



ISSN Print: 2394-7500  
ISSN Online: 2394-5869  
Impact Factor: 5.2  
IJAR 2018; 4(6): 146-147  
[www.allresearchjournal.com](http://www.allresearchjournal.com)  
Received: 21-04-2018  
Accepted: 23-05-2018

**डॉ. मंजू कुमारी सिन्हा**  
Head, P.G. Department of  
Home Science, J.P. University,  
Chapra, Bihar, India

## पोषण एवं मानव स्वास्थ्य का सह-सम्बन्ध एक अध्ययन

**डॉ. मंजू कुमारी सिन्हा**

### सारांश

स्वस्थ मनुष्य प्रगति का द्योतक होता है। पोषण और मानव स्वास्थ्य का एक दूसरे से घनिष्ठ सम्बन्ध है, और मानव को अच्छा स्वास्थ्य रखने के लिये उचित पोषण परमावश्यक है। अर्थात् स्वास्थ्य जीवन का मूल मन्त्र है। "शरीर की वह स्वस्थ दशा जिसके द्वारा शरीर एवं मस्तिष्क समस्त कार्यों को सक्रियतापूर्वक और सुचारु रूप से सम्पन्न कर सके।" "स्वास्थ्य रोग या निर्बलता का मात्र अभाव नहीं वरन् शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक कल्याण में पूर्ण आस्था है।" "स्वास्थ्य शरीर, मन अथवा आत्मा में स्वस्थता एवं निरोगता की अवस्था है। विशेषतः शारीरिक रोग एवं पीड़ा के अभाव की अवस्था।"

**कूटशब्द:** पोषण, मानव स्वास्थ्य, सह-सम्बन्ध

### प्रस्तावना

शारीरिक स्वास्थ्य मानसिक स्वास्थ्य को भी प्रभावित करता है। जैसे कहा गया है कि "स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन निवास करता है। रोगी व निर्बल व्यक्ति की मानसिक स्थिति असन्तुलित हो जाती है और उसकी विचार शक्ति क्षीण हो जाती है, तथा उसका अपने व्यवहार पर नियन्त्रण नहीं रहता है।

पूर्ण स्वस्थता एक ऐसी सूक्ष्म भावना है जिसको किसी प्रकार प्राप्त नहीं किया जा सकता, किन्तु मानव अधिकतम स्वास्थ्य प्राप्त कर सकता है, उचित मात्रा में पौष्टिक भोजन करके, नित्य प्रति शारीरिक व्यायाम करके, समयानुसार विश्राम एवं निद्रा लेकर, जीवन में स्वस्थ आदतों का निरन्तर अभ्यास करके, साधारण जीवन व्यतीत करके, आनन्द दायक वातावरण में रहकर, मादक पदार्थों का परित्याग करके दैनिक उपायों को अपनाकर मानव स्वस्थ रह सकता है।

स्वास्थ्य जीवन का वह गुण है जो व्यक्ति को अधिक समय तक जीवित रहने और सर्वोत्तम सेवा करने के योग्य बनाता है। अतः हम कह सकते हैं कि "स्वास्थ्य में शारीरिक निरोगता, सक्रियता, चुस्ती और सहन शक्ति के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य भी निहित है।"

स्वास्थ्य के सम्बन्ध में सबसे अधिक अनुचित धारणा है कि मनुष्य शरीर की रोग रहित दशा ही स्वास्थ्य है। जबकि विश्व स्वास्थ्य संगठन का विचार है कि "शरीर की रोगों से मुक्त दशा स्वास्थ्य नहीं है, व्यक्ति के स्वास्थ्य में तो उसका सम्पूर्ण शारीरिक व मानसिक कल्याण निहित है।"

यह परिभाषा विश्व स्वास्थ्य संगठन में विश्व के 54 देशों के प्रतिनिधियों ने गहन विचार विमर्श के पश्चात् निश्चित की थी। आधुनिक स्वास्थ्य विज्ञान का प्रमुख लक्ष्य शरीर के विभिन्न अंगों के अधिकतम विकास एवं उनकी उच्चतम कार्यकुशलता माना जाता है। मनुष्य के स्वास्थ्य का स्तर जितना ऊँचा होगा उतनी ही कार्य कुशलता पूर्वक उसके शारीरिक अंग कार्य करेंगे। एक स्वस्थ व्यक्ति में निम्न विशेषतायें पाई जाती हैं।

1. स्फूर्ति और प्रसन्नता
2. उत्साह के साथ कार्य करने की इच्छा
3. आत्मविश्वास
4. रोगमुक्त शरीर
5. स्वस्थ मानसिक दृष्टिकोण
6. सर्व कल्याण की भावना
7. अनावश्यक चिन्ता रहित
8. साहस युक्त

अतः हम कह सकते हैं कि वास्तव में मानव के लिये स्वास्थ्य का विशेष महत्व है। क्योंकि उत्तम स्वास्थ्य के साथ वह सुखी व प्रभावकारी जीवन व्यतीत कर सकता है। "वास्तव में स्वास्थ्य धन दौलत के बराबर ही नहीं वरन् उससे बढ़कर है, क्योंकि एक स्वस्थ व्यक्ति धन तो कमा सकता है,

### Correspondence

**डॉ. मंजू कुमारी सिन्हा**  
Head, P.G. Department of  
Home Science, J.P. University,  
Chapra, Bihar, India

किन्तु एक अस्वस्थ किन्तु धनी व्यक्ति स्वास्थ्य को नहीं खरीद सकता।" मानव शरीर एक जीता जागता यन्त्र है क्योंकि सोते समय भी उसमें श्वास प्रश्वास, पाचन क्रिया, हृदय की धड़कन तथा शरीर के सभी आन्तरिक अंगों की क्रियायें चलती रहती हैं। इन अनैच्छिक कार्यों तथा ऐच्छिक कार्यों को पूरा करने के लिये उसे ऊर्जा की आवश्यकता होती है, और यह ऊर्जा उसे प्राप्त होती है सन्तुलित भोजन और उसमें विद्यमान पोषक तत्वों से। ऊर्जा की कमी हो जाने से मानव दुर्बल हो जायेगा और आवश्यकता से अधिक ऊर्जा मिलने पर भी उसमें अनेकों रोग होने की सम्भावना हो जाती है।

शरीर एक स्वसंचालित मशीन के समान है अतः इसको आवश्यक खुराक-स्निग्धता और विश्राम मिलना आवश्यक है। भोजन के द्वारा ही प्राणियों को नया तन और देह धारण करने की शक्ति मिलती है, और भोजन से ही आयु, उत्साह, स्मृति और जीवन शक्ति तथा शरीराग्नि की वृद्धि होती है। अतः हमारे शरीर के निर्माण एवं स्वास्थ्य के लिये जिन-जिन तत्वों की आवश्यकता है उन-उन तत्वों की क्षतिपूर्ति और बढ़ोत्तरी, उन ही गुणों से भरपूर अन्नादी पदार्थ खाने से हो सकती है।

आधुनिक वैज्ञानिकों ने नवीन दृष्टिकोण से खोज करके यह निश्चित कर दिया है कि शरीर के निर्माण के लिये कौन से तत्व कितने अनुपात में आवश्यक हैं, और उन्होंने यह भी निर्धारित किया है कि शरीर-पोषण हेतु उन तत्वों में कौन-कौन कितने परिमाण में मनुष्य के अपने भोजन में ग्रहण करना चाहिये।

एक अस्वस्थ व्यक्ति को स्वस्थ व्यक्ति से कम ऊर्जा की तथा कम भोजन की आवश्यकता होती है, किन्तु बीमारी के कारण शरीर में अधिक टूट फूट होने से उसे अधिक मात्रा में पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। और यह पोषक तत्व हमें प्राप्त होते हैं सन्तुलित आहार से।

"सन्तुलित आहार वह आहार है जो कि मात्रा और गुणम सन्तुलित है, तथा वृद्ध, विकास, शारीरिक कार्य स्वास्थ्य के संरक्षण के लिये आवश्यक पोषक तत्वों को सही मात्रा में शामिल करता है।"

डॉ. मेक लेस्टर ने अनुकूलतम आहार की परिभाषा करते हुये लिखा है कि "वह आहार जो रूग्णावस्था व स्वस्थ दशा में मनुष्य की शारीरिक आवश्यकताओं की पूर्ति करता है, किन्तु व्यक्ति के लिये वांछित से अधिक कैलोरियाँ प्रदान नहीं करता तथा जहाँ तक संभव है वह पौष्टिक आवश्यकताओं के लिये आवश्यक पोषक तत्व जैसे-प्रोटीन तथा विटामिन आजकल निर्धारित की गई मात्रा से अधिक मात्रा में प्रदान करता है।"

पोषण ही शरीर को उत्तम अवस्था में रखता है। इससे शरीर के समस्त अवयव समुचित अवस्था में विकसित होते रहते हैं। इस प्रकार पोषण शरीर में भोजन के विभिन्न कार्यों को करने की सामूहिक प्रक्रिया का ही नाम है। शरीर को हृष्ट-पुष्ट बनाये रखने का ज्ञान प्रदान करने वाला पोषण विज्ञान अपेक्षाकृत नया विज्ञान है, जो आधुनिक शताब्दी में ही प्रारम्भ हुआ है। पोषण विज्ञान ने हाल ही में अधिक प्रगति व उपलब्धियाँ प्राप्त की हैं जिनका चिकित्सा विज्ञान में महत्वपूर्ण स्थान है। इससे यह स्पष्ट होता है कि यदि हम अच्छा भोजन ग्रहण करें तो हमारा पोषण स्तर ऊँचा होगा और हमारा स्वास्थ्य भी अच्छा रहेगा।

"पोषण उन प्रक्रियाओं का संयोजन है जिसके द्वारा जीवित प्राणी अपनी क्रियाशीलता को बनाये रखने के लिये तथा अपने अंगों की वृद्धि एवं उनके पुनः निर्माण हेतु आवश्यक पदार्थों को प्राप्त करता है एवं उनका उपयोग करता है।" (टर्नर) अतः हम जो भोजन ग्रहण करते हैं वह हमारे शरीर को स्वस्थ रखने में सहायक होता है। और हम जो भोजन प्रयोग करते हैं वह केवल जीवन को बनाये रखने के लिये ही नहीं वरन् उत्तम स्वास्थ्य प्राप्ति का भी साधन होता है। इसके साथ ही अच्छा पोषण हमारे शरीर की आकृति एवं आकार को भी प्रभावित करता है। इसका स्पष्ट उदाहरण है कि - अमेरिका के बालकों को देखकर यह

कहा जा सकता है कि अच्छे पोषण के कारण ही आज अमेरिकी बालकों की ऊँचाई अपने 30-40 वर्ष पूर्व के बालकों की ऊँचाई से बीस सेण्टीमीटर अधिक हो गई है।

### निष्कर्ष

पोषण विज्ञान के नवीन ज्ञान से आज मनुष्य की औसत आयु में वृद्धि हुई है, उन्नत पोषण के परिणाम स्वरूप मानसिक कुशलता में भी अभिवृद्धि होती है। उत्तम पोषण की कमी से जो रोग हो जाया करते थे आज उनकी चिकित्सा करना आसान हो गया है। इन रोगियों को उपयुक्त पोषण युक्त भोजन के द्वारा स्वस्थ किया जा सकता है। ठीक इसके विपरीत जब मनुष्य को भोज्य तत्वों व गुणों की दृष्टि से शरीर की आवश्यकताओं के अनुपात में यथेष्ट नहीं होते और उनमें किसी एक तत्व की भी न्यूनता होती है तब ऐसा भोजन अपर्याप्त पोषण कहलाता है। और अपर्याप्त पोषण के फलस्वरूप शरीर की अपेक्षाकृत वृद्धि व विकास रुक जाता है।

### संदर्भ

1. Shukla PK. Nutritional problems of India, New Delhi; c2008.
2. Gopalan C Rama, Shastri BV, Bala Subramaniam SC. Nutritive Value of Indian Food. Hyderabad; c1978.
3. Stamp LD. The Geography of life and death Landon; c2004.
4. Mohammad N. Nutrition and Nutritional diseases in Ghaghara Report Doab in Mohammad N.Ed. perspectives in Agricultural Geography Vol. V Concept Pub. Co. New Delhi; c2017.
5. Recommended Diatery. Intakes for Indians. Indian Council of Medical Research New Delhi; c1984.