



વ્યક્તિ જેમ-જેમ વૃદ્ધાવસ્થામાંથી મધ્યમવય અને પછી વૃદ્ધાવસ્થા તરફ જતી જાય છે તેમ તેના દેખાવમાં, માનસિક દૃષ્ટિકોણમાં અને દરેક શારીરિક પ્રક્રિયાઓમાં વધતા-ઓછા અંશે ફેરફાર આવતો જાય છે. ઉંમરનું વધવું એ સતત ચાલતી પ્રક્રિયા છે તે જન્મથી શરૂ થઈ જાય છે અને જ્યાં સુધી જિંદગી હોય ત્યાં સુધી ચાલુ રહે છે. ઘણી વ્યક્તિઓ ઉંમરમાં મોટી હોવા છતાં કાર્યક્ષમ હોય છે, ખરેખર તો ઉંમર અંગેનું અનુમાન કરવા માટે વ્યક્તિની કાર્યક્ષમતા, ચપળતા, સ્નાયુઓનું પરસ્પરનું અનુકૂલન જોવું જરૂરી છે નહીં કે વ્યક્તિ કેટલા વર્ષની છે ! તમે જેમ જેમ મોટા થતા જાવ તેમ તેમ તમારું શરીર તમે લીધેલી સંભાળ, ઉપયોગ, ગેરઉપયોગ, બેદરકારીનો સરવાળો બને છે. ઘણા જુવાનો એમ કહેતા જોવા મળે છે કે માંદા પડીશું ત્યારે જોઈશું અથવા ઘરડા થઈશું ત્યારે પરેજી પાળીશું. આ પ્રકારના વિચારો તેમના વૃદ્ધત્વને રોગ-મય જ રાખે છે. કારણ કે જુવાનીમાં શરીરનો બિલકુલ ખ્યાલ ન રાખ્યો



કેલરી ઓછી હોય છે. આમ ઉંમર વધવા સાથે મુક્ત શક્તિદાયક પોષક ઘટકો સિવાયના પોષણ ઘટકોમાં કોઈ ફેર પડતો નથી તેથી પ્રોટીનની જરૂરિયાત પૂરી કરવા પૂરતા પ્રમાણમાં કઠોળ તો લેવા જ જોઈએ પરંતુ ચરબીયુક્ત પદાર્થો જેમ કે માખણ, પનીર, ચીઝ, તેલ ઓછા લેવા જોઈએ. તલનું તેલ, સોયાબીનનું તેલ ઉપયોગી છે.

આપણી મીઠાની જરૂરિયાત આપણે કેટલું પાણી પીએ છીએ તેના પર આધારિત છે. આપણા શરીરને એક લિટર પાણી સાથે ૨ ગ્રામ મીઠાની જરૂરિયાત રહે છે. રોજની ટેવ પ્રમાણે તમે એક લિટર કે દોઢ લિટર જ પાણી પીતા હોય પણ મીઠું પથી ૧૦ ગ્રામ લેતા હોય તો તે વધારે છે જે ઓછું કરવું જોઈએ.

વૃદ્ધાવસ્થામાં શરીરમાં લોહતત્ત્વની ઊણપ જોવા મળે છે તેથી બીટ, પાલક, ઘઉંના ફાડાની થુલી, ઈંડા વગેરે લેવાનું રાખવું જોઈએ. કેલ્શિયમની જરૂરિયાતને પહોંચી વળવા કેળા, ચીકું, ઈંડા પૂરતા પ્રમાણમાં લેવાનું રાખવું જોઈએ. વિટામીન 'સી'થી ભરપૂર એવા આમળાનો ઉપયોગ

## વૃદ્ધત્વ એક કુદરતી ઘટના

- યેઠ રાજલ શુક્લ

અને તેથી વૃદ્ધાવસ્થામાં શરીરે તેમને સાથ ન આપ્યો. વૃદ્ધાવસ્થા આવી ત્યાં સુધી તમારી શરીરની જરૂરિયાતની દૃષ્ટિએ તમે કેવો ખોરાક લીધો છે એની અસર માત્ર વૃદ્ધાવસ્થાની પ્રક્રિયા પર જ નથી પડતી પરંતુ રોગ પ્રતિકારક શક્તિ પર પણ પડે છે.

ઉંમર વધતા પાચનતંત્રમાં પાચક અંશિઓમાંથી જે એસિડ તથા અન્ય પાચકરસો ઝરતા હોય છે તેનું પ્રમાણ ઘટે છે તેથી પોષકતત્ત્વોના તથા ખોરાકના પાચન અને શોષાવામાં ઘટાડો થાય છે. જેને કારણે રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઘટે છે કારણ કે હોજરીમાં ઝરતા પાચક રસો ચેપ સામે

પ્રતિકાર કરવાનું કામ પણ કરતા હોય છે. ખોરાક લઈ જતા આંતરડા નિષ્ક્રિય કે જડ થઈ જવાને કારણે અપચો, ગેસ જેવી તકલીફો વારંવાર રહ્યા કરે છે.

વૃદ્ધોની પોષણવિષયક જરૂરિયાતો જે પોષણ ઘટકોની જરૂરિયાત તમને જીવનના આરંભકાળમાં હોય છે તે જ પોષણ ઘટકોની આ તબક્કે પણ જરૂરિયાત છે. ઉંમરના વધવાની સાથે તમારી ચયાપચયની પ્રક્રિયા ઉત્તરોત્તર ઘટતી જાય છે. સામાન્યતઃ ૫૫થી ૭૫ની વચ્ચેની ઉંમરના સ્ત્રી-પુરુષોની રોજિંદી કેલરીની જરૂરિયાત તેની અગાઉની જરૂરિયાત કરતાં ૪૦૦થી ૫૦૦

કરવો જોઈએ.

ઉપયુક્ત બધા જ આહાર આયોજનની સાથે પૂરતા પ્રમાણમાં પાણી પીવું હિતાવહ છે. તેમ કરવાથી શરીર બધા જ ખાદ્ય પદાર્થોનો યોગ્ય ઉપયોગ કરી કચરાનો નિકાલ કરી શકશે. વૃદ્ધ વ્યક્તિઓએ પોતાના બોજનના આયોજનમાં નીચેની બાબતનો ખ્યાલ રાખવો જોઈએ.

(૧) રોજિંદા ખોરાકમાં ઘઉં, ચોખાની વાનગી, કઠોળ, દૂધ, એક ફળ એક વિટામીન 'સી' ધરાવતું ફળ દા.ત. આમળા, જમરૂખ, સારંગી, મોસંબી, લીલા

અનુ. પાના નં. (૪૭) પર



વ્યોવૃદ્ધ અને એ સામ અંગેનું કારણ કરવા જરૂરી ઓસ્ટીઓ મોટીવયની ખાસ કરીને જથ્થામાં ઘટ આગર હોય છે. (૧) કેલ્શિયમ જવું (૪) સ્ત્રીઓને આ વય શકે નહિ.