाठी सुद्धा मदत करतात. जसे की, गोड चवींचे पदार्थ शरीराचे पोषण करणे, शरीर मजबूत करणे, ताकद वाढवणे यासाठी उपयुक्त ठरतात. आंबट चवींचे पदार्थ हे रुची निर्माण करणे, पचन करून पचनक्रियेचा वेग वाढवणे, स्नाव निर्माण करणे यांसारख्या क्रियांमध्ये मदत करतात. खारट चवींचे पदार्थ अन्नाला चव आणणे, शरीराची स्तब्धता दूर करणे, लठ्ठपणा कमी करणे, स्नाव तयार करणे यांसारख्या क्रिया करतात. तिक्त रस शरीरातील अतिरिक्त स्नावांचे शोषण करणारा, अन्न पचवणारा शरीरातील जठराग्नी प्रज्वलित करणारा असतो. कटू रस हा अन्नपचनानंतर अन्नाचे शोषण करतो, अतिरिक्त

स्निग्धता कमी करतो, अन्नाला रुची प्रदान करतो. कषाय म्हणजेच तुरट रस हा शरीरातील अतिरिक्त स्नाव शोषून घेतो व मनाला तृप्त करतो. म्हणजेच थोडक्यात आहार हा षड्रसात्मक म्हणजेच सहा चवींनी युक्त असावा.

### आहार संस्कृती

भारतीय संस्कृती ही विविधतेने नटलेली संस्कृती म्हणून ओळखली जाते. ही विविधता राहणीमान, पोशाख, प्रथा, देवता, उपासना यांमध्ये तर दिसतेच पण त्या त्या प्रदेशाच्या आहारामध्येसुद्धा दिसून येते. मुळातच भारतीय आहार विचारधारेला आपल्या पूर्वजांनी सातत्याने केलेल्या विचारमंथनाची शास्त्रीय बैठक आहे. आपण ज्या वातावरणात राहतो त्या वातावरणाशी आपल्या शरीराला जुळवून घ्यावे लागते. भारतीय उपखंडामध्ये प्रादेशिक वातावरणात कमालीची तफावत आढळते. काश्मीर, हिमाचल प्रदेशात अत्यंत थंडी तर केरळ, कन्याकुमारी प्रदेशात कमालीचे दमट हवामान. या अशा प्रत्येक राज्यात वेगवेगळ्या असलेल्या हवामानाशी जुळवून घेणाऱ्या आहाराचा विचार प्रत्येक राज्यात केला गेला आणि यातूनच आहार संस्कृतीचा जन्म झाला.

### निसर्गानुसार अन्नघटक

ज्या प्रदेशामध्ये ज्या धान्याची, फळांची, भाज्यांची निर्मिती होते तीच धान्ये, फळे, आहार घटक हे त्यात्या भागातील जीवनशैलीसाठी उपयुक्त असतात. मुळात ही निसर्गाने निर्माण केलेली त्यासाठीची यंत्रणा असते. त्यामुळेच अक्रोडासारखा उष्णता देणारा सुकामेवा थंड प्रदेशात निर्माण होतो तर किनारपट्टीवरील दमट हवामानात गारवा देणारे नारळ भरपूर तयार होतात. त्या त्या भागात उपलब्ध असणाऱ्या वेगवेगळ्या घटकांचा उपयोग करून प्रादेशिक खाद्यसंस्कृती तयार होते. प्रादेशिक वातावरणात विविधता असल्याने, हवामान

आणि पाणी बदलत असल्याने विशिष्ट भागात विशिष्ट प्रकारचे धान्य उत्तम प्रकारे तयार होते.

### शरीराचे ऐका

प्रादेशिक अन्नधान्य सेवन केल्यास साहजिकच त्याचे सर्व चांगले घटक आपल्या शरीराला मिळतात. तसेच, त्या भागात राहणाऱ्या माणसांच्या शरीराला या अन्नपदार्थांचे पचन करणे सोपे असते. आपण राहत असलेल्या भागात ज्या घटकांचे उत्पादन होत नाही त्यांचे सातत्याने सेवन केल्यास या आहाराचे पचन करण्यासाठी शरीराला जास्त कष्ट घ्यावे लागतात. तसेच योग्य प्रमाणात पचन न होता अपचन होण्याची शक्यता जास्त असते. ज्यामुळे अनेक आजारांची बीजे रोवली जातात. ज्याप्रमाणे आपण राहतो त्या भागातील हवामानाशी जुळवून घ्यावे लागते, त्याचप्रमाणे सभोवताली असणाऱ्या वातावरणाशी सुद्धा आपल्याला जुळवून घ्यावे लागते. वातावरणातील गारवा हा चहा पिण्याची इच्छा व्यक्त करतो तर उन्हातून आल्यानंतर थंडगार सरबत पिण्याची इच्छा होते.

### ऋतूनुसार आहार

शरीरातील घटक पदार्थांची स्थिती व बाहेरची सतत बदलणारी परिस्थिती यांच्यातील विरोध टाळून, सुसंवाद निर्माण करून, कायम निरामय अवस्था राहावी यासाठी आयुर्वेदशास्त्रात ऋतुचर्या असा शास्त्रशुद्ध विचार मांडण्यात आला आहे. शरीराची स्वास्थ्य अवस्था टिकवण्यासाठी, रोग प्रतिकारासाठी ज्याची आवश्यकता भासेल ते मिळावे, शरीराला नको असलेले घटक वाढले असतील तर ते कमी व्हावेत असा सर्वांगीण विचार करून ऋतुचर्या वर्णन केली आहे. सूर्याभोवती पृथ्वी फिरत असताना वेगवेगळे ऋतू तयार होतात. भारतात प्रामुख्याने उत्तरायण म्हणजे जास्त उष्णता देणारा काळ आणि दक्षिणायन म्हणजे कमी उष्णता देणारा काळ, असे दोन

कालखंड आहेत. या दोन कालखंडांना प्रत्येकी तीन ऋतूंमध्ये विभागण्यात आले आहे. यापैकी उत्तरायणामध्ये शिशिर, वसंत, ग्रीष्म हे तीन ऋतू तर दक्षिणायनात वर्षा, शरद, हेमंत हे तीन ऋतू येतात. यातील उत्तरायणात शरीराची ताकद कमी होत असते त्यालाच आदान काल तर दक्षिणायनात शरीराची ताकद वाढते त्यालाच विसर्ग काळ ओळखले जाते. हा शास्त्रीय विचार व्यवहारात आणला तर शरीराचे स्वास्थ्य अबाधित राहते. ऋतूतील बदलांमुळे शरीरातील वात, पित्त, कफ यांच्या स्थितीत बदल होऊन वेगवेगळे आजार निर्माण होण्याची दाट शक्यता असते. वातावरणातील हा बदल सुसह्य होण्यासाठी करावे लागणारे प्रयत्न म्हणजेच ऋतूनुसार आहार घेणे ही संकल्पना. ऋतूनुसार आहाराची शास्त्रीय बैठक पिढ्यान्पिढ्या पाळली जावी यासाठी आपल्या पूर्वजांनी आहार ही कल्पना वेगवेगळ्या सण-उत्सव या साच्यात बसवलेली दिसते. त्यामुळेच नकळत तिचे पालन आहार संस्कृतीच्या माध्यमातून झालेले दिसते.

### शरीराच्या गरजेनुसार आहार

खेळाडूच्या आहाराचे त्या त्या वेळच्या शरीराच्या गरजांचा विचार करून नियोजन करावे लागेल.

**(१) ताकद वाढवणारा आहार :** या प्रकारच्या आहाराच्या सेवनाने शरीराच्या मांस पेशींची, हाडांची ताकद वाढण्यास मदत होते. यामध्ये चांगल्या प्रतीचे सायीसह दूध, खजूर, अंजीर, बदाम, पिस्ता, अक्रोड, खारीक, डिक, केळी, फणस, नारळ, जरदाळू, चारोळी, श्रीखंड, कमी मसाले वापरून शिजवलेले मांस, अंडी तसेच गोड चवीचे पदार्थ यांचा समावेश करता येतो.

(२) थकवा कमी करणारा आहार: खेळाडूंचा स्टॅमिना वाढवणे, पुनर्भरण वेळ (recovery time) कमी करणे यासाठी या आहाराचा उपयोग होतो. याकामी मनुकांचे सरबत, खजुराचे सरबत, डाळिंबाचे सरबत, करवंदाचे सरबत, साळीच्या लाह्यांचे पाणी वापरून तयार केलेली सर्व सरबते, श्रीखंड गोळ्या, चिंच गोळ्या, ताक, शहाळ्याचे पाणी यासारखे आंबट गोड चवीचे पदार्थ मदत करतात.

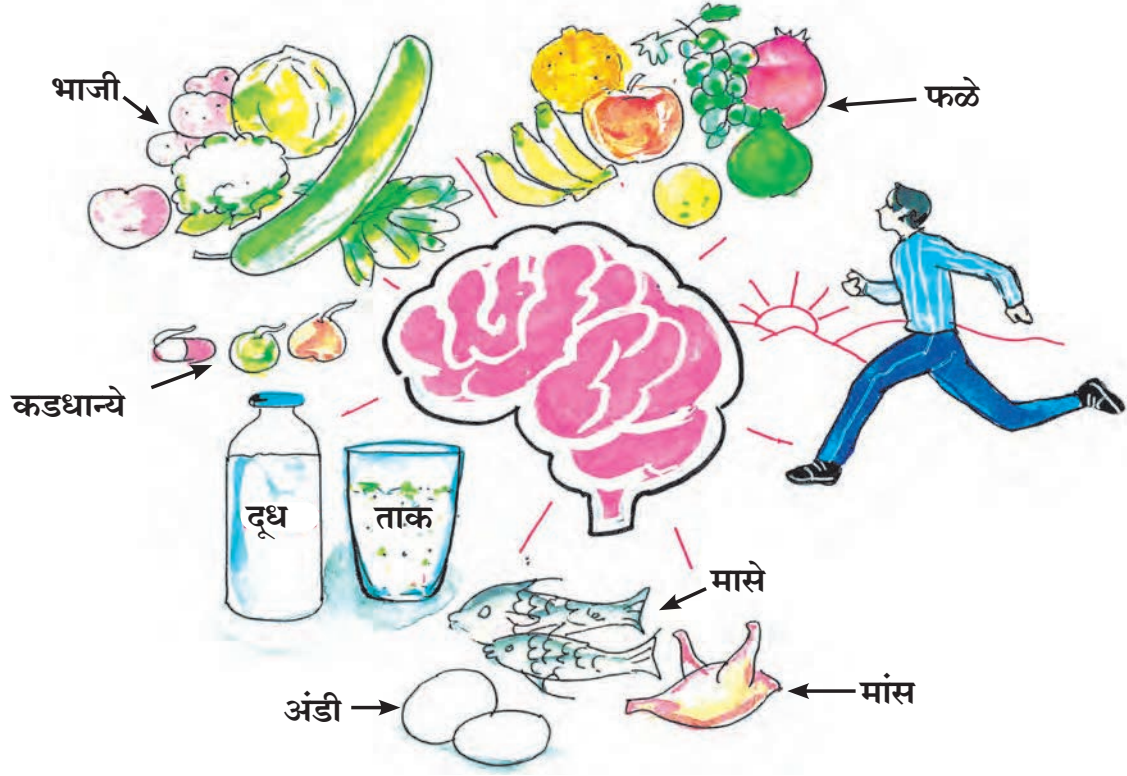
(३) झीज भरून काढणारा आहार : संपूर्ण दिवसभराच्या दगदगीनंतर केवळ थकवा दूर होणे उपयोगाचे ठरत नाही तर विश्रांतीनंतर आदल्या दिवशी झालेली झीज भरून येऊन पुन्हा दुसऱ्या दिवशीच्या सरावासाठी तयार करणारा आहार या गटात मोडतो. सुके अंजीर, बदाम, सुकामेवायुक्त लाडू; खसखस वापरून केलेली चिक्की; केळी, तूप, साखर; नॉनव्हेज सूप; ओल्या खोबऱ्याची वडी; कोहळ्याचा पेठा; ओले नारळ लाडू; ड्रायफ्रूट्स व धने घालून केलेला थंडाईसारखा मिल्कशेक यांसारख्या पदार्थांचा यात समावेश होतो .

(४) कार्यमान उंचावणारा आहार : सातत्याने सराव करत असताना स्पर्धेच्या वेळी उत्तम यश देण्यासाठी घ्यावयाची काळजी यात समाविष्ट होते. यामध्ये आहारात साजूक तुपाचा समावेश, तसेच मेथी दाणे, हिंग, कढीपत्ता, शेवगा, सोयाबीन, बीट यांसारख्या घटकांचा अन्नपदार्थात सातत्याने समावेश

असावयास हवा. असा आहार कार्यमान उंचावत ठेवण्यासाठी, शरीराच्या पोषणात सातत्य राखणारा ठरतो. कार्यमान उंचावणाऱ्या आहारासाठी स्पर्धेपूर्वी सुपाचा हलका आहार घेणे, मसाले - तिखट कमी अशा सात्विक आहाराचा समावेश करणे, स्पर्धेच्या आदल्या दिवशी शिकरण, रताळ्याची खीर, बटाट्याचा पराठा, चीज पराठा यांसारखा आहार घेणे योग्य ठरते. याच जोडीला स्पर्धेपूर्वी घेतलेली पुरेशी विश्रांतीही कार्यमान उंचावण्यासाठी मोठ्या प्रमाणात मदत करते.

### आहार आणि मन :

आहार या विषयाचा अभ्यास करताना वेगवेगळ्या घटकांचा विचार केला गेला. आहाराचे स्वरूप, त्यातील घटक पदार्थ, शरीराच्या गरजा, अन्नघटकांचे पोषणमूल्य, शरीरात घेतलेल्या अन्नाचे पचन होण्याची क्रिया सुलभ व्हावी यासाठी शरीराला करावयाची मदत, या आणि अशा अनेक पैलूंचा विचार साधारणतः केला जातो. मात्र या संपूर्ण प्रक्रियेशी संबंधित असा एक घटक जरासा दुर्लक्षित राहतो तो म्हणजे मानवी मन. मानवी मन म्हणजे शरीरात न दिसणारा पण स्वतःचे अस्तित्व सातत्याने दर्शवून देणारा घटक. शरीराच्या चलनवलनासाठी आवश्यक अशा सगळ्याच शरीरसंस्थांमध्ये हा विकारांप्रमाणे कार्यरत असतो. शरीरातील अवयवांची कार्ये योग्यरित्या चालू ठेवणे, या कार्यप्रक्रियेसाठी मदत करणे, योग्य त्या वेळी या प्रक्रियांवर नियंत्रण आणणे या आणि अशा अनेक क्रिया मनाच्या माध्यमातून नियंत्रित केल्या जातात.



### आहार आणि मन

**(१) मन आणि ग्रंथींचे स्राव :** पचनसंस्थेत पचनाला मदत करण्यासाठी अनेक स्राव स्रवत होत असतात. लाळरस, जठररस हे स्राव यात प्रमुख भूमिका पार पाडतात. जर मन प्रसन्न असेल, तर या सर्वांचे स्रवण योग्य व चांगल्या प्रकारे घडून येते. दुःखी, मनाची खिन्नता, चिडचिड, राग यासारखे मानसिक घटक हे अन्नग्रहण व पचन या दोन्हीवर परिणाम करतात. व्यवहारातसुद्धा मनाची अशांतता ही आपल्या आहारावर परिणाम करते. खेळाडूची तंदुरुस्ती ही जशी शारीरिक तंदुरुस्ती या स्वरूपात महत्त्वाची आहे. तसेच खेळाडूची मानसिक तंदुरुस्ती हीसुद्धा यशाच्या शिखराकडे नेणारा महत्त्वाचा पैलू ठरते. मनात होणारी भावनांची आंदोलने, बदलणारी मनस्थिती ही पर्यायाने आपल्या शरीरातील संप्रेरकांच्या (Harmons) प्रमाणांवर परिणाम करतात. परिणामी शरीरातील

चयापचय क्रियेवर त्याचा प्रभाव दिसून येतो. सातत्याने निराशात्मक विचार करणारे मन या आहार ग्रहण तसेच आहार पचनक्रियेवर दूरगामी परिणाम करते. भुकेची उपजत प्रेरणा प्रत्येक सजीवाला असते. काय खायचे? आणि कुठे थांबायचे? याचा सारासार विवेक या परिस्थितीत हरवतो. याचा परिणाम म्हणून अत्यंत कमी आहार घेणे (anorexia nervosa) वा सतत आहार घेणे (bulimia) यासारख्या विकृती निर्माण होतात. खेळाडूच्या शरीरासाठी योग्य पोषण मिळवण्यामध्ये या दोन्ही बाबी घातक ठरतात व परिणामस्वरूप क्रीडा कार्यमान खालावत जाते.

आयुर्वेद व योग या प्राचीन शास्त्रात याचा सखोल विचार झाला आहे. मानसिक कारणांनी शारीरिक दोष प्रकुपित होतात हे आयुर्वेदात स्पष्ट सांगितले आहे.

**(२) अन्नातून बनते मन :** स्पर्धेवेळी खेळाडू सतत



तणावाखाली असतो. विजय मिळवण्याचे दडपण, यशात सातत्य राखण्याचे दडपण, यश न मिळाल्यास येणारा ताण, व्यावसायिक स्पर्धांचे दडपण, गतिमान दिनक्रम, अपुरी विश्रांती या सगळ्यांचा परिणाम खेळाडूंच्या क्षमतांवर होत असतो. या दडपणातून बाहेर पडण्यासाठी ही वस्तुस्थिती स्वीकारणे आणि यातून बाहेर पडण्यासाठी मनापासून प्रयत्न करणे आवश्यक ठरेल. आहाराचे सेवन करत असताना मनःस्थिती प्रसन्न ठेवणे, आहार सेवनकालात निराशाजनक विचार लांब ठेवणे; तणावविरहित अवस्थेत आहाराचे सेवन करणे ही सूत्रे लक्षात घेतल्यास यश व समाधान वेगाने मिळवता येईल.

खेळाडूला सातत्याने जाणवणारी चिंता, भीती, अपयशाचा शोक यांमुळे वातप्रकोप होतो. यासाठी आहारात तेलाचा भरपूर वापर करावा. गोड व आंबट चवीचे पदार्थ भरपूर खाणे; आले, लसूण, खोबरे, हिंग, पुदिना, फळभाज्या यांचा भरपूर वापर करणे उपयोगी ठरते. तर मटार, पावटा, हरभरा, बटाटा यांचा वापर कमी करणे उपयुक्त ठरते.

खेळाडूंमध्ये सातत्याने येणारा क्रोध, सतत चिडचिड पित्तप्रकोप घडवते. या वाढलेल्या पित्तासाठी बाजरी, उडीद, तीळ, तूर, तिखट आणि मसाल्याचे पदार्थ आहारातून कमी करावेत. पालेभाज्या, फळभाज्या, पडवळ, दुधी भोपळा, लाल भोपळा, द्राक्षे, काळ्या मनुका, आवळा, गुलकंद यांचे प्रमाण वाढवणे उपयुक्त ठरते.

### खेळाडूंचा आहार

शरीराचे पोषण होण्यासाठी जसा आहार गरजेचा असतो तसाच, शरीराची झीज भरून काढण्यासाठी सुद्धा आहार गरजेचा असतो. जास्त श्रमाची, जास्त कष्टाची

कामे करणाऱ्या शरीरासाठी झीज होण्याचे प्रमाण जास्त असते. ही झीज भरून काढण्यासाठी आहाराचे नियोजन व्यायामाच्या प्रमाणात होणे गरजेचे असते. अन्यथा शरीराची वाढ खुंटते. तसेच वेगवेगळ्या आजारांचे व दुखापतींचे सत्र सुरू होते.

**(१) पुरेसा आहार :** खेळाडूने अंगीकारावयाच्या अत्यावश्यक गुणांपैकी स्नायूंची ताकद वाढवणे, कमावणे एवढेच नाही तर प्राप्त ताकद टिकवणेही गरजेचे असते. खेळाडूचा आहार ठरवताना पुढील गोष्टी लक्षात घेणे महत्त्वाचे आहे .

१) व्यायाम - स्वरूप व कालावधी

२) शाळा महाविद्यालय ते घर असा प्रवास व त्यातून होणारे कष्ट.

३) शाळा, महाविद्यालयात जाणारा वेळ एकूणच रोजच्या जीवनात होणारी हालचाल, त्यासाठी लागणारी ऊर्जा, ही ऊर्जा मिळवण्यासाठी उपलब्ध असणारे आहार घटक यांचा सखोल विचार आवश्यक ठरतो.

**(२) परिपूर्ण आहार :** खेळाडूच्या आहाराचा विचार करत असताना रोजचा आहार हा जास्तीत जास्त पोषणमूल्यांनी युक्त असणे गरजेचे आहे. जसे की, कर्बोदकांचा (carbohydrate) विचार करताना धान्य unpolished असावे, त्यावर अतिरिक्त प्रक्रिया झालेल्या नसाव्यात; प्रथिने (proteins) ही कडधान्यांच्या उसळी, घट्ट वरण, शिजवलेली डाळ, चांगल्या प्रतीचे दूध व दुग्धजन्य पदार्थ, मांस , मासे तर मेद (fats) हे साजूक तूप, घरी तयार केलेले लोणी यासारख्या स्वरूपात असण्यावर आवर्जून भर दिला पाहिजे. जीवनसत्त्वे (Vitamins) व खनिजे (Minerals) ही फळे व भाज्या यांतूनच घेतली जावी. कोणत्याही एकाच घटकावर

घेतली जावी. कोणत्याही एकाच घटकावर अनावश्यक भर न देता या सर्व प्रकारांचा जर आहारात समावेश केला गेला तर ते खेळाडूसाठी योग्य व परिपूर्ण आहार नियोजन ठरू शकेल.

कर्बोदके युक्त (Carbohydrates) पदार्थांचे सेवन सरावाच्या पूर्वी एक तास केल्यास त्याचे पचन होऊन

शरीराला तत्काळ ऊर्जेचा स्रोत उपलब्ध करता येईल. यासाठी उकडलेला बटाटा, रताळी, केळी, शिंगाडा लाडू यांसारखे पदार्थ मदतीचे ठरतील तर सराव पश्चात तीन ते चार तासांनी घेण्यात येणारा आहार हा उच्च प्रथिनयुक्त म्हणजेच कडधान्याच्या उसळी, सोयाबीन, दुग्धजन्य पदार्थ, घट्ट वरण, अंडी, मांसाहार यांनी युक्त असणे फायद्याचे ठरते .

## स्वाध्याय

प्र.१) एका वाक्यात उत्तरे लिहा.

- (१) अन्नघटक निर्मितीतील पंचमहाभूते कोणती ते लिहा.
- (२) आदान काल म्हणजे काय?
- (३) खेळाडूला तात्काळ ऊर्जेचा स्रोत उपलब्ध करण्यासाठी काय कराल?
- (४) खेळाडूच्या शरीराची झीज भरून काढणाऱ्या आहारातील कोणतेही चार घटक लिहा.
- (५) आहार घेताना मनाची स्थिती कशी हवी याचे वर्णन करा.

प्र.२) जोड्या जुळवा.

‘अ’ गट

‘ब’ गट

१) ताकद वाढवणारा आहार

अ) मनुकांचे सरबत, साळीच्या लाह्यांचे पाणी, श्रीखंड, ताक इत्यादी.

२) झीज भरून काढणारा आहार

ब) सायीसह दूध, केळी, जरदाळू, अंडी इत्यादी.

३) थकवा कमी करणारा आहार

क) ड्रायफ्रुट्स, नॉनव्हेज सूप, साखर, मिल्कशेक इत्यादी.

### पूरक अभ्यास :

(१) रसांच्या कार्याचा ओघ तक्ता पूर्ण करा.

पदार्थ -	गोड चवीचे पदार्थ	.....	खारट चवीचे पदार्थ
कार्ये -	....., शरीराची ताकद वाढवणे.	शरीरातील अतिरिक्त स्राव शोषून घेतो, मनाला तृप्त करतो.	अन्नास चव आणणे. ....

(२) खालील आहार घटकांचा ओघ तक्ता पूर्ण करा.

घटक पदार्थ -	कर्बोदके	.....	जीवनसत्त्वे	स्निग्ध पदार्थ
स्रोत -	....., .....	कडधान्यांच्या उसळी, दुग्धजन्य पदार्थ.	....., फळे व पालेभाज्या	....., .....