

ਪਾਠ-2 ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?



ਉੱਤਰ—ਜਿਹੜੇ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ ਅਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖਾਂਦੇ-ਪੀਂਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਆਖਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਟੁੱਟੇ-ਭੱਜੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ?

ਉੱਤਰ—ਜਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਸਰੀਰ ਦਾ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 . ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ—ਜਿਸ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਾਰੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਉੱਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਚਿਕਨਾਈ, ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਆਦਿ ।



ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? ਇਹ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ—ਪ੍ਰੋਟੀਨ—ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕਾਰਬਨ, ਹਾਈਡਰੋਜਨ, ਆਕਸੀਜਨ, ਨਾਈਟਰੋਜਨ ਅਤੇ ਗੰਧਕ ਦੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੇ ਮੇਲ ਨਾਲ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਨਾਈਟਰੋਜਨ ਸਿਰਫ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਨਾਈਟਰੋਜੀਨੀਸ ਭੋਜਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡੇਟਸ ਕੀ ਹਨ ? ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡੇਟਸ ਦੇ ਘੱਟ ਅਤੇ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਲਿਖੋ?

ਉੱਤਰ-**ਕਾਰਬੋਹਾਈਡੇਟਸ**— ਇਹ ਕਾਰਬਨ, ਹਾਈਡਰੋਜਨ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਮੇਲ ਨਾਲ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਭਾਗ ਇਹਨਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡੇਟਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਘਾਟ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ—

1. ਇਸ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਾਰਜ-ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
2. ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਾਧਾ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਰੀਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
3. ਇਸ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੀ ਚਿਕਨਾਈ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਲਈ ਖਰਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡੇਟਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ—

1. ਇਸ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਪਚਦਾ ਨਹੀਂ ਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।
2. ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮੋਟਾਪਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
3. ਵਿਅਕਤੀ ਵਧੇਰੇ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।
4. ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਾਰਜ-ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 . ਚਰਬੀ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? ਇਹ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਉੱਤਰ—**ਚਰਬੀ**— ਇਹ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਗਰਮੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।
ਚਰਬੀ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ—

1. ਪਸ਼ੂ ਚਰਬੀ
2. ਬਨਸਪਤੀ ਚਰਬੀ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 . “ਦੁੱਧ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਭੋਜਨ ਹੈ ” ਵਰਣਨ ਕਰੋ ?



ਉੱਤਰ—ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ ਪਰ ਦੁੱਧ ਹੀ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਪਦਾਰਥ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਫਾਸਫੋਰਸ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਤੇ ਬੀ ਦੀ ਵੀ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਲੋਹਾ ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਾਧਨਾਂ ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ ਦੁੱਧ ਪੋਸ਼ਣ ਅਨੁਸਾਰ ਲਗਪਗ ਸਮਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸ਼ੰਕਰ (Lactase) ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦਕਿ ਮੱਝ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 . ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਸਿਧਾਂਤ ਹਨ?

ਉੱਤਰ— ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ—



1. ਰਸੋਈ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੀ ਤੇ ਮੱਖੀ, ਮੱਛਰ, ਕਾਕਰੋਚ ਤੇ ਕੋਹੜ ਕਿਰਲੀਆਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
2. ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਆਦਿ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
3. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੇ ਬਰਤਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
4. ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਿੱਤਲ ਦੇ ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਕਲੀ ਕਰਵਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- 5 . ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਸਮੇਂ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਹੀ ਪਾਣੀ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਾਧੂ ਪਾਣੀ ਡੋਲ੍ਹਣ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਬਰਬਾਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
6. ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਸਮੇਂ ਮਿੱਠਾ ਸੋਡਾ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਵਿਚਲੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਤਬਾਹ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
7. ਭੋਜਨ ਤੇਜ਼ ਅੱਗ ਉੱਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਨਹੀਂ ਪਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- 8 ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਘੱਟ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪੇਟ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
9. ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਕੇ ਕੱਟਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਉੱਤੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਛਿੜਕਾਅ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- 10 . ਅਣਛਾਣੇ ਆਟੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਰੀਰ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਉਪਯੋਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਛਾਣੇ ਹੋਏ ਆਟੇ ਦੇ ਛਾਣ ਨਾਲ ਕਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਆਟੇ ਤੋਂ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
11. ਦਾਲਾਂ ਤੇ ਚੌਲਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿਉਂ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਡੋਲ੍ਹਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
12. ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 . ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ?



ਉੱਤਰ— ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਾਣ ਸੰਬੰਧੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ—

1. ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਹੁੰ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
2. ਭੋਜਨ ਸਦਾ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਉੱਤੇ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
3. ਭੋਜਨ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਾਧਾ ਭੋਜਨ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਪਚਦਾ ਹੈ।
4. ਸਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਠੰਢਾ ਜਾਂ ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
5. ਭੋਜਨ ਛੋਟੀ ਪਚਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
6. ਭੋਜਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿੱਥ ਕੇ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
7. ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹੋਏ ਕਦੇ ਗੱਲਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ . ਵੀ. ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
8. ਬੇਹਾ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਭੋਜਨ ਜ਼ਹਰੀਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
9. ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਪਿੱਛੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਅਰਾਮ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- 10 ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਦੋ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਭੋਜਨ ਖਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਫੈਰਨ ਪਿੱਛੋਂ ਸੌਣਾ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੈ।
11. ਕਦੇ ਵੀ ਗਰਮ ਤੇ ਠੰਢੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
12. ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਫੈਰਨ ਮਗਰੋਂ ਕਸਰਤ, ਯੋਗ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਜ਼ੋਰ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।
13. ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਤਲਿਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- 14 ਭੋਜਨ ਬਦਲ-ਬਦਲ ਕੇ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਪਿੱਛੋਂ ਕੁਰਲੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
15. ਸਦਾ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਕੇ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ 'ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ?

(ੳ) ਮੋਟਾ ਆਹਾਰ

(ਅ) ਪਾਣੀ

(ੲ) ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ

(ਸ) ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣਾ

ਉੱਤਰ—(ੳ) ਮੋਟਾ ਆਹਾਰ— ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਰੇਸ਼ੇਦਾਰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡੇਟ ਨੂੰ ਮੋਟਾ ਆਹਾਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਕੋਈ ਊਰਜਾ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਇਹ ਪਚ ਕੇ ਬਗ਼ੈਰ ਕਿਸੇ ਬਦਲਾਅ ਦੇ ਮੂਲ ਨਿਕਾਸ ਕਿਰਿਆ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਪਾਚਕ ਰਸ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਮਲ ਦਾ ਨਿਕਾਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸੋਖ ਕੇ ਬਚੇ ਹੋਏ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡੀ ਅੰਤੜੀ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮੋਟੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਭੁੱਖ ਤੋਂ ਤਸੱਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲਾਂ, ਮੂਲੀ, ਸਲਗਮ, ਗਾਜਰ, ਖੀਰਾ, ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਨਸਪਤੀ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਛਿਲਕੇ ਸਣੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਮੋਟਾ

A vibrant collage of various healthy foods. In the center, there are two large florets of fresh green broccoli. To the right, three slices of whole-grain bread are stacked. Above the bread is a small white bowl filled with fresh blueberries. To the left of the broccoli is a wooden bowl filled with brown rice, with a small wooden spoon resting inside. Surrounding these central items are various other foods: a whole potato, a halved orange, a bowl of mixed beans, a bowl of chia seeds, a bowl of almonds, a bowl of dates, a bowl of pumpkin seeds, a bowl of red and yellow bell peppers, and a bowl of walnuts. The background is a light, textured surface.

A clear glass filled with water and ice cubes. A stream of water is being poured into the glass from above, creating a splash and bubbles. The background is a solid light blue.

1. ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
2. ਮਲ-ਨਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
3. ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
4. ਸਰੀਰ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਪਸੀਨੇ ਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ।

5. ਪਾਣੀ ਹੋਰਨਾਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਘੋਲ ਕੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।
6. ਇਹ ਸਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਕ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿੰਦਾ।

ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਨੁਕਸਾਨ—

1. ਜੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਨਿਰਜਲੀਕਰਨ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
2. ਕਬਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
3. ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਝੁਰੜੀਆਂ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
5. ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
6. ਗੁਰਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
7. ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
8. ਪਿਸ਼ਾਬ ਘੱਟ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਸੁਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
9. ਜੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ—

1. ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਕਾਰਨ ਗੁਰਦਿਆਂ ਉੱਤੇ ਕੰਮ ਦਾ ਵਾਧੂ ਬੋਝ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
2. ਦਿਲ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
3. ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ ਅਤੇ ਪੇਟ ਭਰਿਆ-ਭਰਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

(ੲ) ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ— ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ, ਆਇਰਨ, ਸੋਡੀਅਮ, ਸਲਫਰ, ਕਾਪਰ, ਫਾਸਫੋਰਸ, ਆਇਉਡੀਨ, ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ, ਲੋਰੀਨ ਅਤੇ ਕੋਬਾਲਟ ਆਦਿ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਸੰਚਾਲਨ ਲਈ ਬੜੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ—

1. **ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ-** ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਫਾਸਫੋਰਸ, ਸੋਡੀਅਮ, ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ, ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਕਲੋਰਾਈਡ ਅਤੇ ਸਲਫਰ ਆਦਿ ਦੀ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।
2. **ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ-** ਆਇਰਨ, ਮੈਗਨੀਜ਼ੀਅਮ, ਆਇਉਡੀਨ, ਜ਼ਿੰਕ, ਫਲੋਰਾਈਡ ਅਤੇ ਕੋਬਾਲਟ ਆਦਿ ਦੀ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸਰੋਤ- ਇਹ ਹਰੇ ਪੱਤੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ, ਪਾਲਕ, ਸੋਇਆਬੀਨ, ਚੌਲਾਈ, ਮੂਲੀ, ਸਰ੍ਹੋਂ ਦੇ ਸਾਗ, ਮੀਟ, ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ, ਪਨੀਰ ਤੇ ਅੰਡੇ ਤੋਂ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਆਮ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 10 ਤੋਂ 15 ਗ੍ਰਾਮ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਕੰਮ-

1. ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ।
2. ਲਹੂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

- 3 . ਇਹ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।
4. ਨਵੇਂ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਚਾਲੂ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
5. ਲਹੂ-ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

(ਸ) ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣਾ— ਸਾਰੇ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਦਾਲਾਂ, ਅਨਾਜ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਆਦਿ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ-ਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਕਾਉਣਾ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਅੱਗ ਉੱਤੇ ਪਕਾ ਕੇ ਖਾਣ ਯੋਗ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭੁੱਖ ਮਿਟਾਉਣ ਲਈ ਜੰਗਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਫਲ, ਫੁੱਲ, ਪੱਤੇ ਅਤੇ ਕੱਚਾ ਮਾਸ ਖਾ ਕੇ ਹੀ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਸੀ ਪਰ ਜਦੋਂ ਉਸਨੇ ਅੱਗ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰ ਲਈ ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਮਾਸ ਨੂੰ ਭੁੰਨ ਕੇ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਭੁੰਨਿਆ ਹੋਇਆ ਮਾਸ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਸੁਆਦ ਲੱਗਿਆ। ਫਿਰ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਭੋਜਨ ਅੱਗ ਉੱਤੇ ਪਕਾ ਕੇ ਕਾਣਾ ਚਾਲੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਹੁਣ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਢੰਗ ਲੱਭ ਲਏ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਕੇ, ਭਾਫ ਨਾਲ, ਭੁੰਨ ਕੇ ਅਤੇ ਤਲ ਕੇ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਸੁਆਦੀ, ਹਲਕਾ ਤੇ ਪਚਣਯੋਗ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।