

ISSN : 2350-0700

श्रीसोमनाथसंस्कृतविश्वविद्यालयस्य पुनरीक्षिता सन्दर्भिता शोधपत्रिका  
A Peer Reviewed Research Journal of Shree Somnath Sanskrit University

# शोधज्योतिः ŚODHAJYOTIḤ

Year-1, Vol.-1

January – December 2019

*Chief Editor*

Prof. Gopabandhu Mishra

*Managing Editor*

Prof. Vinod Kumar Jha

*Editors*

Prof. Archana Kumari Dubey

Dr. Janakisharan Acharya

Dr. Kartik Pandya



SHREE SOMNATH SANSKRIT UNIVERSITY, VERAVAL

**Publisher:**

Dr. Dashrath Jadav  
Registrar, Shree Somnath Sanskrit University, Veraval

**Advisory Committee:**

Prof. P. N. Shastri  
Vice Chancellor, Rashtriya Sanskrit Sansthan (Deemed University) New Delhi  
Prof. Dev Narayan Jha  
Vice Chancellor,  
Prof. Kamlesh Choksi  
Director, Bhasha Bhavan, Gujarat University, Ahmedabad  
Prof. Harshdev Madhav  
Ahmedabad  
Prof. Rabindra Kumar Panda  
Professor, Department of Sanskrit, Pali & Prakrit, The M S University, Vadodara  
Prof. Devendra Nath Pandeya  
Dean, Faculty of Veda & Vedanga, Shree Somnath Sanskrit University, Veraval  
Dr. Narendrakumar L. Pandya  
Principal, University Constituent Sanskrit College, Veraval

**Managing Editor**

Prof. Vinod Kumar Jha

**Editorial Committee**

Prof. Archana Dubey  
Dr. Janakisharan Acharya  
Dr. Kartik Pandya

**Note:** The statements and views expressed by the authors of articles in this Journal are their own and not necessarily of the Editorial Committee. The responsibility of the facts stated, opinions expressed, or conclusions reached, is entirely that of the author of respective research articles and that Shree Somnath Sanskrit University accepts no responsibility for them.

*ISSN* : 2350-0700  
*Registration No.* : GH/SH/4/GSU/2997/1607/Pt- III/KH-1 dated 11-04-2005  
*Published by* : Shree Somnath Sanskrit University, Veraval, Gujarat – 362 266  
*Price* : ₹ 100 Annual Subscription (For India)  
*Address* : Shree Somnath Sanskrit University,  
Rajendra Bhuvan Road, Veraval, Dist. Gir-Somnath, Gujarat, India – 362 266  
*Telephone* : (+91-2876) 244531, 244532  
*Email* : shodhjyoti@gmail.com  
*Website* : www.sssu.ac.in

Statement about the ownership and other particulars about newspapers

# ŚODHAJYOTIḤ

**A Peer Reviewed Research Journal of Shree Somnath Sanskrit University**

## FORM IV

(See Rule 8 under Section 5 of the Press and Registration of Book Act, 1867)

1. *Place of the Publication :* Shree Somnath Sanskrit University, Veraval,  
Gujarat - 362 266
2. *Periodicity of its Publication :* Annual (Yearly)
3. *Printer's Name :* Jalaram Graphics & Offset  
*Nationality :* Indian  
*Address :* Near Paramhans Apartment,  
Behind Kaveri Hotel, S.T. Road, VERAVAL  
Dist. Gir Somnath, Gujarat - 362 266
4. *Publisher's Name :* The Registrar  
*Nationality :* Indian  
*Address :* Shree Somnath Sanskrit University  
Rajendra Bhuvan Road, VERAVAL  
Dist. Gir-Somnath, Gujarat – 362 266
5. *Editor's Name :* Prof. Gopabandhu Mishra  
*Nationality :* Indian  
*Address :* Shree Somnath Sanskrit University  
Rajendra Bhuvan Road, VERAVAL  
Dist. Gir-Somnath, Gujarat – 362 266
6. *Names & Addresses of Individuals :* Shree Somnath Sanskrit University  
*who own the newspaper and partners* Rajendra Bhuvan Road, VERAVAL  
*or shareholders holding more than* Dist. Gir-Somnath, Gujarat – 362 266  
*one percent of the total capital*

I, Dr. Dashrath Jadav, *Registrar*, Shree Somnath Sanskrit University, Veraval, Gujarat hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

(Dr. Dashrath Jadav)  
Signature of Publisher



## शुभाशंसा

भगवतः श्रीसोमनाथस्य परमानुग्रहेण श्रीसोमनाथसंस्कृतविश्वविद्यालयस्य “शोधज्योतिः” इत्यभिधानं शोधपत्रम् इदम्प्राथम्येन प्राकाश्यमायातीति परमस्य मोदस्यायं विषयो वर्तते।

श्रीसोमनाथो द्वादशसु ज्योतिर्लिङ्गेषु प्रथमज्योतिर्लिङ्गत्वेन सुतरामखिलैः उपास्योऽस्ति। साम्बसदाशिवस्येदं ज्योतिस्स्वरूपं मनसि निधाय तस्य चिदानन्दरूपं सर्वथा सर्वैः ध्यायते। तथा चाह भगवत्पादः आद्यश्रीशङ्कराचार्यः -

“चिदानन्दरूपः शिवोऽहं शिवोऽहम्” इति। प्रसङ्गे एतस्मिन् परमशिवस्य रूपसङ्कल्पनायाम् एकतः “ज्योतिस्स्वरूपम्”, अपरतः “चिदानन्दरूपम्” सुतरां द्योतितमस्ति। अर्थात् सकलानां प्राणिनाम् अन्तःकरणे यः परमात्मा शिवस्वरूपः ज्योतिरिव नित्यं द्योतमानमस्ति सः स्वयं प्राणिषु चैतन्यं निदधाति आनन्दं च जनयति। बहिरङ्गतया स्थूलतया दृश्यमाने संसारे प्राणिशरीरे च एतत् सूक्ष्मं सत्त्वं निरीक्षितुं पारेदृश्वानाः ऋषयः दार्शनिकाः प्रभवन्तितराम्। एषा निरीक्षा शोधदृष्टिरित्याख्ययाऽभिधातुं शक्यते। तथा च एतादृश्या शोधदृष्ट्या यत् ज्ञानज्योतिः उदेति तेन समग्रं जगत् उद्भासितं भवति। यद्यपि तमः घनीभूतं व्यापकं विशालं च भवति तथापि लघुकायेऽपि ज्योतिषि एव तम् अपाकर्तुं यत्नः स्वयमेव विद्यमानो भवति। विश्वकविः रवीन्द्रनाथ ठाकुरोऽपि आह - तमोऽस्ति, तमोऽस्ति इति कथनमात्रेण तमः न दूरीभवति, तदर्थम् एको लघुः प्रदीपः ज्वालनीयो भवति। तमः स्वयमेव अपसरति। “शोधज्योतिः”रित्याख्यं शोधपत्रमिदं संस्कृतं भारतीयां च संस्कृतिमाश्रित्य अखिले जनमानसे यद् भ्रान्तिरूपं तमो व्याप्तमस्ति, तथा च श्रुति-स्मृति-वेदाङ्ग-पुराणोनिषदादि-रामायणमहाभारत-विविधदर्शन-नानाविधकाव्यनाटकादि-नाट्यशास्त्रार्थशास्त्रादि-प्राकाश्यप्रकाशितासंख्याकपाण्डुलिप्यादिगतविषयेषु अज्ञानाल्पज्ञानांशिकज्ञानादिजन्यं यत् तमः प्रसृतमस्ति तदपाकर्तुम् अनवरतं श्रद्धया निष्ठया प्रसरतुतरामिति भगवान् श्रीसोमनाथो भूयो भूयः सम्प्रार्थ्यते।

संस्कृत-हिन्दी-आङ्ग्लेति भाषात्रयेण आत्मनः कलेवरं विभूषयत् शोधपत्रमिदम् अवश्यप्रकाश्यमिति बहुकालतः विश्वविद्यालयेन निर्णये कृतेऽपि एतावतन्तं कालं यावत् प्रकाशितं नासीत्। तदिदानीम् एतस्य प्रथमोऽवतारः प्रभातेऽरुणोदय इव ज्योतिषं विभावयति इति एतदर्थमेतस्य सम्पादने प्रकाशने च तत्परः सहमुख्यसम्पादकः सम्पादकगणः सुतरां श्लाघ्यो विद्यते। एतस्य प्रकाशनाय विश्वविद्यालयस्य प्राशासनिको भागो वित्तविभागः शोधसंवर्गश्च धन्यवादैः सभाज्यन्ते।

शोधपत्रमिदं “भानुः सकृद्युक्ततुरङ्ग एव” इति महाकवेः कालिदासस्य वचोऽनुसृत्य अद्यतनात् अरुणोदयादारभ्य अविश्रान्तं नियमिततया प्राकाश्यं ब्रजेत् तथा च “पूर्णता गौरवाय” इति विश्वविद्यालयस्य कालिदासोक्तपङ्क्त्याश्रितं ध्येयवाक्यं साधयितुं सर्वथा स्तरीयशोधलेखानां सम्यक्तया प्रामाणिकतया च प्रकाशनेन देशे विदेशेषु च विश्वविद्यालयस्य गौरवं वर्धयेद् इत्येतदर्थं श्रीसोमनाथः शुभानुग्रहं सततं विदध्यात् इति तं सम्प्रार्थ्य विरम्यते।

गोपबन्धु मिश्रः

कुलपतिः

## सम्पादकीयम्

भगवतः ससोमस्य श्रीसोमनाथस्य परमानुग्रहेण यद्विद्वज्जनमनश्चकोरकौमुदी “शोधज्योतिः” इत्यभिधेया श्रीसोमनाथसंस्कृतविश्वविद्यालयस्य पुनरीक्षिता सन्दर्भिता शोधपुष्करिणीव शोधपत्रिका प्राकाश्यम् आनीयते इति महतः हर्षप्रकर्षस्यायं विषयो वर्तते। श्रीसोमनाथसंस्कृतविश्वविद्यालयस्य काचित् शोधपत्रिका स्यादिति विचारः २०१४ तमे वर्षे तत्कालीनकुलपतेः प्रो. वेम्पटिकुटुम्बशास्त्रिणः कार्यकाले सङ्कल्पितः आसीत्। परम् अस्याः शोधपत्रिकायाः प्रकाशनं न सञ्जातम्। अथोऽथ श्रीसोमनाथसंस्कृतविश्वविद्यालयस्य वर्तमानकुलपतिवर्याः प्रो. गोपबन्धुमिश्रवर्याणां प्रेरणया मार्गदर्शनेन च अस्याः शोधपत्रिकायाः प्रथमोऽङ्कः प्राकाश्यमानीतो वर्तते।

अस्मिन्नङ्के विद्वज्जनकृतावगाहशास्त्राज्ञानान्विताः नवदशशोधलेखाः विद्यन्ते ये च ननवोन्मेषशालिप्रतिभावतां शास्त्रप्रविविधूणां शोधच्छात्राणां कृते नूनम् उपादेयाः सन्ति। एतेषु शोधलेखेषु प्राच्यपरम्परानुरूपं शास्त्रार्थपद्धत्या तथा च युक्तियुक्तं पूर्वापरपक्षव्याख्यापरम्परामनुसृत्य परस्परं प्रतिपदसिद्धान्तसमीक्षणेन वेद-वेदान्त-व्याकरण-दर्शन-साहित्य-ज्योतिषादिविषयाणां गभीरोऽपि विषयः सरलया शैल्या विवेचितो वर्तते। तत्तच्छास्त्रविदुषां गभीरालेखेन सह शोधच्छात्रेष्वपि लेखनकलां वर्धयितुं तेषामपि शोधनिबन्धानामत्र स्थानं कल्पितमस्ति यच्च शोधपत्रिकायाः सर्वोपयोगित्वं साधयति अन्यांश्च प्रेरयति। अत्र केचन शास्त्रीया निबन्धाः प्राच्यव्याख्यानपरम्परां स्मारयन्ति। केचन गभीरतममपि विषयं सर्वजनबोधजनिकां लेखनकलां शिक्षयन्ति।

प्रो. विनोदकुमार झा परमलघुमञ्जूषायाः आलोके नामार्थविचारं प्रास्तौत् स्वकीयशोधपत्रे। मीमांसकास्तावत् शब्दानां शक्तिं जातौ स्वीकुर्वन्ति न तु व्यक्तौ, वैयाकरणास्तु जातिविशिष्टव्यक्तौ शब्दार्थशक्तिम् अभ्युपगच्छन्ति। अत्र प्रो. झावर्येण शास्त्रोक्तरीत्या पूर्वपक्षम् उद्भाव्य वैयाकरणानां मतं प्रमाणैः पुष्टीकृतम्। भवभूतेः कारुण्यं लिखन्ती प्रो. अर्चनादुबे स्वशोधपत्रमाध्यमेन करुणरसं सर्वरसाधाररूपेण प्रास्तौत्। वेदानां संरक्षणे विकृतिपाठाः कथम् उपकुर्वन्तीति विषये डॉ. शत्रुघ्नपाणिग्राही सोदाहरणं व्यवर्णयत्। “अवस्थात्रये वृत्तिविचारः” इति विषये डॉ. जानकीशरण

आचार्येण उपनिषत्सु अवस्थात्रयनिरूपणस्य किं प्रयोजनमस्तीति सम्यक् निरूपितम्। कालविषयकं कलनम् अत्यन्तं सूक्ष्मम् अस्ति। सुनिताबेन-ठक्करवर्यया “कालविमर्शः” इत्याख्ये शोधलेखे भारतीयवाङ्मयदिशा कालस्य सूक्ष्मं विवेचनं प्रस्तुतम्। दर्शनशास्त्रेषु प्रसिद्धे सृष्टिकारणवादविषये नैकानि मतानि विद्यन्ते। तत्र ब्रह्मसूत्रशाङ्करभाष्योपरि श्रीमदप्पयदीक्षितैः “न्यायरक्षामणिः” विरचिता वर्तते। तत्र अस्य जगतः कारणं किं हिरण्यगर्भः भवितुमर्हति उत न इति यः विचारः उद्भाविताः तमेव अनुसृत्य श्रीगणेशहेगडेवर्यः वेदान्तदर्शनस्य शास्त्रार्थपद्धत्या स्वविषयं सम्यक्तया अमण्डयत्। डॉ. पूनम घई महोदयायाः शोधपत्रम् “लीलावती में काव्यसौन्दर्य” इति ज्योतिषसाहित्ययोः काव्यनिदर्शनविषये सेतुरूपेण विद्यते। प्रो. देवेन्दनाथपाण्डेयः वैदिकधर्मस्य विश्वकल्याणभावनां न्यरूपयत्। धर्मविचारशास्त्रे मीमांसादर्शने प्रतिपादितं धर्मस्वरूपम् अत्र विशदतया वर्णितमस्ति। आधुनिकलेखकेषु हरिनारायण-दीक्षितः सुप्रसिद्धः कविः विद्यते। तत्कृतं भीष्मचरितम् इत्याख्यम् आधुनिकमहाकाव्यं विद्वत्समवाये लब्धप्रतिष्ठितमस्ति। तत्र प्रयुक्तानां छन्दसां विषये डॉ. कार्तिकपण्ड्यावर्यस्य आलेखः रमणीयो वर्तते। ग्रन्थालयो भवति ज्ञानागारः। अतः ग्रन्थालये विद्यमानस्य ग्रन्थपालस्य आधुनिकतन्त्राधारिते काले भूमिकाविषये तस्य कौशलविषये च आलेखः नूतनम् उपादेयो विद्यते। डॉ. जयेशमुद्गरावर्यस्य आलेखोऽपि आधुनिकदृष्ट्या विदधानोऽस्ति।

अत्रावसरे श्रीसोमनाथसंस्कृतविश्वविद्यालयस्य कुलपतिवर्यान् प्रो. गोपबन्धुमिश्रवर्यान् प्रति वयं कार्तज्यं विनिवेदयामः। येषां सततं मार्गदर्शनम् अस्याः शोधपत्रिकायाः प्रकाशने हेतुभूतमस्ति। प्रकाशने सर्वविधप्राशासनिकसहयोगं प्रदत्तवद्भ्यः कुलसचिवेभ्यः डॉ. दशरथजादववर्येभ्यः धन्यताभणितयाः भण्यन्ते। अस्याः शोधपत्रिकायाः सन्दर्भितपुनरीक्षणे ये विद्वांसः साहाय्यमकार्षुः तान् प्रति कार्तज्यपुष्पाणि समर्प्यन्ते। अस्याः पत्रिकायाः मार्गदर्शनसमितिसदस्यानामपि यथाकालं मार्गदर्शनं प्राप्तं तस्मात् तान् प्रत्यपि नमोवाकं प्रशास्महे।

अन्ते ते सर्वेऽपि विद्वांसः प्रणम्याः समभ्यर्चनीयाः सन्ति येषामालेखेन पत्रिकेयं गौरवान्विताऽभूत्। ते चाभिवन्दनीया ये प्रकाशने सर्वथा सहयोगं प्रदायानुगृहीतवन्तः।

विद्वज्जनविधेयाः सम्पादकाः

प्रो. अर्चनाकुमारी दुबे

डॉ. जानकीशरण आचार्यः

डॉ. कार्तिकपण्ड्या



## विषयानुक्रमणिका

१. नामार्थविचारः (परमलघुमञ्जूषायाः परिप्रेक्ष्ये)	प्रो. विनोद कुमार झा	१
२. कारुण्यं भवभूतिरेव तनुते	प्रो. अर्चनाकुमारी दुबे	७
३. अभिज्ञानशकुन्तलङ्गलविमर्शः तत्र शिवतत्त्वञ्च	डॉ. ललितः पटेलः	१५
४. वेदानां संरक्षणे विकृतिपाठानां योगदानम्	डॉ. शत्रुघ्न पाणिग्राही	२१
५. अवस्थात्रये वृत्तिविचारः	डॉ. जानकीशरण आचार्यः	२७
६. कालविमर्शः	सुनिताबेन के. ठक्कर	३३
७. ज्यौतिषशास्त्रान्यग्रन्थानां सम्मते संस्कारणाम् आधुनिकयुगे महत्त्वम्	डॉ. रमेशचन्द्र शुक्लः	४९
८. रसगङ्गाधरे उत्तमोत्तमकाव्यस्योदाहरणे व्यङ्ग्यविमर्शः	जिगर एम्. भट्टः	६१
९. काव्यभेदाः	डा. यस्. वि. वी. के. गुप्ता	६७
१०. वास्तुशास्त्रानुसारं वाटकानिर्माणविधानम्	डॉ. हेमुबेन महेश राठौड	७१
११. न्यायकौस्तुभे सङ्गतिनिरूपणम्	मेडूरि. सूर्यनारायणः	७९
१२. हिरण्यगर्भजगत्कारणत्ववादनिरासः	डॉ. गणेश हेगडे	८३
१३. गर्भाधान संस्कार	प्रो. कश्यप एम्. त्रिवेदी	९३
१४. लीलावती में काव्यसौन्दर्य	डॉ. पूनम घई	१०१
१५. Vedic Dharma: A Glorious Theory of Universal Humanity	Prof. D. N. Pandeya	१११

१६. Metrical Nuances in BhīṢmacaritam of Hari Narayan Dikshit	Kartik Pandya	१२१
१७. Competences and Skills for Librarian in Electronic Era	Ravindra S Kale	१४५
१८. Nutrition in Sports	Dr. Jayesh D. Mungara	१५१
१९. Yoga for Athletes	Rekhaben H. Kachadiya	१५५

## **Nutrition in Sports**

**Dr Jayeshkumar D. Mungara\***

### **Introduction**

Good nutrition is important, especially among professional athletes. Any type of sports put immense stress on the body. The demands of any physical activity cannot be met without ramping up your diet. In a day, an average person has to consume 2000 to 5000 calories, depending on the gender and level of activities. An athlete requires more calories per day to achieve optimal health and performance. Simply put, the nutrition needs of an athlete are different from an average person. In today's post, we are outlining the impact of nutrition in sports.

### **Performance**

Ever wonder why you feel exhausted, fatigued, and irritable when you're hungry? When the body is not getting the nutrients it needs to keep up with your physical demands, the energy level goes down. The same thing goes for athletes who are not sticking to a healthy diet.

The body of an athlete needs sufficient carbohydrates to prevent muscle fatigue and stabilize blood sugar and glycogen levels in the muscles. Beneficial fats are converted into fuel, energizing the body and improving endurance. Protein is needed to build new muscle tissues and boost energy. Depriving your body of balanced meals when you are an athlete will affect your performance.

### **Weight**

Proper nutrition coupled with a fit, healthy lifestyle is the best way to control weight. Proper weight is critical for athletes. Excess weight could slow the body

---

\* Assit. Professor In Physical Education, Shree Somnath Sanskrit University, Veraval

down, affect endurance, and cause a variety of health problems. It is important for athletes to maintain a normal weight to achieve optimum health and performance.

According to the American College of Sports Medicine, the best types of foods for athletes are green, leafy, and high-fiber vegetables, fruits, legumes, and whole grains. Choosing lean protein and low-fat dairy also contribute to a healthy weight. If you are an athlete and you want to keep your weight in check, we recommend working with a licensed dietician. A dietician will develop the right meal plan customized according to your needs.

### **Hydration**

Staying hydrated is critical for athletes. The body loses vital fluids through perspiration and breathing. If the body is not getting enough fluids, the muscles start to weaken. You are increasing your risk of dehydration if you do not drink up. Water lubricates the muscles and helps cells transport nutrients throughout the body. So drink up especially if you are engaged in an intense? Drink more if you are training regularly.

### **Recovery**

The nutrients from the food you eat help heal the body from the usual strains that come with training. When you are eating right, the body bounces back to its old self more quickly. How? Essential vitamins and minerals promote cell repair, cell regeneration and healing.

Carbohydrates and protein aid in muscle growth and repair. After training, you want to replace the carbohydrates you lost to ensure speedy muscle recovery. That said, the portion of carbs and protein must be balanced and adjusted depending on the intensity and type of sport. Again, we recommend working with a licensed dietician to develop a customized meal plan for you.

### **Importance of Nutrition in Endurance Sports**

**Firstly**, by a "recovery meal" we mean food eaten within approximately 30 minutes of finishing a training session or race, which is vitally important for replenishing your muscular energy reserves, preventing injuries and helping

training adaptation. A recovery meal should contain both carbohydrates and proteins.

**Secondly**, a recovery meal will have no impact on your weight provided it is eaten within the 30- minute window after finishing your training session. This is because it merely balances out the number of calories you have consumed during such prolonged exertion. So, what should you eat?

- Your carbohydrates should be fast-absorbing sugars found in foods with a moderate-high glycemic index (white rice crackers, white rice or white bread, marmalade, fruit and sugars);
- High-quality proteins ensure muscle repair and adaptation: it only takes 10 g of protein to stimulate protein synthesis, but the best effect comes from 20 g of protein: the ideal strategy is to organize your training sessions so that you can eat your main meal afterwards to take in the ideal quantities.

**Thirdly**, your post-exercise/race meal helps reduce muscular inflammation and aids recovery ready for your next training sessions. As has already been pointed out, a meal containing a balanced amount of carbohydrates and proteins or a ready- repaired recovery drink can keep down any rise in cortisol levels (that causes muscular inflammation), so that your muscles recover better.

**Here are some tips to maintain your routine schedule for the diet:**

- a. **Make your recovery meal part of your routine.** Make sure you eat a balanced recovery meal or, alternatively, a ready-prepared recovery drink immediately after training or racing.
- b. **Do not underestimate the benefits of a recovery meal.** You are almost certainly not a professional athlete, who can afford to rest for hours after intensive training, so you must learn how to manage your energy resources and your body as effectively as possible. A simple meal can be the difference between an excellent or terrible training session the day after a tough workout.

- c. **Rehydration is another aspect of recovery you cannot afford to overlook:** on average, you need to drink approximately 125-150% of the amount of fluids lost during training, which means that if you lose 1 kg in weight you need to drink approximately 1.25-1.5 L of fluids over the next few hours after training.
- d. **Avoid do-it-yourself solutions.** You can buy a ready-made drink that is true: you have read what to eat and how to resist, all well and good. But unless you are a nutritionist, you will not know how your body responds to certain stimuli and you will not know how many calories you consume after certain types of training. So before starting your endurance program, talk to a nutritionist about your goals and, with your training plan at hand, together you can devise a nutritional programme tailor-made for your specific requirements.

### Reference

- Recipe Nutrition – extends USDA database with friendly names for common ingredients, recipe nutrition calculator and additional specialized ingredients
- German Nutrition Data with the fast search on [www.lexolino.de](http://www.lexolino.de)
- USDA National Nutrient Database for Standard Reference Search By Food
- USDA National Nutrient Database for Standard Reference Nutrient Lists Search By Nutrient