

ગ્રામ્યકક્ષાએ પોષણક્ષમ આહારનું આયોજન	
<ul style="list-style-type: none"> ✘ કુ.એચ.એ.મણવર,વિષય નિષ્ણાંત (હોમ સાયન્સ) ✘ કુ.દિપ્તી ઠાકર,વિષય નિષ્ણાંત (હોમ સાયન્સ) ✘ ડો. બી.બી. કાબરીયા, તાલીમ વ્યવસ્થાપક 	<p>કૃષિ વિજ્ઞાન કેન્દ્ર, જુનાગઢ કૃષિ યુનિવર્સિટી, તરઘડિયા (રાજકોટ)</p>
કૃષિ વિજ્ઞાન, ફેબ્રુઆરી ૨૦૧૩, ૩૯(૧) : ૧૮	

તંદુરસ્ત અને સ્વસ્થ જીવન માટે પોષણયુક્ત આહાર જરૂરી છે. મનુષ્યને જીવીત રહેવા તથા વિવિધ કાર્યો કરવા માટે કાર્બોહિદ્રેટ પદાર્થો, પ્રોટીન, ચરબી, પ્રજીવકો અને ખનીજ તત્વોની જરૂર પડે છે. આ પોષક તત્વો રોજિંદા આહારમાં લેવાતા ખાદ્ય જેવા કે ઘાન્ય, કઠોળ, તેલીબિયા, શાકભાજી, ફળ, સૂકામેવા, દૂધ અને દૂધની બનાવટમાંથી મળી રહે છે. મનુષ્ય સામાન્ય રીતે દિવસમાં ત્રણ ભોજન લે છે અને તે મુજબ એક વર્ષમાં ૧૦૦૦ ભોજન લે છે. દરેક પોષક તત્વનું શરીરમાં અલગ-અલગ કાર્ય અને જરૂરીયાત છે. જે આહારમાં બધાં પોષક તત્વો પુરતા પ્રમાણમાં મળી રહે તેવા આહારને સમતોલ આહાર કહેવામાં આવે છે.

સમતોલ આહાર મેળવવા માટે નીચેના પીરામીડને ધ્યાનમાં રાખી દરેક ખાનામાંથી એક કે બે પીરસણ એક ભોજનમાં લેવા જોઈએ.

- તેલ ચરબી, મીઠાઈ ગમે તે એક કેલ્શિયમ, વિટામીન ડી, વિટામીન બી-૧૨, પુરક આહાર
- દુધ અને દુધની બનાવટો ત્રણ પીરસણ
- શાકભાજી ત્રણ પીરસણ
- ફોર્ટીફાઈડ અનાજ અને બ્રેડ, ચોખા, કઠોળ ત્રણ પીરસણ
- માંસ, માછલી, તેલીબિયા અને સૂકામેવા બે પીરસણ
- ફળ-ફળાદિ બે પીરસણ
- દર રોજના ૮ ગ્લાસ પાણી

ખેતી અને ગૌપાલન પ્રવૃત્તિ સાથે સંકળાયેલ મહિલાઓ જે દિવસમાં ૧૨ થી ૧૪ કલાક કૃષિ ગૌપાલન તેમજ ઘરકામ કરતી હોય છે. તેના માટે રોજના ખોરાકમાં નીચેની વસ્તુઓનો સમાવેશ કરવો જરૂરી છે.

વસ્તુઓ	પ્રમાણ (ગ્રામ/મી.લી./દિવસ)
અનાજ	૪૦૦ – ૪૫૦
કઠોળ	૪૦
લીલા શાકભાજી	૫૦
અન્ય શાકભાજી	૬૦
કંદ અને કંદમૂળ	૫૦
દૂધ	૧૫૦
તેલ અને ઘી	૪૦
ખાંડ અને ગોળ	૩૦

આમ કૃષિ મહિલાઓની શારીરિક જરૂરીયાત પુરી પાડવા નીચેની વાનગીઓ પુરતુ પોષણ આપી શકે.

૧. શીરામણમાં લેવા માટેની વાનગીઓ

❖ પૌષ્ટિક રોટલી

✓ સામગ્રી :

- (૧) બે વાટકા ઘઉંનો લોટ
- (૨) અડધો વાટકો ચણાનો લોટ
- (૩) પોણો વાટકો બાફેલા બટેટાનો છુંદો
- (૪) બે લીલા મરચા
- (૫) એક વાટકો તાજુ દહીં
- (૬) બે ચમચી તેલ
- (૭) મીઠું સ્વાદ અનુસાર

✓ રીત :

૧. દરેક વસ્તુઓ, ઘઉંનો લોટ, ચણાનો લોટ, બટેટાનો છુંદો, દહીં બધુ મેળવીને નરમ કણક બાંધો.

૨. ત્યારબાદ આ કણકના લુઆ કરી નાની રોટલી વણવી.

૩. લોઢી ઉપર થોડા તેલની મદદ વડે રોટલી શેકી લો.

— પૌષ્ટીક રોટલી, ચા, દુધ અથવા તો દહીં સાથે ખાઈ શકાય.

૨. બપોરના ભોજનમાં લઈ શકાય તેવી વાનગીઓ :

❖ તુવેર લસણની દાળ

✓ સામગ્રી :

(૧) એક વાટકો તુવેરદાળ

(૨) પા ચમચી હળદર

(૩) અડધી વાટકી ઝીણું સુધારેલ લસણ

(૪) અડધી ચમચી જીરૂ

(૫) અડધી ચમચી હીંગ

(૬) બે ચમચા તેલ

(૭) મીઠું સ્વાદ અનુસાર

✓ રીત :

૧. દાળને સાફ કરી, ઘોઈ અડધી કલાક પાણીમાં પલાળવી, ત્યારબાદ પાણી નિતારી લો, ત્યારબાદ તેમાં હળદર, મીઠું અને ત્રણ વાટકા પાણી મેળવી દાળ બાફી લો.

૨. બફાઈ ગયા બાદ તેને જેરી લો. જેથી દાળ એકરસ થઈ જાય.

૩. એક તપેલામાં તેલ ગરમ કરી તેમાં જીરૂ નાખો. જીરૂ તતડવા લાગે ત્યારબાદ સુકું લાલ મરચું અને ખાંડેલું આદુ – લસણ, હીંગ અને સુધારેલ લસણ નાખી ૨ થી ૩ મિનિટ સાંતળો.

૪. રાંધેલી દાળ અને અડધો વાટકો પાણી ઉમેરી ઉભરો આવે ત્યાં સુધી રાંધો. કોથમીર નાખી ગરમા ગરમ પીરસો.

— જો લીલુ લસણ ન હોય તો સુકું લસણ વાપરી શકાય.

આ તુવેર લસણની દાળને રોટલી, જુવાર કાંદાનો રોટલો તેમજ ભાત સાથે પણ ખાઈ શકાય.

❖ જુવાર કાંદાના રોટલો

✓ સામગ્રી :

- (૧) એક વાટકો જુવારનો લોટ
- (૨) એક લીલું મરચું (ઝીણું સુધારેલું)
- (૩) એક લીલી ડુંગળી (ઝીણી સુધારેલી)
- (૪) બે ચમચી તેલ
- (૫) મીઠું સ્વાદ અનુસાર

✓ રીત :

૧. એક થાળીમાં બધી સામગ્રી ભેગી કરવી અને હુંફાળા પાણીથી મસળવું અને નરમ લોટ બાંધવો.
 ૨. નરમ લોટ થાય તે માટે તેને ૧૦ મીનીટ ઢાંકી રાખવો.
 ૩. ત્યારબાદ નરમ થયેલા લોટના મોટા લુઆ લઈ અને હથેળીથી થપથપાવી રોટલો બનાવવો.
 ૪. રોટલાને લોઢી પર તેલ લઈને ચોડવવો. બંને બાજુ આછો ભુરો રંગ થાય ત્યાં સુધી શેકી લો.
- જુવાર કાંદાનો રોટલો, શાક, દાળ સાથે ખાઈ શકાય.

૩. રાતના જમવા માટે લઈ શકાય તેવી વાનગી :

❖ પાંચઘાન પરોઠા

✓ સામગ્રી :

- | | |
|---------------------------|-----------------------------|
| (૧) એક વાટકો — ઘઉંનો લોટ | (૨) એક વાટકો — બાજરાનો લોટ |
| (૩) એક વાટકો — મકાઈનો લોટ | (૪) દોઢ ચમચી મરચાંનો પાવડર |
| (૫) એક ચમચી ખાંડેલું લસણ | (૬) એક વાટકો — જુવારનો લોટ |
| (૭) એક વાટકો — ચણાનો લોટ | (૮) એક વાટકો — ચોખાનો લોટ |
| (૯) અડધી ચમચી હળદર | (૧૦) અડધો વાટકો ખમણેલી દુધી |

(૧૧) અડધી વાટકી ખમણેલુ ગાજર (૧૨) એક વાટકો સમારેલી કોથમીર

(૧૩) ત્રણ વાટકા તાજુ દહીં (૧૪) એક ચમચો તેલ

(૧૫) મીઠું સ્વાદ અનુસાર

✓ રીત :

૧. દરેક વસ્તુઓ ભેગી કરી, જરૂર પુરતુ પાણી મેળવી નરમ કણક તૈયાર કરો.

૨. કણકના લુઆ બનાવો અને પરોઠા વણો.

૩. પરોઠાને ગરમ તવા પર તેલની મદદથી બન્ને બાજુ ભુરા રંગના થાય ત્યાં સુધી શેકો. માખણ સાથે પીરસો.

પાંચઘાન પરોઠા ખાવામાં ખૂબ પૌષ્ટિક અને સ્વાદિષ્ટ લાગે છે. પરોઠા દહીં કે ચા સાથે લઈ શકાય.