दूध एवं इसका पौष्टिक महत्त्व

डॉ० विजयालक्ष्मी

वीणा कुमारी

अधिकांश प्राणियों में शिशु का प्रथम आहार दूध ही है। शरीर के विकास के लिए अनिवार्य होने के कारण वृद्धि काल का यह आवश्यक भोज्य पदार्थ है। बड़े, वयस्कों और वृद्धों सभी अवस्थाओं और रग्नावस्था के लिए दूध एक आदर्श आहार है। शैरी के शब्दों में, 'दूध एक जटिल रासायनिक पदार्थ है, जिसमें वसा पायस के रूप में, केसिन–कैल्शियम केसिनेट के रूप में और दुग्ध शर्करा एल्ब्युमिन तथा मिश्रित आंगिक क्षार घुले रहते हैं।' दूध में आहार के सभी मूल घटक प्रोटीन, कार्बोहाईड्रेट, वसा, विटामिन, खनिज लवण तथा जल विद्यमान रहते हैं। दूध में आठों अनिवार्य एमिनो एसिड पाये जाते हैं, इसलिए इसका पौष्टिक महत्त्व इतना अधिक है। प्रकृति का यह एक विचित्र नियम है कि सभी जीवधारियों से प्राप्त दूध की रचना में प्रायः गुण समान होते हैं तथा उनका रासायनिक मिश्रण भी प्रायः एक जैसा ही होता है। सम्बन्धित वर्ग के शिशुओं की वृद्धि और विकास के साथ–साथ समय–समय पर उनके लिए दूध के घटकों की मात्रा में भिन्नता आती है। स्तनधारी प्राणी का वंश और प्रजाति, दूध दुहने के समय, मौसम स्तनधारी प्राणी के आहार की किस्म आदि बातें दूध के पौष्टिक तत्त्वों को प्रभावित करती है।