

Prof. Pratima M. Chhaniyara
(H.O.D.)

Department of Home science

આહારના સપ્તજુથો

- ▶ ૧- અનાજ અને લોટ
- ▶ ૨- કઠોળ અને દાળ
- ▶ ૩- દૂધ અને દૂધની બનાવટો
- ▶ ૪- ફળો અને શાકભાજી
- ▶ ૫- ધી,તેલ
- ▶ ૬- ખાંડ,ગોળ અને અન્ય ગળ્યા પદાર્થો
- ▶ ૭- ઈંડા,માસ,માછલી

અનાજ અને લોટ

- ▶ અનાજમા મુખ્યત્વે ઘઉં, ચોખાં, બાજરી, જુવાર, મકાઈ, રાગી, જવ, અને કોદરી છે
- ▶ કેલરી-૭૦% થી ૮૦%
- ▶ પ્રોટીન-૧૦% થી ૧૫%
- ▶ વિટામીન-બી જૂથ-થાયામીન, નીકોતીનીક એસીડ
- ▶ ક્ષારો- કેલ્શ્યમ, આયરન

કઠોળ અને દાળ

- ▶ ચણા, મગ, અડદ, મઠ, તુવેર, વાલ, વટાણ, ચોળા, સોયાબીન, મસુર

કેલરી- ૩૪૫

પ્રોટીન-અનાજ કરતાં બમણું
વિટામીન-બી જૂથ-રીબોફ્લાવીનાયાસીન, ફોલિક
એસીડ

દુધ અને દુધની બનાવટો

- ▶ દૂધ, દહી, છાસ, માખણ, પનીર, પનીર્જળ, ચીઝ
- ▶ પ્રોટીન-કેસીન, લેક્ટાલ્બુમીન, લેક્ટોગ્લોબ્યુલીન
- ▶ ચરબી-ફેટી એસીડ, લીનોલીક, લીનોલીનીક
- ▶ કાર્બોહાઈડ્રેટ-લેક્ટોઝ
- ▶ ક્ષાર-કેલ્શ્યમ, ફોસ્ફોરસ પોટેશ્યમ, સોડીયમ

ફળો અને શાકભાજી

- ▶ ફળો-કેળા, કેરી, ચીકુ, પપયું, સફરજન
- ▶ આમળા, દાડમ, લીંબુ, નારંગી
- ▶ પોષકતત્વો-વિટામીન સી, ફુક્તોઝ, રેસા, ફોસ્ફેરસ
આયન, કેલ્શ્યમ

શાકભાજી-ગાજર, બીટ, મૂળા, બટાટા, કાંદા, કોબી,
ફલાવેર, મેથી, કોથમીર, ફુદીનો, ટામેટા, મસરુમ
વાલોડ, પાપડી- કાર્બોહાઈડ્રેટ, વિટામીન, ક્ષારો

ધી,તેલ

- ▶ માખણ, ધી, વનસ્પતિ ધી
- ▶ વનસ્પતિ તેલો-મગફળી, સુરજમુખી, કોપરેલ
સરસીયું, કપાસીયા, પામોલીવ

પોષકતત્વો—વિટામીન એ, ડી, ઈ, કે,
કેલરી
ફેટીએસીડ

ખાંડ, ગોળ અન્ય ગળ્યા પદાર્થો

- ▶ ખાંડ, ગોળ, મધ, ઝલુકોસ, કોર્ન સીરપ, સાકાર
- ▶ પોષકતત્વો-કાર્બોહાઈડ્રેટ- સુક્રોઝ

- ▶ ઈંડા, માંસ, માછલી
- ▶ ઈંડા--પ્રોટીન, કોલેસ્ટ્રોલ, ક્ષાર- મરઘી, બતક
- ▶ માંસ—પ્રોટીન, વિટામીન બી-ગાય, ભેસ, બકરા
- ▶ માછલી—પ્રોટીન, ક્ષાર

પીણાઓ

- ▶ ફ્રુટ જુસ, મિલ્કશેઈક, ચા, કોફી, કોકો
- ▶ દારૂ, વ્હીસ્કી