

FOOD PYRAMID

Sai Patil

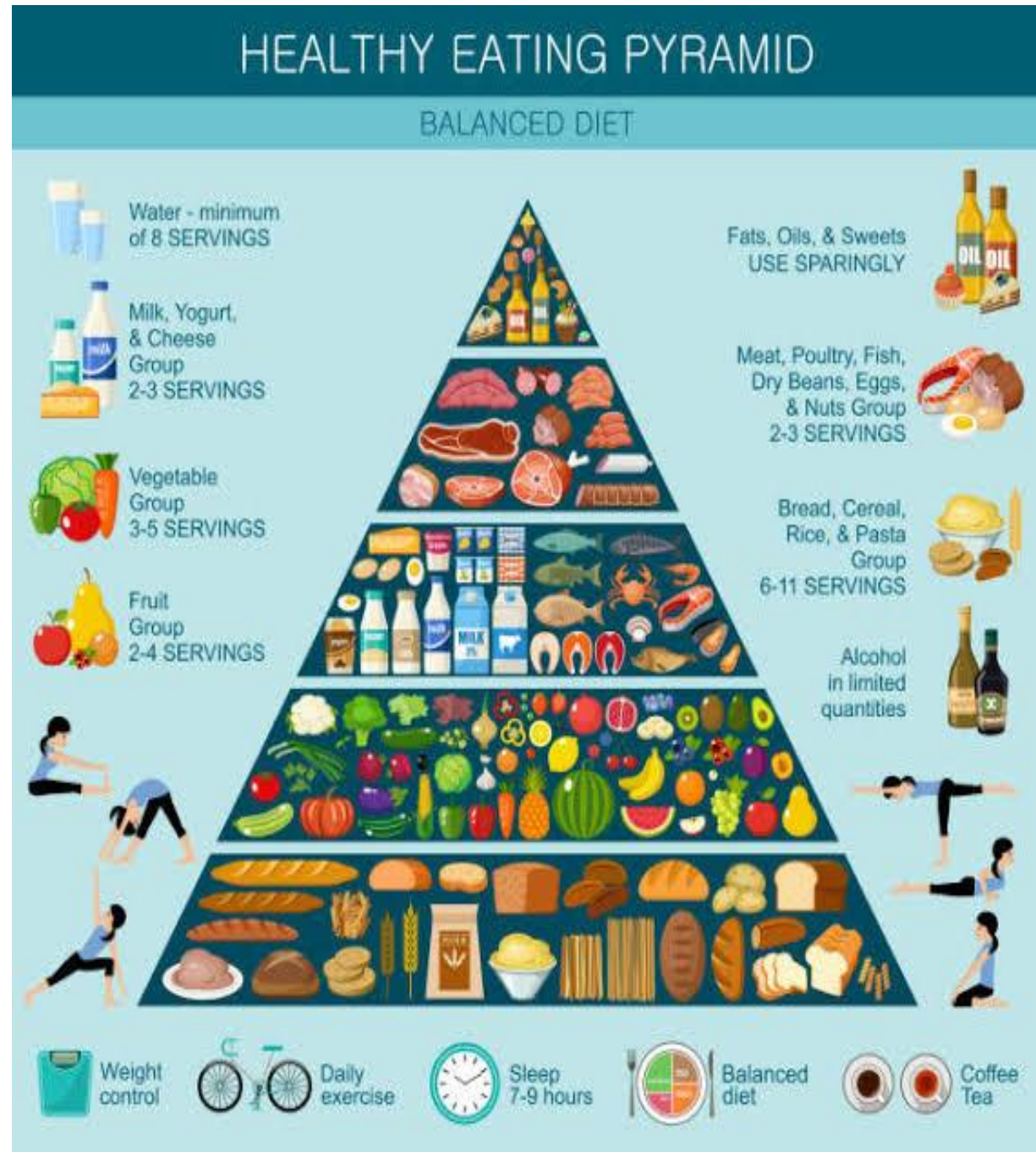
Home Science Department
Vivekanand College, Kolhapur

प्रस्तावना

- निरोगी आयुष्यासाठी युनायटेड स्टेट ऑफ अॅग्रीकल्चर विभागाने आपल्या नागरिकांना अन्नपदार्थांची निवड करण्याच्या मार्गदर्शनासाठी सन १९९२ मध्ये गुड पिरॅमिड तयार केले याला ' फुड गाईड पिरॅमिड ' असे म्हटले जाते यामध्ये वेळोवेळी बदल होत आहे याचे महत्त्व लक्षात घेऊन अनेक देशांनी आपल्या देशातील खाद्य संशोधन संस्थांच्या वतीने अननस्तुप किंवा फूड पिरॅमिड प्रकाशित केले
- भारतात राष्ट्रीय खाद्य संस्था, हैदराबाद (NIN) ने भारतीय आहार पद्धती व पोषक घटकांची दैनंदिन आवश्यकता लक्षात घेऊन फूड पिरॅमिड तयार केला आहे.
- **फुड पिरॅमिडची मूलभूत तत्वे :-**
 १. आहारातील वाढपाचे आकार व संख्या नियंत्रित करावी
 २. तृणधान्य, डाळी कडधान्य, भाज्या, फळे यासारखे अन्न जास्तीत जास्त खावे
 ३. पांढरे पदार्थ जसे तांदूळ, मैदा व त्यापासून तयार होणारे पदार्थांचे कमी सेवन करावे
 ४. प्राणिज पदार्थांचे सेवन मर्यादित असले पाहिजे
 ५. मांस , स्निग्ध पदार्थ, साखर व गूळ व त्यापासून तयार होणाऱ्या पदार्थांचे अतिशय कमी प्रमाणात सेवन करावे

- **व्याख्या :-** फूड पिरॅमिड किंवा अन्नस्तूप म्हणजे चांगल्या पोषणाचे तत्वे स्पष्ट करण्याच्या उद्देशाने तयार केलेली आकृती होय जात पोषण आहारासाठी तृणधान्य, भाज्या आणि फळे तळाच्या थरात जास्त प्रमाणात तर गोड पदार्थ, स्निग्ध पदार्थ अगदी टोकाच्या थरात अल्पप्रमाणात दर्शविलेले आहे .
- **फूड पिरॅमिडची रचना :-** फूड पिरॅमिड ची शिफारस केलेल्या वापरानुसार खाद्यपदार्थांची चार स्तरांमध्ये तेव्हा पात्रांमध्ये विभागणी केली जाते
 १. **तळाचा स्तर / पातळी :-** या स्तरांमध्ये तृणधान्य, भरड धान्ये आणि कडधान्ये पुरेशा प्रमाणात खावे असे सुचविले आहे. वाढप संख्या : ६- १२
 २. **दुसरा स्तर / पातळी :-** या स्तरांमध्ये भाज्या आणि फळे नियमित खावी असे दर्शविले आहे. वाढप संख्या : ३-६
 ३. **तिसरा स्तर/ पातळी :-** यात प्राणिज पदार्थ, दूध व दुधाचे पदार्थ माफक प्रमाणात खाल्ले पाहिजे असे सुचवले आहे. वाढप संख्या : २-३
 ४. **चौथा स्तर / शिखर :-** यात प्रक्रिया केलेले पदार्थ, साखर आणि स्निग्ध युक्त पदार्थ अल्प प्रमाणात खावे असे दर्शविले आहे. वाढप संख्या : १-३
- .फूड पिरॅमिड सोबत नियमित शारीरिक व्यायाम करण्याची शिफारस केली जाते तसेच मद्यपान आणि धूम्रपान न करण्याची चेतावणी दिली आहे

- फूड मार्गदर्शक पिरॅमिड टक्केवारी -
तळाचा स्तर ४०%,
- दुसरा स्तर ३५%,
- तिसरा स्तर २०%
- चौथा स्तर ५ %



फुड पिरॅमिडचे महत्त्व :-

१. फूड पिरामिड मधील माहिती कुटुंबासाठी आरोग्यदायी, अन्न निवडीसाठी आणि तयार करण्यासाठी एक उत्तम मार्गदर्शक आहे
२. फुड पिरॅमिडच्या रचनेचे मुळे पोषक अन्नाचे सेवन करणे सहज शक्य होते
३. निरोगी जीवनशैली आणि त्यासाठी खाण्याच्या चांगल्या सवयी राखण्यासाठी आपल्याला नियमितपणे आवश्यक असलेले अन्नपदार्थ फूड पिरॅमिड सूचित करते व त्यांचे प्रमाण वाढपामुळे समजते
४. फूड पिरामिड मुळे आहार समतोल कसा राखावा हे समजते

THANK YOU

