

महिला महाविद्यालय, कराड

बी. ए. भाग -१ Home Science

सेमिस्टर -१

पेपर क्रमांक -१

**Fundamentals of Nutrition
and Food Science**

Module 1: अन्न व पोषणाची मुलभूत संकल्पना

मानवी शरीरात आहार ही मुलभूत बाब आहे. अन्न, वस्त्र व निवारा या प्राथमिक गरजांमध्ये आहार प्रथम स्थानी आहे. याचे कारण मानवी शरीराची जडणघडण आणि पोषण हे आहारावरच अवलंबून असते. अन्न हे केवळ पोट भरण्याचे साधन नाही तर आरोग्यदायी जीवन लाभावे यासाठी पोषण अनु आहारशास्त्र जाणून घेणे आणि त्या प्रमाणे त्याचे आहारात उपयोजन करणे ही महत्वाची बाब आहे. कारण स्वास्थ्य आणि कार्यक्षमता या दोन्ही बाबींचा निकटचा सहसंबंध आहे.



पृथ्वीवर प्रथम वनस्पती तयार झाल्या व त्यानंतर सजीव प्राणी निर्माण झाले. याचाच सुपरिणाम असा कि सजीव प्राण्यात जीवन जगण्यासाठी अन्न म्हणून वनस्पतीच उपयोगी ठरल्या. अनादी काळापासून मानव कंदमुळे, पाने, फुले आणि फळ या अन्नाचे सेवन करत आलेला आहे. त्यात बदल म्हणून मानव मांसाहारी झाला. त्यात पुढे शतकानुशतके सुधारणा हत गेल्या.सुमारे आठ हजार वर्षापूर्वी अश्मयुगीन मानवाने दोन दगडात धान्याचे दाणे ठेवून त्याचे पीठ ठोकून तयार केले व ते पाण्यात कालवून तापलेल्या दगडावर प्रथम भाकरी केली. त्याचप्रमाणे सुमारे तीन हजार वर्षापूर्वी इजिप्त देशाने जंगली यीस्टचा शोध लागून प्रथमच पीठ भिजवून, आंबवून जाळीदार भला मोठा व हलका पाव तयार केला गेला.

अन्न जगण्यासाठी आवश्यक आहे. त्याचबरोबर शरीराची वाढ योग्य प्रकारे होण्यासाठी अन्नाची गरज असते. आपण ज्या वेगवेगळ्या क्रिया करतो जसे चालणे, बोलणे, विचार करणे, श्वसन इ. साठी लागणारी शक्ती अन्नाद्वारे पुरविली जाते. केवळ शारीरिक विकासासाठीच नव्हे तर मानसिक व भावनिक विकासाचा सुद्धा अन्नाशी जवळचा संबंध असतो. आपल्या दैनंदिन जीवनाची सुरुवात वेगवेगळ्या पदार्थांचे सेवन करून होत

असते. परंतु प्रत्येकाची आहाराची गरज व आवड मात्र भिन्न असते. आपल्या शरीराचे पोषण होऊन स्वास्थ्य चांगले राहू शकेल असा आहार घेणे आवश्यक आहे.

अन्नशास्त्राचे अध्ययन करतांना काही व्याख्यांचा अर्थ लक्षात घेणे आवश्यक असते.

1.1 अन्न, पोषण, पोषक घटक, स्वास्थ्य व्याख्या व मुलभूत संकल्पना :

1. अन्नाची व्याख्या : (Definition of Food)

जो रासायनिक पदार्थ खाल्ला असता शरीराकडून त्याचे पचन व शोषण होऊन शरीराची वाढ होते, पेशींची झीज भरून काढली जाते, कार्यशक्ती मिळते व शरीरातील क्रियांवर नियंत्रण ठेवले जाते अशा रासायनिक पदार्थाला 'अन्न' असे म्हणतात. या अन्नातून प्रथिने, स्निग्धे, कर्बोदके, जीवनसत्वे, खनिजे व पाणी ही पोषकतत्वे मिळतात. त्यामुळे शरीराची वाढ होणे, झीज भरून काढणे, यासारखी कार्ये घडतात.

डॉ. मुदंबी यांच्यामते 'जो पदार्थ खाल्ले अथवा प्राशन केले असता ते शरीरात शोषले जातात आणि त्याचा उर्जा निर्मितीसाठी, शरीर वाढीसाठी, शरीर नियंत्रण व संरक्षणासाठी उपयोग होतो.अशा पदार्थाला अन्न असे म्हणतात.'



शरीराचे कार्ये सुरळीत चालण्यासाठी आवश्यक असणाऱ्या पोषकतत्वाचा पुरवठा अन्नातून होतो. सर्व सजीव जसे मनुष्य, प्राणी, वनस्पती यांना जगण्यासाठी अन्नाची आवश्यकता असते. सूर्यप्रकाश, जमिनीमधील पाणी व हवेतील कार्बन-डाय-ऑक्साइड यापासून वनस्पती अन्न तयार करतात.व इतर सजीव हे वनस्पतीपासून केलेल्या अन्नावर अवलंबून असतात.

अन्न हे केवळ जीवन जगण्यासाठी आवश्यक नसून त्यावरच मानव कशा प्रकारे जीवन जगणार आहे हे अवलंबून असते.

Link: <https://epgp.inflibnet.ac.in/Home/ViewSubject?catid=444>

२. पोषकतत्वाची व्याख्या: (Definition of Nutrient)

अन्नातील जे रासायनिक घटक योग्य प्रमाणात आहारात घेतल्यास शरीराची कार्ये सुरळीतपणे पार पडतात त्यांना 'पोषक तत्वे' म्हणतात.

अन्नात खालील पोषक तत्वे असतात.

1. प्रथिने २. कर्बोदके ३. स्निग्धे ४. जीवनसत्वे ५. खनिजे ६. पाणी

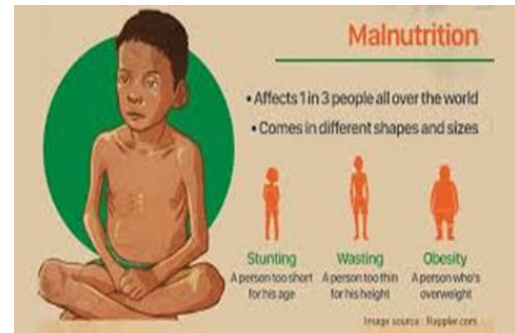
प्रत्येक पोषक तत्वाचे शरीरात विशिष्ट कार्य असते. व ते करण्यासाठी पोषक तत्वाची विशिष्ट प्रमाणात शरीरात आवश्यकता असते. जर शरीराला आवश्यक त्या प्रमाणात पोषक तत्वाचा पुरवठा झाला तरच शरीराचे पोषण उत्तम राहते.

३. पोषणाची व्याख्या : (Definition of Nutrition)

टर्नर यांनी पोषणाची व्याख्या पुढील प्रमाणे केली आहे. 'पोषण हे अशा प्रकारच्या प्रक्रियांचे संयोजनाने की ज्यामुळे जिवंत प्राणी स्वतःच्या शरीराची वाढ व पुनर्निर्मितीसाठी आवश्यक पदार्थांचा उपभोग घेऊ शकतो.'

योग्य आहारानेच शरीराचे उत्तम पोषण होते. उत्तम पोषणात अनेक कल्पना एकत्रित झाल्या आहेत. जसे शरीराला अनेक अन्नघटक उदा. जीवनसत्वे, क्षार, प्रथिने इ. पुरेशा प्रमाणात मिळणे आवश्यक आहेत. त्याचप्रमाणे त्याचा योग्य रीतीने पुरवठा होणे आवश्यक आहे. ज्या पोषणात शरीरयष्टी, आजारपण, क्रियाशीलता, हवामान यांचा विचार करून आवश्यक त्याप्रमाणे पोषक द्रव्यांचे प्रमाण ठरविले जाते त्यास 'उत्तम पोषण' असे म्हणतात.

जर अन्नपदार्थातून आवश्यकपेक्षा कमी किंवा जास्त प्रमाणात पोषक तत्वांचा पुरवठा झाला तर त्यास 'कुपोषण' असे म्हणतात. यामध्ये आवश्यकपेक्षा कमी पोषक तत्वे मिळाल्यास अर्ध पोषण/अपुरे पोषण होते. तर पोषक तत्वे शरीराच्या आवश्यकतेपेक्षा फार जास्त प्रमाणात मिळाल्यास 'अधिपोषण' होते. या पोषक तत्वांमध्ये विशिष्ट प्रमाणबद्ध समतोलपणा आवश्यक असतो. त्याचा समतोलपणा बिघडला तर शरीर पोषण योग्य रीतीने होत नाही. उत्तम पोषणाशिवाय उत्तम आरोग्य राहू शकत नाही.



४. आरोग्याची व्याख्या : (Definition of Health)

जागतिक आरोग्य संघटनेने(World Health Organisation) आरोग्याची व्याख्या पुढील प्रमाणे केली आहे.

“आरोग्य म्हणजे केवळ शारीरिक, मानसिक दुर्बलतेचा अभाव नव्हे तर शारीरिक, मानसिक व सामाजिक स्वास्थ्य म्हणजे आरोग्य होय.”

“Health means a state of complete physical, mental and social wellbeing and not merely the absence of disease or infirmity”

उत्तम स्वास्थ्य म्हणजे केवळ रोगाचा अभाव नाही. एखाद्या व्यक्तीला दृश्य आजार कोणताच झाला नाही पण त्याची काम करण्याची क्षमता जर कमी झाली तर त्यास सुदृढ म्हणता येणार नाही.

शारीरिक स्वास्थ्य: शारीरिक स्वास्थ्य उत्तम असल्याची पुढील लक्षणे आहेत.

1. व्यक्तीची प्रमाणबद्ध वाढ
2. सतेज डोळे
3. रोग प्रतिकार शक्ती चांगली असणे
4. त्वचा सतेज दिसणे, त्वचेचे कोणतेही आजार नसणे
5. चांगली भूक लागणे
6. गाढ झोप लागणे
7. मलमूत्र विसर्जनाचे कार्य नियमित असणे
8. शरीराच्या सर्व हालचाली सहजपणे सुसंगत असणे
9. सर्व इंद्रिये आपली कामे व्यवस्थित करू शकणे
10. दातात कीड नसणे
11. रक्त दाब सामान्य असणे
12. श्वासाला दुर्गंधी नसणे
13. नाडीचे ठोके सुस्थितीत असणे व त्यानुसार तन सहन करण्याची शारीरिक क्षमता असणे
14. व्यक्तीचे वजन सामान्य असणे

मानसिक स्वास्थ्य

मानसिक स्वास्थ्य म्हणजे व्यक्तीने सभोवतालच्या वातावरणाशी समायोजन साधून आपल्या दैनंदिन वर्तनातून सुसंवाद व्यक्त होणे. तसेच स्वतःच्या जाणिवेबरोबर दुसरांच्या अस्तित्वाची जाणीव राखणे होय. फार वर्षापूर्वी मानसिक स्वस्थ्यालाच प्राधान्य दिले जात होते. परंतु अनेक संशोधनांती स्पष्ट झाले की मानसिक स्वास्थ्य असल्याशिवाय व्यक्तीचा संपूर्ण आरोग्याची संकल्पना पूर्ण होत नाही. इतकेच नव्हे तर

बहुतेक आजाराच्या मुळाशी मानसिक अस्वास्थ्य असू शकते. जसे उच्च रक्तदाब, कमी रक्तदाब, हृदय रोग, मधुमेह इ.

मानसिक स्वास्थ्य लाभलेल्या व्यक्तीचे लक्षणे पुढीलप्रमाणे आहेत.

1. मानसिक स्वास्थ्य लाभलेली व्यक्ती अंतर्गत संघर्षापासून दूर असते. तो स्वतःवर दया दाखवत नाही. तो इतरांशी चांगल्या प्रकारे समायोजन करू शकतो.
2. तो टीका स्वीकारतो व सहजरीत्या नाराज होत नाही.
3. तो इतरांच्या भावनिक गरजा समजतो. समजूतदार व अगत्याने इतरांशी वागतो.
4. मानसिकरीत्या स्वस्थ व्यक्तीचे स्वतःवर नियंत्रण असते. तो भावनांनी भावून जातो. तो भीती, राग, प्रेम, मत्सर, काळजी, निंदा याने जास्त प्रभावित होत नाही.
5. तो अडचणी सोडवितो व अडचणींना सामोरे जातो व हुशारीने सोडविण्याचा प्रयत्न करतो. प्राप्त परिस्थितीत

आत्माव्यवस्थापन करून समस्यांचे निराकरण करणार्याला करणाराला मानसिक व भावनिक स्वास्थ्य लाभते. छोट्या छोट्या गोष्टीने व्यक्ती नाराज होत नाही.

सामाजिक स्वास्थ्य :

मनुष्य हा समाजशील प्राणी आहे. जीवन जगात असतांना समाजातूनच त्याच्या गरजा त्याला पूर्ण करून घ्याव्या लागतात. सामाजिक आरोग्य म्हणजे व्यक्ती आणि समाज यांच्यात होणारी सामाजिक समृद्ध आंतरक्रिया होय. एखाद्या व्यक्तीने कौशल्ये किती प्रमाणात आत्मसात केली यावर त्याचे सामाजिक आरोग्य अवलंबून असते. व्यक्ती विधायक प्रवृत्तीचा, सहकार्य वृत्तीचा आणि आत्मव्यवस्थापन राखणारा असेल तर निश्चितच असा व्यक्ती चांगला म्हणून ओळखला जातो.

समतोल आहार (Balanced Diet) :

उत्तम पोषण होण्यासाठी प्रत्येक व्यक्तीला शरीरास आवश्यक ती सर्व पोषक तत्त्वे योग्य प्रमाणात आहारातून मिळणे आवश्यक आहे. अशा प्रकारच्या समतोल आहाराचे नियोजन करण्यासाठी अन्न गटांमुळे मार्गदर्शन मिळते. ज्या आहाराद्वारे आपल्या शरीरास आवश्यक ती पोषक तत्त्वे योग्य प्रमाणात मिळतात व ज्या मुळे शरीराची वाढ होते, झीज भरून निघते व भविष्यकालीन गरजांसाठी उर्जेचा व पोषक तत्त्वांचा साठ केला जातो असा आहार म्हणजे 'समतोल आहार' होय. प्रत्येक व्यक्तीची पोषक तत्त्वांची गरज भिन्न असते. ती वय, लिंग, कामाचा प्रकार व व्यक्तीची शारीरिक स्थिती यासारख्या अनेक घटकांवर अवलंबून असते.



1.2 अन्न, पोषण व स्वास्थ्य यांतील संबंध (Relationship between Food, Nutrition and Health)

अन्न, पोषण व स्वास्थ्य यांचा घनिष्ट संबंध आहे. उत्तम पोषण स्वास्थ्याचा महत्त्वाचा घटक समजला जातो. नियमित वाढ व विकासासाठी अन्न महत्त्वाचे आहे. जीवनाच्या दृष्टीने विचार केल्यास हवा, पाणी व अन्न महत्त्वाचे आहे.

आहारात सर्व घटकांचा योग्य प्रमाणात समावेश असणे गरजेचे आहे. तरीसुद्धा हे अन्न घटक योग्य प्रमाणात मिळाले म्हणजे झाले असे नव्हे तर या घटकांचा शरीराने उपयोग करून घेतला पाहिजे. तरच शरीराचे पोषण योग्य होते. माणसाचे वय, लिंग, शारीरिक अवस्था (गर्भावस्था, दुग्धसर्जनकाल), आजारपण, व्यवसाय इ. गोष्टींचा आहाराशी घनिष्ट संबंध आहे. तेव्हा ठरवितांना ह्याही गोष्टी विचारात घेणे आवश्यक आहे. उत्तम पोषणासाठी उत्तम गुणवत्ता असणाऱ्या वनस्पती व प्राणिज पदार्थांचे उत्पादन होणे आवश्यक आहे. तसेच जनतेची आर्थिक स्थिती सुधारणे आवश्यक आहे. त्यामुळे अन्न खरेदी करणे लोकांना सहज शक्य होईल. खाद्य पदार्थांचे टिकवण काळजीपूर्वक केल्यास त्यातील अन्न घटक त्यातच टिकून राहतात. गृहिणी व उपहारगृह चालकांनी अन्नाची निवड, साठवण, अन्न तयार करणे व वाढणे काळजीपूर्वक व सुरक्षित करावे. शारीरिक व मानसिक दृष्ट्या उत्तम व समाजाला आवडेल अशा आहाराविषयी संकल्पना अस्तित्वात आल्या तर उत्तम पोषण होऊ शकेल.

पोषणाची सुरुवात अन्नापासून होते. पण अन्न म्हणजे पोषण नव्हे तर अन्नाचे पचन झाल्यावर त्याचे पोषणास योग्य अशा घटकात परिवर्तन होई पर्यंत सर्व प्रक्रियांचा त्यात समावेश असतो. आहार समतोल असल्यास उत्तम पोषण होते. परंतु आपल्या देशात कुपोषण व अपुरे पोषण या मोठ्या समस्या आहेत. कारण बहुसंख्य जनतेची क्रयशक्ती कमी असते व आवश्यक अन्न घटकांची कमतरता यामुळे कुपोषणासारख्या समस्या उद्भवतात. संरक्षक अन्नाचा पुरवठा होत नाही. यामुळे जन्मतःच मुलांचे वजन कमी असणे, बालमृत्यूचे प्रमाण वाढणे इ. परिणाम दिसतात.

उत्तम पोषणाशिवाय उत्तम आरोग्य राहू शकत नाही. पोषण व आरोग्याचा जवळचा संबंध आहे. स्वास्थ्य शक्ती, मानसिक तत्परता व कार्यक्षमता यासाठी पोषण हा पाया समजला जातो. भारतात जवळजवळ निम्म्या जनतेला अपुरे अन्न मिळते तर ३/४ जनतेला कुपोषित अन्न मिळते. कुपोषणाचे मुख्य कारण अज्ञान व गरिबी होय.

व्यक्तीचे स्वास्थ्य उत्तम राहिल्यास काम करण्याची क्षमता वाढून काम करण्यास उत्साह येतो. त्यामुळे कार्यक्षमता वाढते. उत्पादन वाढते. अधिक उत्पादनामुळे उत्पन्न वाढून कुटुंबाची खरेदी क्षमता वाढते. त्यामुळे तो कुटुंबाला चांगले अन्न देऊ शकतो. चंगल्या अन्नामुळे स्वास्थ्य चांगले राहते व हे चक्र असेच सुरु राहते. पण स्वास्थ्य उत्तम नसल्यास त्याचा परिणाम कार्यक्षमतेवर होऊन उत्पन्न कमी होतेहोते व त्यामुळे खरेदी क्षमता कमी होऊन चांगले अन्न कुटुंबाला मिळत नाही व पर्यायाने त्याचा स्वास्थ्यावर परिणाम होतो.



जसे पोषण व स्वास्थ्य यांचा जवळचा संबंध आहे त्याच प्रमाणे आहाराचा देखील स्वास्थ्यावर परिणाम होतो. अपुऱ्या व अयोग्य आहारामुळे शारीरिक व मानसिक विकास समाधानकारक दिसून येत नाही. अपुऱ्या आहारामुळे शक्ती कमी होणे, लक्ष केंद्रित न होणे, थकवा येणे इ. लक्षणे दिसून येतात. अशा प्रकारे आहार, पोषण व स्वास्थ्याचा जवळचा संबंध आहे.

1.3 अन्नाची कार्ये (Functions of Food)

ज्यामुळे आपल्या शरीराचे पोषण होते व आपल्या शरीराचा पोषण दर्जा व आरोग्य उत्तम राहते त्यास अन्न म्हणतात. अन्न केवळ जगण्यासाठी आवश्यक नाही तर आपल्या अस्तित्वाचा तो महत्त्वाचा

भागच आहे. शरीराला ज्या प्रकारचा आहार मिळेल त्यावर शरीर सौष्ठव, आरोग्य, पुनर्निर्मिती, कार्यशक्ती अवलंबून राहिल. शरीरिक, मानसिक, सामाजिक व सांस्कृतिक कार्ये पार पाडण्यासाठी अन्नाला अतिशय महत्त्व आहे. अन्न आपल्या शरीरात वेगवेगळी कार्ये करते. त्यामुळे अन्नाचे महत्त्व लक्षात येते.

अन्नाची कार्ये पुढील प्रमाणे आहेत.

1. शारीरिक कार्ये :

शारीरिक आरोग्य उत्तम राहण्यासाठी अन्न आवश्यक आहे. अन्न नलीकेद्वारा अन्न शरीरात आल्यावर पाचक रसाचा परिणाम होऊन अन्नाचे पचन होते. शोषण झाल्याने अन्न पुढील कार्ये करते.

अ) नवीन पेशींची निर्मिती व नाश झालेल्या पेशींची झीज भरून काढणे-

जन्मतः अर्भकाचे वजन ५ ते ८ पौंड असते. या छोट्या आकृतीचे रुपांतर ५ ते ६ फूट उंचीच्या व १०० ते २०० पौंड वजनाच्या आकृतीत होते. शरीरातील हा विकास होताना शरीरातील पेशींची संख्या वाढते. ही उंची व वजन यांतील वाढ मुख्यतः प्रथिने, जीवनसत्त्वे, खनिजे यामुळे होते. कोणत्याही पोषक तत्त्वाचा अन्नातून पुरवठा कमी झाल्यास शरीराची वाढ नीट होत नाही. शरीरातील प्रत्येक पेशींचा जीवनकाल विशिष्ट दिवसच असतो. त्यानंतर त्या जागी नवीन पेशी तयार होतात. त्याशिवाय शरीराला इजा झाल्यावर पेशी मृत पावतात. त्या जागी नवीन पेशी निर्माण करण्याचे कार्य अन्न करते.

ब) शरीरात उर्जा व शक्ती निर्माण करणे-

शरीरातील अन्नाद्वारे केवळ शरीराची वाढ होते असे नाही तर उष्णता/शक्ती निर्माण होते. आपण प्रत्येक क्षणाला जी हालचाल व ऐच्छिक क्रिया करत असतो उदा. बसणे, उठणे, चालणे, पळणे, खाणे या सर्व कामासाठी शरीराला कार्याशक्तीची आवश्यकता असते. शरीर जेव्हा विश्रांती घेत असते तेव्हा देखील हृदयाचे ठोके चालू ठेवणे, स्नायूंचे आकुंचन प्रसरण, अन्नाचे पचन, रक्ताभिसरण यासारख्या सतत चालणाऱ्या अनैच्छिक क्रियांसाठी देखील कात्याशक्ती लागते. ही कार्यशक्ती मुख्यतः कर्बोदके, स्निग्धे व प्रथिने या पोषक तत्त्वांद्वारे मिळते.

एखादे यंत्र ज्याप्रमाणे कोळशाचे ज्वलन होऊन त्यापासून तयार होणाऱ्या शक्तीवर चालते त्याप्रमाणे मानवी शरीर हे अन्नाच्या ज्वलनाने निर्माण होणाऱ्या शक्तीवर चालते. शरीराकडून होणाऱ्या ऐच्छिक व अनैच्छिक क्रिया सतत सुरळीतपणे चालण्यासाठी शक्तीची आवश्यकता असते. आपले शरीर ज्याप्रमाणात मेहनतीचे काम करीत असेल त्या प्रमाणात शक्ती निर्माण होणे आवश्यक असते. 1 ग्रॅम स्निग्ध पदार्थाच्या ज्वलनाने ९ किलोकॅलरी उष्णता मिळते तर 1 ग्रॅम कर्बोदके व प्रथिनाच्या ज्वलनापासून ४ किलोकॅलरी उष्णता मिळते.

क) शरीरावर नियंत्रण ठेवणे –

शरीरातील काही नियमित चाललेल्या नियंत्रण ठेवण्याचे कार्य अन्न करते. या क्रिया म्हणजे हृदयाचे ठोके चालू ठेवणे, शरीराचे तापमान कायम राखणे, शरीरातील नको असलेला अन्नातील भाग अथवा

मल शरीराबाहेर टाकणे किंवा उत्सर्जन इ. जीवनसत्त्वे, खनिजे, प्रथिने व पाणी या पोषक तत्त्वामुळे या क्रियांचे नियमन होते.

ड) शरीराचे रोगांपासून संरक्षण करणे-

वेगवेगळ्या जंतूंचा संसर्ग व त्याद्वारा आजार होऊ नये म्हणून शरीरात पांढऱ्या रक्त पेशीसारखे संरक्षण करणारे शिपाई असतात. त्यांचे कार्य नीट चालण्यासाठी शरीराला अन्नाची गरज असते. जर व्यक्तीचा आहार पोषक असेल व त्याचे प्रमाण सुयोग्य असेल तर अशा व्यक्तीला संसर्ग पटकन होत नाही कारण रोग जंतूंचा प्रतिकार करण्याची क्षमता त्यांच्यामध्ये असते. विशेषतः जीवनसत्त्वे खनिजे व प्रथिने ही पोषक तत्त्वे आहारात असल्यास संसर्ग टाळता येतो. याउलट ही सर्व पोषक तत्त्वे आवश्यक त्या प्रमाणात मिळाल्यास अशा व्यक्तीला प्रतिकार शक्ती कमी असल्याने रोग विशेषतः साठीचे रोग पटकन होतात.

2. सामाजिक कार्ये :

अन्न हे सामाजिक दृढ करण्याचे साधन आहे. एखाद्या बरोबर खाऊन किंवा शाळेत त्यातील पदार्थ एकमेकांना वाटून घेऊन एकमेकांबद्दलची मैत्री, प्रेम व्यक्त केले जाते. याशिवाय महत्त्वाचे निर्णय ज्यात घ्यायचे आहेत अशा तणावपूर्ण सभा किंवा परिषदांमध्ये खेळीमेळीचे वातवरण निर्माण करण्यासाठी अन्नाचे वाटप अथवा पेयपानाचे आयोजन आवश्यक केले जाते. अन्नाची देवाणघेवाण हे एक महत्त्वाचे अंग समजले जाते. लग्न, बारसे, वाढदिवस यासारख्या आनंदाच्या क्षणी स्वादिष्ट पदार्थाची मेजवानी दिली जाते. पूर्वी तर या प्रसंगी गावजेवण घालण्याची पद्धत होती. अशा प्रसंगी सर्वांनी अन्नग्रहण केल्याने लोक सामाजिक दृष्ट्या अधिकाधिक एकमेकांच्या जवळ येतात.

प्रत्येक संस्कृतीतील लोकांच्या अन्नविषयक सवयी भिन्न असतात. आधुनिक युगात हळूहळू लोकांनी दुसऱ्या संस्कृतीतील, प्रांतातील व देशातील लोकांच्या अन्नविषयक सवयी आत्मसात केल्या आहेत. यामुळे लोक सामाजिक दृष्ट्या एकमेकांच्या अधिक जवळ आले आहेत.

काही वेळा ऋण फेडण्यासाठी म्हणून गोरगरिबांना अन्न दान केले जाते. एखाद्या मृत व्यक्तीची आठवण म्हणून त्यांच्या नवे विशिष्ट दिवशी त्यांच्या नातेवाईकांतर्फे अनाथाश्रमात जेवेन किंवा मुलांना मिठाईचे वाटप करतात.

धार्मिक जीवनाचाही अन्न हा महत्त्वाचा भाग आहे. देवळात फळे, नारळ, मिठाई देवाला अर्पण केली जाते व भक्तांना प्रसाद म्हणून विशिष्ट पदार्थ दिले जातात. सत्यनारायण पूजेचा प्रसाद म्हणून शिरा देतात. गणेश चतुर्थीला उकडीच्या मोदकांचा गणपतीला नैवेद्य दाखवितात व नंतर जेवतांना हा प्रसाद घेतात. मकरसंक्रांतीला हलवा किंवा तिळगुळाची देवाणघेवाण करून एकमेकांतील प्रेमभाव वृन्धीगत करतात. लहान मुलांचे बोरनहाण पण अन्न पदार्थांच्या आदानप्रदानाचे प्रतिक आहे. होळीला पुरापोळीचा नैवेद्य दाखवितात. या सर्वांमागे परस्पर संबंध दृढ करणे, आपापसात प्रेम संबंध निर्माण करणे व दुसऱ्याला देण्याची भावना वाढीस लागणे हे कार्य अन्नामुळे घडते. एकमेकांत बंधुत्वाची भावना देखील यामुळे निर्माण होते.

३. मानसिक कार्ये:

प्रेम सुरक्षितता या आपल्या भावनिक गरजा आहेत. या गरजांची पूर्तता अन्नामुळे होते. कित्येक वेळा स्वतःच्या दुसऱ्या व्यक्तीविषयीच्या भावना व्यक्त करण्याचे साधन म्हणून अन्नाचा वापर केला जातो. घरातील गृहिणी ही कुटुंबातील प्रत्येकाच्या आवडीनिवडी लक्षात घेवून त्यानुसार स्वयंपाक करते. यामध्ये ती स्वतःचे कुटुंबातील लोकांविषयीचे प्रेम व्यक्त कवाट करून देण्यासाठीही रते. तसेच प्रत्येकाच्या आवडीनिवडी लक्षात घेतल्याने प्रत्येक व्यक्तीला समाधान वाटते. व सुरक्षिततेची भावना प्रत्येकाच्या मनात निर्माण होते. कुटुंबातील एखादी व्यक्ती काही कामा निमित्त बरेच महिने दुसऱ्या प्रांतात राहायला गेल्यास परत आल्यावर ती व्यक्ती स्वतःच्या आवडीचे पण तिथे न मिळालेले अन्न पदार्थ गृहिणीला तयार करायला सांगते व ते खाल्यावर त्या व्यक्तीला समाधान वाटते. बरेच वेळा मुळे त्याचे लक्ष वेधून घेण्याची गरज भागविण्यासाठी विशिष्ट पदार्थ मुद्दाम आईला करायला सांगतो.

लहान मुले त्याचे मित्र व आवडत्या व्यक्ती जे पदार्थ खातात ते खाण्यास परत तयार होतो. असे पदार्थ मित्रांबरोबर एकत्र खाल्याने त्याचा आत्मविश्वास वाढतो. व आपणही या गटातच ही एकत्वाची भावना निर्माण होते. जीवनातील तणावांना व समस्यांना वाट करून देण्यासाठीही अन्नाचा साधन म्हणून वापर केला जातो. बरेच वेळा विद्यार्थ्यांना परीक्षा जवळ खूप ताण येतो. त्यामुळे विद्यार्थी खाणे खूप कमी करतो किंवा नेहमीपेक्षा खूपच खातो. तसेच एखादा दुःखी, मित्र नसलेला एकलकोंडा मुलगा प्रेम व मैत्री न मिळाल्याने त्याचा मोबदला म्हणून नेहमीपेक्षा खूप अन्न खातो. वृद्ध व्यक्ती पण कुटुंबातील व्यक्तीचे लक्ष वेधून घेण्यासाठी खास अन्नाचा हट्ट धरणे किंवा अन्न नाकारणे अशा अन्नाच्या माध्यमाचा आधार घेतात.

४. सांस्कृतिक कार्ये:

अन्न हा व्यक्तीच्या सामाजिक व सांस्कृतिक जीवनाचा महत्त्वाचा भाग आहे. विशिष्ट समाजातील लोकांच्या विशिष्ट अशा खाण्याच्या अशा सवयी असतात म्हणूनच अन्न स्वादिष्ट असले तरी ते एखाद्या समाजातील लोकांना अतिशय आवडेल तर दुसऱ्या समाजातील लोकांना अजिबात आवडणार नाही. महाराष्ट्रात मीठ घातलेले लिंबाचे सरबत आवडीने पितात. परंतु उत्तर भारतीयांना असे सरबत आवडणार नाही. कारण त्यांच्याकडे अशी प्रथा नाही. अतिशय स्वादिष्ट पद्धतीने बनविलेली 'राजमा'उसळ उत्तर भारतातील लोकांना आवडे ल तर दक्षिण भारतात याची चव इतकी स्विकारणीय होणार नाही. तसेच मोहरी घालून केलेली फोडणी व भरपूर नारळ घालून केलेले भाताचे व भाज्यांचे प्रकार दक्षिण भारतात लोकप्रिय आहेत तर उत्तर भारतात ते फारसे आवडीने खाल्ले जाणार नाहीत. म्हणून अन्नाचे वाटप करतांना व्यक्तीची सामाजिक परिस्थिती लक्षात घ्यावी. त्याच प्रमाणे व्यक्तीची सांस्कृतिक परिस्थितीदेखील अन्नाचे वाटप करतांना लक्षात घ्यावी.

