

- [પાણી](#)
- [ચર્બી](#)
- [કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ](#)
- [પ્રોટીન](#)
- [વીટામિન](#)

પોષક તત્ત્વો વૈજ્ઞાનિક ઢાંચામાં છે, જે પચાવવાની ક્ષમતા ધરાવે છે અને સામાન્ય જીવન વ્યવહારમાં મટે જરૂરી છે.

પોષક તત્ત્વો આહારમાં.

પોષક સંતુલિત આહાર, આહાર છે જેમાં ખાદ્ય પદાર્થો યોગ્ય પ્રમાણમાં સુધારાનો સમાવેશ છે. (જેવા કે ઉચ્ચ જા ઉપજ ખાદ્ય પદાર્થો છે, શરીરના ઊંચા મટેના ખાદ્ય પદાર્થો અને સુક્રીયા ખાદ્ય પદાર્થો) જ્યારે મત્ત થઈને લેવાથી મનવનું શરીર બે પોષક તત્ત્વો વૈજ્ઞાનિક ઢાંચામાં છે. જુદા જુદા ખોરાકોના યોગ્ય પચાવવા, લગિ, શારીરિક પચાવવા, આરોગ્ય સુધારી અને શરીર વચ્ચેના યોગ્ય સંબંધો, જેવી કે ગળા ભવનમાં અથવા દુધાકાંડાવા ઉપર નિર્ભર છે.



Food Pyramid આ થેજના ખોરાક મટે વચાવહારકિ પદ ધર્મી મથ ગદથ શકિ છે, જે ખોરાક પસંદ કથવા મટે અને ક વચક તની અથવા કુંટુંની RDIને ઝાવા મટે ણાવવામાં આવી છે. તે સામાન્ય ખોરાકના નુમ્ના અને ખોરાકની ઉપલબ્ધ ધ્મ ગણતીમાં લાય છે. આ ઘટકો દેશથી દેશ બદલાય છે. પોષક સંતુલિત આહાર પચાવવાની ક્ષમતા ધરાવે છે અને સામાન્ય જીવન વ્યવહારમાં મટે જરૂરી છે.