

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 करित 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 वृद्धींगत 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.