International Journal of Applied Research 2020; 6(10): 815-816

ISSN Print: 2394-7500
ISSN Online: 2394-5869
Impact Factor: 8.4
IJAR 2020; 6(10): 815-816
www.allresearchjournal.com
Received: 19-08-2020
Accepted: 17-09-2020

डा0 कुमारी शबनम
ग्राम+पो0–सुपौल
भाया–वासुदेवपुर चंदेल
थाना–पटोरी जिला–समस्तीपुर
बिहार, भारत

Corresponding Author:
डा0 कुमारी शबनम
ग्राम+पो0–सुपौल
भाया–वासुदेवपुर चंदेल
थाना–पटोरी जिला–समस्तीपुर
बिहार, भारत

कुपोषण

डा0 कुमारी शबनम

प्रस्तावनाः

कुपोषण पोषण की वह स्थिति है जिसमें भोज्य पदार्थ के गुण और परिणाम में अपर्याप्तता होती हैं। आवश्यकता से अधिक उपयोग द्वारा हानिकारक प्रभाव शरीर में उत्पन्न होने लगता है तथा बाह्य रूप से भी उसका कुप्रभाव प्रदर्शित हो जाता है। जब व्यक्ति का शारीरिक, मानसिक विकास असमान्य हो तथा वह अस्वस्थ महसूस करें, या न भी महसूस करें, तो भी भीतर से अस्वस्थ हो। जिस अवस्था को केवल चिकित्सक ही पहचान सकता है। तब यह स्पष्ट है कि उसे अपनी आवश्यकता के अनुरूप पोषण तत्व नहीं मिल रहे हैं। ऐसी स्थिति कुपोषण कहलाती है। ''कुपोषण'' वह स्थिति है जिसमें भोज्य तत्वों के गुण और परिणाम में अपर्याप्तता होती है, तथा कभी–कभी, आवश्यकता से अधिक उपयोग हो रहा होता है। जिससे हानिकारक प्रभाव शरीर पर उत्पन्न हो जाते हैं। दूसरे शब्दों में, जब ऐसे भोज्य पदार्थों का आहार में समावेश हो जिसमें पोषाण की आपूर्ति शरीर की आवश्यकता से कम अथवा आवश्यकता से अधिक होता वह शरीर के लिये हानिकारक बन जाता है। ऐसे ही आहार अवस्था को कुपोषण कहते हैं। कुपोषण स्वास्थ्य की वह असमान्य स्थिति है जो एक या एक से अधिक पोषक तत्वों के अभाव से उत्पन्न होती है। कुपोषण विकसित, विकासशील तथा अविकसित सभी देशों में पाया जाता है। समाज के धनी और निर्धन दोनों वर्गों में यह देखने को मिलता है। परन्तु विशेष रूप से अभावग्रस्त क्षेत्रों में यह भीषण तत्वों की न्यूनतम ही इसका प्रमुख कारण है। आहार सर्वेक्षणों के अनुसार भारत की अधिकांश जनता के भोजन में पोषक तत्वों की दृष्टि से उत्पन्न अपर्याप्ता, गुणात्मक तथा परिणामात्मक दोनों दृष्टियों से होती है। गरीबों की तो कैलोरी भोग पूर्ति भी नहीं हो पाती है, अतः कमजोर आर्थिक स्थिति वाले निम्न और मध्य वर्ग में कुपोषण की समस्या अत्यन्त विकराल रूप लेकर खड़ी है। वैसे कुपोषण के अन्य कारण भी होते हैं, जैसे–कभी–कभी कुपोषण का कारण वहाँ का पर्यावरण भी बन जाता है। प्रायः देखा जाता है कि भोज्य पदार्थो के भोजन में प्र्याप्त भाग में होने पर भी कुपोषण होने लगता है। इसका कारण वहाँ का वातावरण तथा परिस्थितियाँ है जो प्र्याप्त एवं उपयुक्त भोज्य पदार्थों के भोजन में पर्याप्त भाग में होने पर भी कुपोषण होने लगता है। इसका कारण वहाँ का वातावरण तथा परिस्थितियाँ हैं जो प्र्याप्त एवं उपयुक्त भोज्य पदार्थोयुक्त आहार का उपयोग करने पर भी उसकी पौष्टिकता तथा लाभ से व्यक्ति को वंचित कर देते हैं। कुपोषण लगातार होते रहने से व्यक्ति को रतौंधी तथा आँखों के अन्य रोग हो जाते हैं, फेफड़ों के रोग जैसे–प्लूरीसी, प्रोकाडार्टस आदि हो जाते हैं। तांत्रिक तंत्र और रक्त संचरण तंत्र संबंधी रोग हो जाते हैं। 'गोयटर' रोग भी कुपोषण के कारण होता है। कान में पस बहना भी कुपोषण का परिणाम है। शरीर की स्वस्थ स्थिति वह है जिसमें न केवल रोगों की अनुपस्थिति हो अपितु सम्पर्ण शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक कुशलता निहित होती है। यद्यपि स्वास्थ्य तथा पोषण, समानार्थक नहीं है। तथापि अच्छे पोषण के अभाव में स्वस्थ रहना असंभव है। पोषक तत्वों की पर्याप्त भाग की उपस्थिति अच्छे पोषण के लिए जरूरी अपर्याप्तता वह स्थिति में हो सकती है। कुपोषण का शरीर पर बड़े व्यापक रूप से प्रभाव पड़ता है। भारत एक गरीब देश है। यहाँ की गरीब जनता कुपोषण का शिकार है। प्रायः देखा गया है कि निर्धनता के कारण भारतीय गरीब जनता अपने घर की गर्भवती महिला को भी पूर्ण पौष्टिक आहार नहीं दे पाता है। इसका परिणाम यह होता है कि गर्भस्थ शिशु और माता दोनों के स्वास्थ्य पर बुरे प्रभाव पड़ते हैं।

शिक्षित नागरिक ही अच्छी तरह से कमा कर अपने घर के रहन–सहन के स्तर को ऊँचा उठा सकता है और भावी पीढ़ी के स्वास्थ्य को भी सुधार सकता है। इस तरह से ये सब मामले गरीबी दूर करना, स्वस्थ्य रहना आदि पौष्टिक भोजन प्राप्त करने की जानकारी के अभाव से ही लोग पौष्टिक तत्वों से संबंधित भोजन प्राप्त करने से वंचित रह जाते हैं। कुपोषण का एक और कारण है। वह यह है कि भारत की अधिकांश जनता गाँवों में रहती है। गाँव में शिक्षा का अभाव है। वहाँ अज्ञानता का अंधकार है, जिसमें रूढ़िवादिता अंधविश्वास तथा जिनका आस्वाएँ और पूरी तरह से

फल–फूल रही है। इनके कारण लोग उपलब्ध वस्तुओं का पूरा लाभ नहीं उठा पाते हैं। भोजन संबंधी पोषक तत्वों का पूरा लाभ उठाने के रास्ते में आड़े आ जाती है। सम्पूर्ण अध्ययन से स्पष्ट है कि कुपोषण के सांस्कृतिक, सामाजिक, धार्मिक, मनोवैज्ञानिक, भौगोलिक तथा आर्थिक और कुछ अन्यान्य कारण है। धार्मिक विचारों के कारण शुद्ध भेजेटेरियन होना। मार पसाना, सब्जियाँ के छिलके का प्रयोग नहीं करना, मोटा छिलका उतार देना, मिष्टान्न तथा तले–छले व्यंजनों को सामाजिक प्रतिष्ठा का सूचक समझना आदि बातें भी कुपोषण का कारण है। इनके द्वारा व्यक्ति अपने आप ही उपलब्ध पौष्टिक तत्वों को अपने प्रयोग में नहीं ला पाता है।

भारत की अधिकांश जनता अनपढ़ है जो कि भोजन में उपस्थित पोषक तत्वों के महत्व को नहीं जानती है। इस तरह से अज्ञानता और अनमित्रता दोनों ही भारत में कुपोषण के प्रमुख कारण है, क्योंकि आहारविप्त ने आहार संबंधी अनुसंजना में पाया है कि पोषक तत्व केवल महंगी वस्तुओं में ही नहीं मिलते हैं बल्कि कुछ सस्ती वस्तुओं से भी प्राप्त किये जा सकते हैं। इसके अतिरिक्त अति निर्धनता भी भारत का एक अभिशाप है। भारत की 80 प्रतिशत जनता ऐसी है जो केवल साधारण सा भोजन कर पाती है। कुछ लोगों को तो दोनों समय का खाना भी मुअस्सर नहीं है। पोषण की मांग को बढ़ाने वाले कारक, शोषण को प्रभावित करने वाले कारक अधिक तथा शारीरिक पोषण तत्वों का नाशक माना है। भौगोलिक कारण जैसे–बाढ़, टिड्डी, भूकंप, अनावृष्टि के कारण होने वाले भोज्य पदार्थों में पोषक तत्वों का अभाव माना है। उनके अनुसार शरीर में तत्वों का निजी संग्रह कम होने लगता है। तब शनैः शनैः उत्तकों का क्षय होने लगता है। इससे आंतरिक क्रियाओं में असंतुलन पैदा होकर रासायनिक क्रियाओं में भी परिवर्तन होने लगता है। विटामिन बी0 की कमी से शक्ति शरीर के अधिक भाग में वैन्थोरेनिक अम्ल विसर्जित होने लगता है। इसके पष्चात् कुछ अपरिवर्तनीय आंतरिक घाव उत्पन्न हो जाते हैं।

इस प्रकार से कुपोषण का कुटिल दुरूचक्र चलता ही जाता है। इसका वहीं अंत नहीं है। एक से दूसरे स्थिति दूसरी से तीसरी स्थिति..... चलते चले वहीं कुपोषण पर ही पहुंच जाती है। कुपोषण से निरंतर कुपोषण ही बढ़ता जाता है। व्यक्ति की कार्यक्षमता और देष की उत्पादकता घटता जाता है।

संदर्भ

1. आहार एवं पोषण विज्ञान – वी0 के0 वरूगी
2. पोषण एवं आहार विज्ञान – डा0 जी0 पी0 षैरी
3. पोषण एवं पोषाहार – मंगला कानगो
4. आहार विज्ञान – डा0 वृंदा सिंह
5. Food Contantnanes – S.N.Nonenara
6. Food Proparotaon – Osonsor and Ehartt
7. In Froductio to Food Nutrition and Food Processing – M.Vashing
8. सामाजिक अनुसंधान एवं षोध– मुहम्मद सुलेमान
9. आहार एवं पोषण विज्ञान – डा0 प्रमिला वर्मा