

अन्नाची कार्य **(Functions of Food)**

Dr.Ayodhya Pawal

Associate Professor

Department of Home Science

Arts & Science College, Shivajinagar Gadhi.

अन्नाची कार्ये

अन्नाची प्रमुख तीन कार्ये आहेत

- ▶ शारीरिक कार्ये
- ▶ मानसिक कार्ये
- ▶ सामाजिक कार्ये

1) शारिरीक कार्य

- ▶ शक्ती देणे
- ▶ शरीराची वाढ करणे
- ▶ झिज भरून काढणे
- ▶ संरक्षण करणे
- ▶ शारीरिक कार्यावर नियंत्रण करणे

अ) शक्ती देणे

- ▶ मानवी शरीर हे सतत कार्यरत असते व त्यासाठी त्याला शक्तीची, ऊर्जेची आवश्यकता असते. उदाहरणार्थ रक्ताभिसरण, श्वासोच्छ्वास, पचन इत्यादी क्रिया सतत सुरु असतात व शरीराचे तापमान नियंत्रण ठेवले जाते. यासाठी कार्यशक्ती लागते व ती प्रामुख्याने कार्बोदके व स्निग्धे यापासून मिळते.

ब) शरीराची वाढ करणे

- ▶ पेशी निर्मिती होऊन शरीराची वाढ होते उदा. लहान बाळांमध्ये हळूहळू वाढ होते व त्याची हालचाल वाढते. या वाढीसाठी अन्नाची गरज असते. पेशी निर्मितीवर आपले आरोग्य, वाढ कार्यक्षमता अवलंबून असते व यासाठी मुख्यतः प्रथिने तसेच खनिज पदार्थ हे अन्नघटक आवश्यक आहेत.

क) झीज भरून काढणे

- ▶ आपले शरीर सतत काम करत असते. त्यामुळे पेशींची झीज होत असते. ही झीज नवीन पेशी निर्माण होऊन भरून काढली जाते व यासाठी प्रथिने व खनिज पदार्थ मदत करतात.

ड) शरीराचे संरक्षण करणे

- आपल्या भोवतालच्या वातावरणात असंख्य हानिकारक व रोग निर्मितीस कारणीभूत होणारे जंतू असतात. त्यांच्यापासून शरीराचे संरक्षण झाले तरच वाढ चांगली होते. शरीरातील रोगप्रतिकार शक्ती शरीराचे संरक्षण करते यासाठी प्रामुख्याने जीवनसत्वे मदत करतात.

ई) शारीरिक क्रियांवर नियंत्रण ठेवणे

- ▶ शरीरात अनेक क्रिया एकाच वेळी सुरु असतात उदाहरणार्थ पचन, उत्सर्जन, शरीराचे तापमान नियंत्रण इत्यादी यासाठी वेगवेगळ्या नालिकांसहित व नालिका विरहित ग्रंथीतून रस निर्माण केले जातात . या सर्वांसाठी खनिज पदार्थ तसेच पाणी हे घटक महत्त्वाचे असतात.

२) मानसिक कार्य

- ▶ आरोग्याच्या परिभाषेतच असे म्हटले आहे की अन्न ही फक्त शारीरिक गरज आहे असे नाही तर त्यातून मानसिक समाधान लाभते. ते न लाभल्यास अन्नसेवन करूनही शरिराचे संवर्धन नीट होत नाही. मानसिक ताणाचा परिणाम अन्न सेवनावर होतो. म्हणून खेळणी च्या वातावरणात अन्न सेवन केल्याने मानसिक समाधान लागते.

3) सामाजिक व सांस्कृतिक कार्य

- ▶ स्वातंत्र्योत्तर काळात भारतात भाषावर प्रांत रचना झाली. प्रत्येक प्रदेशाचे भाषा हे जसे वैशिष्ट्य होते तसेच आहार, पोशाख, सणवार , रुढी, चालीरीती याबाबतीतही प्रत्येक प्रदेशाची काही वैशिष्ट्ये आहेत. आहारापुरता विचार केला तरी प्रत्येक प्रदेशाच्या काही विशिष्ट पाककृती लक्षात येतात. दक्षिणेकडील इडली, डोसा, उत्तरेकडील दहिवडा, पंजाबचे छोलेभटूरे ,बंगालचे रसगुल्ले आज महाराष्ट्रातील घराघरात आवडीने खाल्ले जातात. भोजनाने मने सांधली जातात असे म्हटले तर ते अवाजवी होणार नाही. भोजन हे परस्परांशी जवळीक साधण्याचे, सदिच्छा व्यक्त करण्याचे माध्यम आहे. इतकेच काय कित्येक महत्त्वाच्या राजकीय निर्णयांना भोजन प्रसंगाची साथ असते.

THANK YOU

