



गूट विमानता:-

रेडोदार पदार्थ

भोजन में रेडोदार पदार्थों का महत्व:-

भोजन में जिस प्रकार क्वार्टाइड, बसा, रवनिन एवम तथा विटामिन आवश्यक हैं। उसी प्रकार रेडोदार पदार्थ की आवश्यक है। राबुलिज भोजन में रेडोदार पदार्थ बहुत महत्वपूर्ण होते हैं।

ये वे पदार्थ हैं जो आर्शों में भोजन के सूक्ष्म पोषण रखते का रक्त में शामिल करने पर श्लेष्म रह जाते हैं। ये पदार्थ पचते नहीं हैं। अतः ये अन्य विकारमुक्त पदार्थ से आर्शों की सफाई करने में सहायक होते हैं। इन्हें उभोजी भाषा में रफेज (Roughage) कहते हैं।

संगठन → सेल्यूलोज फाइबर का सबसे महत्वपूर्ण रूप है। यह उठठथा उसके भी अधिक बहुकोष की इकाइयों के भाग्य में जुड़ने से बनता है। इसके पानी की अवशोषण करने का गुण होता है। हेमीसेल्यूलोज शाखादार होता है। तथा लाइजोज, गैलेक्टोज, मैगोज, अरेबिनोज व लुइ अन्य शर्कराओं के जुड़ने से बनते हैं। विगनिन कार्बोनी केडिवाको की एनोडिमा चिनि में पाया जाने वाला पौलिसैकेराइड है।

(i) वर्गीकरण संगठन के आधार पर फाइबर को दो भागों में वर्गीकरण किया गया है।

1. पानी में घुलनशील फाइबर :- पानी में घुलनशील फाइबर हैं - डीविन, गम व म्यूसिलेज।

(ii) पानी में अघुलनशील फाइबर → पानी में अघुलनशील फाइबर हैं सेल्यूलोज हेमीसेल्यूलोज व विगनिन / इसके उभरिक्त कृमि

फाइबर की हीमा किम्या गया है। विगन उपयोग कम डैक्टोरी के उगाए में किया जाता है।



गिरसमे प्रमुख है- मिथारत रोकथुवाण तथा कार्वाकिस मिथारत रोकथुवाण कार्य → फाइबर कई महत्वपूर्ण कार्य करते हैं। जो कि निम्नालिखित

(i) फाइबर में पानी के अवशोषण की अनुपस्थिति हमारा होती है। ये अपने वजन से 15 गुना अधिक पानी सोख लेते हैं।

(ii) फाइबर पाचन मार्ग की गतिशीलता को बढ़ाते हैं।

(iii) आँतों के बैक्टीरिया को रोकने में भी फाइबर सहायक होते हैं। फाइबर युक्त भोजन लेने पर आँतों का बैक्टीरिया सक्रमण है।

(iv) फाइबर रक्त में कैल्शियम के स्तर को नियंत्रित करते हैं। परिणामस्वरूप हृदय रोगों से बचाव होता है।

आवश्यकता - कार्बोहाइड्रेट व सुन्डरसन (Cowgill & Anderson) के अनुसार →

यदि किसी ग्राम वजन के लिए 100 मि. ग्राम फाइबर लेना आवश्यक है। परन्तु रोज की व्याक्ति के लिए 5-10 ग्राम तक

फाइबर की कमी → रफ़िन पदार्थों का याही कारण होता है।

किष्का गार्म तो कवल की शिवायत हो जाती है।

फाइबर की अधिकता → फाइबर की अधिकता से भोजन बहुत ही अधिक अवशोषण के लिए पर्याप्त समय नहीं मिल पाता है।