ગ્રામવિદ્યા શાખા – તૃત્તીય વર્ષ બી.આર.એસ.
રૂરલ હોમસાયન્સ મેનેજમેન્ટ એન્ડ હેલ્થ (ગૃહવિજ્ઞાન)
<u>વિષય :– ડાયેટ થેરાપી   પેપર નં – ૮</u>

➢ પ્રસ્તાવના:–

આજની બદલાતી જતી જીવનશૈલીની સાથે ખોરાકીય પ્રણાલીમાં પણ એટલોજ બદલાવ આવ્યો છે. જેને કારણે મનુષ્ય જીવનમાં રોગોનો ઉદય અને ફેલાવો પણ એટલોજ ઝડપથી વધ્યો છે. પરિણામે 'પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા' કહેવત અનુસાર સમય અનુરૂપ ખોરાક લેવાની ટેવ અને તેની પૌષ્ટિકતા તથા ગુણવત્તા તેમજ પ્રમાણસર જથ્થો યોગ્ય હશે તો જીવન નિરામય બનશે, એટલે જ ખોરાકીય સારવાર વિષયનું જ્ઞાન આજના જમાનામાં લેવું અનિવાર્ય બની રહયું છે.

➢ હેતુ :–

૧. સામુદાયિક પોષણના પ્રશ્નો તથા રાષ્ટ્રની તંદુરસ્તી પર થતી અસરો સમજવી.
૨. **વિવિધ રોગોના પ્રકાર, કારણો, ઉપાયો સમજે તથા રોગાવસ્થામાં આહાર આયોજન શીખે.**
૩. ખોરાકનું વિવિધ તબકકાનું વર્ગીકરણ સમજે તથા ડાયાટીશીયનની હોસ્પીટલમાં ભૂમિકા સમજે.

➢ એકમ –૧

- ➢ ડાયેટ થેરાપીની વ્યાખ્યા
- ➢ સમાજ અને હોસ્પિટલમાં મહત્વ
- ➢ ડાયાટીશીયની ભૂમિકા – ફરજો , પ્રકાર
- ● ખોરાકનું ઘટ્ટતાના આધારે વર્ગીકરણ અને તેની ઉપયોગિતા દા.ત. નરમ ખોરાક, પ્રવાહી ખોરાક, સ્વચ્છ પ્રવાહી ખોરાક વગેરે તેમજ તેના ઉદાહરણ.
- ➢ ખોરાકનું બંધારણીય વર્ગીકરણ (પોષકતત્વોના પ્રમાણને આધારે) તથા તેની ઉપયોગીતા ઉદાહરણ સાથે. દા.ત. ઓછુ પ્રોટીન, વધારે પ્રોટીન, ઓછુ કાર્બોદિત, વધારે કાર્બોદિત, ઓછી ચરબી, વધારે ચરબી, વધારે લોહતત્વવાળો ખોરાક, ઓછા મીઠાવાળો ખોરાક વગેરે.
- ➢ **માંદગીમાં ખોરાક આપવાની વિવિધ પધ્ધતિઓ**
- ● ઈન્જેકશન પધ્ધતિ – હેતુ – પ્રકાર – ફાયદા અને સંજોગો
- ● ટયુબફીડીંગ પધ્ધતિ – પ્રકાર

➢ એકમ –૨

- ➢ **પાચનતંત્રના રોગોના પ્રકાર, લક્ષણો, તેના કારણો તથા ખોરાકીય સારવાર પધ્ધતિઓ**
- ● જઠરનું ચાંદુ, લક્ષણો, સારવાર
- ● મરડો, પ્રકાર, લક્ષણો, સારવાર
- ● કબજિયાત, લક્ષણો અને આહાર આયોજન
- ➢ **યકૃતના રોગો, કારણો, લક્ષણો અને ખોરાકીય સારવાર.**
- ● યકૃતના કાર્યો, યકૃતનો સોજો
- ● કમળાના પ્રકાર, લક્ષણો તથા સારવાર.
- ➢ ડાયાબીટીસના પ્રકાર, લક્ષણો અને ખોરાકીય સારવાર પધ્ધતિ.

➢ એકમ –૩

- ➢ **હૃદયરોગના પ્રકાર, લક્ષણો અને તેની ખોરાકીય સારવાર પધ્ધતિઓ**
- ● રૂધિરનું ઊંચુ દબાણ
- ● રૂધિરનું નીચું દબાણ
- ● એથરોસ્કેલેરોસીસ

- ➢ તાવના પ્રકાર, લક્ષણો, કારણો અને આહારકીય સારવાર
- ➢ ક્ષય (ટી.બી.)ના કારણો, લક્ષણો અને આહારકીય સારવાર

➢ **એકમ –૪**

➢ **મૂત્રપિંડના વિવિધ રોગો, તેના કારણો, લક્ષણો અને આહારકીય આયોજન.**

- નેફ્રાઈટીસ – ક્રોનીક, એકયુટ – આહાર મેનેજમેન્ટ
- કિડની ફેઈલ્યોર તેનું આહાર આયોજન
- મૂત્રપિંડની પથરી, તેની આહારકીય સારવાર

➢ એનિમિયાના કારણો, પ્રકાર, લક્ષણો અને ખોરાકીય આયોજન.

➢ પ્રોટીન કેલેરી માલન્યુટ્રીશનના પ્રકાર, લક્ષણો અને આહારકીય સારવાર.

➢ **એકમ –૫**

➢ એલર્જી ના લક્ષણો અને નિદાન કસોટીઓ, આહકીય સારવાર.

➢ કેન્સર, પ્રકાર, કારણો, લક્ષણો અને આહારકીય સારવાર

➢ આહાર પોષણ સાથે સંકળાયેલ રાષ્ટ્રીય સંસ્થાઓની ભૂમિકાઓ. દા.ત. NIN, FAO, CFTRI, ICAR, ICMR આંતરરાષ્ટ્રીય – UNICFF, WHO, UNO,CARE ETC etc.

❖ **પ્રાયોગિક કાર્ય–**

➢ **દૈનિક આહાર આયોજનમાંથી પસંદ કરેલ કોઈ એક વાનગીનું પોષણમૂલ્ય શોધવું.**

(૧) કોઈ એક પ્રવાહી ખોરાકનું દૈનિક આયોજન કરી કોઈ એક પ્રવાહી વાનગી તૈયાર કરો.
(૨) કોઈ એક સ્વચ્છ પ્રવાહી ખોરાકનું દૈનિક આયોજન કરી, કોઈ એક સ્વચ્છ વાનગી તૈયાર કરો.
(૩) કોઈ એક નરમ ખોરાકનું દૈનિક આયોજન કરી, કોઈએક નરમ વાનગી તૈયાર કરો.
(૪) જઠરના ચાંદાના દર્દી માટે દૈનિક આહારનું આયોજન કરી, કોઈ એક વાનગી બનાવો.
(૫) મરડાના દર્દી માટે દૈનિક આહાર આયોજન કરી કોઈ એક વાનગી તૈયાર કરો.
(૬) કબજીયાતના દર્દી માટે દૈનિક આહાર આયોજન કરી કોઈ એક વાનગી તૈયાર કરો.
(૭) કમળાના દર્દી માટે દૈનિક આહાર આયોજન કરી કોઈ એક વાનગી તૈયાર કરો.
(૮) ડાયાબીટીશના દર્દી માટે દૈનિક આહાર આયોજન કરી કોઈ એક વાનગી તૈયાર કરો.
(૯) રૂધિરના ઊંચા દબાણના દર્દી માટે દૈનિક આહાર આયોજન કરી કોઈ એક વાનગી તૈયાર કરો.
(૧૦) રૂધિરના નીચા દબાણના દર્દી માટે દૈનિક આહાર આયોજન કરી કોઈ એક વાનગી તૈયાર કરો.
(૧૧) હૃદયરોગના દર્દી માટે સમગ્ર દિવસનું આહાર આયોજન કરી કોઈ એક વાનગી તૈયાર કરો.
(૧૨) તાવના દર્દી માટે સમગ્ર દિવસનું આહાર આયોજન કરી કોઈ એક વાનગી તૈયાર કરો.
(૧૩) ટીબીના દર્દી માટે સમગ્ર દિવસનું આહાર આયોજન કરી કોઈ એક વાનગી તૈયાર કરો.
(૧૪) મૂત્રપિંડની પથરી (કીડની સ્ટોન)ના દર્દી માટે દૈનિક આહાર આયોજન કરી કોઈ એક વાનગી તૈયાર કરો.
(૧૫) નેફ્રાઈટીસના દર્દી માટે સમગ્ર દિવસનું આહાર આયોજન કરી કોઈ એક વાનગી તૈયાર કરો.
(૧૬) પાંડુરોગના દર્દી માટે સમગ્ર દિવસનું આહાર આયોજન કરી કોઈ એક વાનગી તૈયાર કરો.

- **સંદર્ભગ્રંથો :–**

(૧) રોગો અને આહાર – ડૉ. દર્શના અંજારિયા – આર્ટસ કોલેજ અમદાવાદ
(૨) ડાયેટ મેનેજમેન્ટ – રેખા શર્મા – ચીરાગ બુક ડિસ્ટ્રીબ્યુટર્સ – બરોડા
(૩) જીવનવિજ્ઞાન – જીવનવિજ્ઞાન ભાગ–૩ – યુનિ.ગ્રંથ નિર્માણ બોર્ડ, અમદાવાદ
(૪) ડાયેટેટીકસ – બી.શ્રીલક્ષ્મી – થર્ડ એડીસન, ચેન્નાઈ
(૫) માનવપોષણ – ડૉ. બુધ્ધદેવ નિલમ – સૌરાષ્ટ્ર યુનિ. રાજકોટ