IJARSCT
International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology
International Open-Access, Double-Blind, Peer-Reviewed, Refereed, Multidisciplinary Online Journal
ISSN: 2581-9429 Volume 2, Issue 1, July 2022 Impact Factor: 6.252

गृह-विज्ञान में पोषण शिक्षा के संदर्भ में भारतीय पारंपरिक आहार का ऐतिहासिक विश्लेषण

प्राची[1] डॉ. सुनीता सिंह[2]
[1]शोधार्थी [2]शोध निर्देशक
गृह विज्ञान - विभाग
एन.आई.आई.एल.एम विश्वविद्यालय, कैथल (हरियाणा)

सारांश

भारतीय पारंपरिक आहार प्रणाली हजारों वर्षों से विकसित एक वैज्ञानिक एवं सांस्कृतिक परंपरा है, जो स्वास्थ्य, पर्यावरण और सामाजिक संरचना से गहराई से जुड़ी हुई है। गृह-विज्ञान में पोषण शिक्षा के अंतर्गत भारतीय आहार पद्धति का अध्ययन अत्यंत महत्वपूर्ण है, क्योंकि यह न केवल संतुलित पोषण प्रदान करती है, बल्कि जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों की रोकथाम में भी सहायक है। इस शोध-पत्र में वैदिक काल से आधुनिक काल तक भारतीय पारंपरिक आहार के विकास, संरचना और पोषणीय महत्व का ऐतिहासिक विश्लेषण किया गया है।

मुख्य संकेतक: पोषण शिक्षा, गृह-विज्ञान, पारंपरिक भोजन, संतुलित आहार।