


## विधानसभा प्रश्न क्र. 429 (अतारंकित)

राष्ट्रीय पोषण संस्थान एवं इण्डियन कॉन्सिल ऑफ मेडीकल रीसर्च द्वारा प्रकाशित - न्यूट्रीशन वेल्थ ऑफ इण्डियन फूड 2010 के अनुसार अण्डा में उपलब्ध प्रमुख पोषक तत्वों की मात्रा निम्नानुसार है:-

खाद्य सामग्री (50 ग्राम)	कैलोरी	प्रोटीन	वसा	आयरन	कैल्शियम	फॉस्फोरस
अण्डा	86.5	6.65	6.65	1.05	30	110

  
(स्वर्णिमा शुक्ला)

संयुक्त संचालक  
महिला एवं बाल विकास  
मध्यप्रदेश

  
अनुभाग अधिकारी  
महिला एवं बाल विकास विभाग  
मंत्रालय

विधानसभा प्रश्न क्र. 429 (अतारांकित)


राष्ट्रीय पोषण संस्थान एवं इण्डियन कॉन्सिल ऑफ मेडीकल रीसर्च द्वारा प्रकाशित - न्यूट्रीशन वेल्यू ऑफ इण्डियन फूड 2010 के अनुसार अण्डा एवं अन्य शाकाहारी खाद्य पदार्थों में उपलब्ध प्रमुख पोषक तत्वों के संबंध में विवरण निम्नानुसार है:-

1 अण्डे में पाया जाने वाला प्रोटीन एक पूर्ण प्रोटीन होता है, जो सभी 10 प्रकार के आवश्यक अमीनो एसिड से मिलकर बना होता है। परिणामस्वरूप अण्डे से प्राप्त होने वाले प्रोटीन एवं अन्य पोषक तत्वों का शरीर द्वारा अवशोषण 90 प्रतिशत से अधिक होता है।

2 शाकाहारी स्रोत जैसे चना, सोयाबीन, मूंगफली एवं गुड में पाया जाने वाला प्रोटीन अपूर्ण प्रोटीन होता है, जिसमें आवश्यक 10 अमीनो एसिड में से 1 अमीनो एसिड उपलब्ध नहीं होता है। परिणामस्वरूप इन स्रोतों से प्राप्त होने वाले प्रोटीन एवं अन्य पोषक तत्वों का शरीर द्वारा अधिकतम 15 से 20 प्रतिशत ही अवशोषण हो पाता है।

  
(स्वर्णिमा शुक्ला)

संयुक्त संचालक  
महिला एवं बाल विकास  
मध्यप्रदेश

  
अनुभाग अधिकारी  
महिला एवं बाल विकास विभाग  
मंत्रालय