

शरीर की वृद्धि, विकास, कार्य—संचालन एवं स्वास्थ्य के लिए पोषण तत्व के रूप में कार्बोहाइड्रेट का महत्त्व

डॉ० संजय कुमार

पूनम सिंह

कार्बोहाइड्रेट आहार में अत्यन्त महत्त्वपूर्ण स्थान रखता है। इससे ही आहार की अधिकतम ऊर्जा उष्मा के रूप में प्राप्त होती है। यह प्रकृति प्रदत्त वानस्पति श्रेणी के खाद्य पदार्थों से प्राप्त होती है। पौधे क्लोरोफिल वर्णक, कार्बनडाईऑक्साईड तथा जल की उपस्थिति में सूर्य की किरणों से प्रकाश संश्लेषण विधि द्वारा कार्बोहाइड्रेट का निर्माण करते हैं। यह रासायनिक यौगिक होता है, जिसमें कार्बन, हाइड्रोजन तथा ऑक्सीजन होते हैं। इसकी रचना विभिन्न प्रकार की शर्कराओं के मिश्रण से होती है। रासायनिक संरचना की सरलता तथा जटिलता के अनुसार प्रकृति इन्हें शर्कराओं, स्टार्च एवं सैलुलोज के रूप में उत्पन्न करती है।