



ISSN Print: 2394-7500
ISSN Online: 2394-5869
Impact Factor: 5.2
IJAR 2020; 6(7): 46-47
www.allresearchjournal.com
Received: 26-05-2020
Accepted: 28-06-2020

डॉ अंजना कुमारी

+2 शिक्षिका (गृह-विज्ञान)
शिव गंगा बालिका

+2 उ० वि०, मधुबनी,
बिहार, भारत

ग्रामीण परिवेश की महिलाओं में आहार एवं पोषण का स्वास्थ्य से सम्बन्ध

डॉ अंजना कुमारी

सारांश

मानव जीवन में स्वास्थ्य का सर्वोपरि स्थान है। स्वस्थ व्यक्ति ही समस्त सुखों का उपभोग कर सकता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार – “स्वास्थ्य व्यक्ति विशेष की पूर्ण शारीरिक, मानसिक व सामाजिक निरोगता की स्थिति है।” स्वास्थ्य से अभिप्राय रोग रहित शरीर ही नहीं है; व्यक्ति को शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक रूप से स्वस्थ रहने से है।

मुख्य शब्द: मानव, स्वास्थ्य, शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, निरोगता, सामाजिक।

प्रस्तावना

अच्छे स्वास्थ्य एवं स्वस्थ व्यक्ति के प्रमुख लक्षण:

1. मानसिक रूप से स्वस्थ होना;
2. संवेगात्मक रूप से स्थिर होना;
3. अस्थि संस्थान का सुविकसित होना;
4. व्यक्ति का शारीरिक भार उसकी लम्बाई के अनुपात में होना;
5. शरीर की मासपेशियों का सुविकसित होना;
6. चिकने, चमकीले तथा घने बाल होना।

स्वास्थ्य के लिए आहार एवं पोषण का बहुत महत्व है। अच्छे पोषण के बिना किसी भी व्यक्ति का स्वास्थ्य संभव नहीं है। अतः पोषण मानव जीवन की प्राथमिक आवश्यकता है। शरीर को पोषण देने वाला तत्त्व ही भोजन या आहार कहलाता है। कोई भी भोज्य-पदार्थ समान पोषकता वाले नहीं होते हैं क्योंकि उनमें अलग-अलग पोषक तत्त्व उपस्थित होते हैं। भोजन उन रासायनिक पदार्थों का समूह है, जो शरीर के लिए आवश्यक होते हैं। ये तत्त्व प्रोटीन, वसा, कार्बोहायड्रेट, खनिज लवण, विटामिन व पानी से प्राप्त होते हैं।

पोषण का सीधा सम्बन्ध भोज्य पदार्थों, आहार, स्वास्थ्य व शरीर की वृद्धि से है, भोज्य तत्त्व शरीर में वृद्धि व विकास के लिए नयी कोशिकाओं व ऊतकों का निर्माण करने तथा टूट-फूट का पुनः निर्माण करने में सहायता करते हैं। इसके अतिरिक्त भोजन के तत्त्व हमारे शरीर में होनेवाली विभिन्न जटिल प्रक्रियाओं को नियंत्रित भी करते हैं, जिससे हमारा स्वास्थ्य उत्तम रहता है तथा रोगादि से बचाव होता है।

हमारे शरीर में जल के बाद दूसरा तत्त्व प्रोटीन है। जिससे शरीर बना हुआ होता है। हर अंग जैसे अस्थियाँ, मांसपेशियों, दांत, त्वचा, बाल आदि का निर्माण प्रोटीन से ही होता है। प्रोटीन के बाद दूसरा निर्माणक भोज्य तत्त्व खनिज पदार्थ है। इन खनिज पदार्थों में कैल्शियम, फॉस्फोरस, आयरन व आयोडीन प्रमुख हैं। दांत व अस्थियों के निर्माण में कैल्शियम व फॉस्फोरस विशेष कार्य करते हैं। रक्त में उपस्थित हीमोग्लोबिन का निर्माण में मुख्य रूप से आयरन (लोहा) का काम होता है। आयोडीन से शरीर को एक महत्वपूर्ण ग्रंथि (थाइराइड) का निर्माण होता है, आयोडीन की कमी से जब इस ग्रंथि का पूर्ण निर्माण नहीं हो पाता तथा शारीरिक व मानसिक विकास अवरुद्ध हो जाता है।

प्राणिज एवं वानस्पतिक खाद्य पदार्थों में पोषक मूल्य ही सूक्ष्म पोषक तत्त्व कहलाते हैं। जैसे: 100 ग्राम गेहूँ का पोषक मूल्य निम्नलिखित होता है:-

Corresponding Author:

डॉ अंजना कुमारी

+2 शिक्षिका (गृह-विज्ञान)
शिव गंगा बालिका

+2 उ० वि०, मधुबनी,
बिहार, भारत

- प्रोटीन-11.8 ग्राम,
- वसा-11.5 ग्राम,
- श्वेतसार-1.5 ग्राम,
- कैल्शियम-41 मि.ग्रा,
- लोहा- 4.9 मि.ग्रा,
- कार्बोहायड्रेट-71.2 ग्राम,
- फॉस्फोरस-306 मि.ग्रा,
- केरोटीन-64 मि.ग्रा,
- रीवोफ्लेविन-0.17 मि.ग्रा,
- नियासिन-5.5 मि.ग्रा।

आहार आयोजन के बहुत सारे सिद्धांत होते हैं;

1. परिवार को पोषण आवश्यकताओं को दृष्टिगत रखते हुए, संतुलित आहार को व्यवस्था करना।
2. परिवार के सदस्यों की रूचियों तथा अरुचियों का ध्यान रखना।
3. सामाजिक तथा धार्मिक मान्यताओं को ध्यान में रखना।
4. आहार ऐसा हो जो भूख को संतुष्ट कर सके।

व्याख्या एवं विश्लेषण

आहार ऐसा होना चाहिए की सही सही पोषक तत्व प्राप्त हो सके, ग्रामीण परिवेश की महिलाओं में इन सारी जानकारियों का अभाव पाया गया है। आहार का आयोजन में बहुत सी बातों का ध्यान रखना पड़ता है, जैसे परिवार के सदस्यों की संख्या, आयु, लिंग, शारीरिक आकार, धर्म इत्यादि। महिलाओं में खास कर हर समय उनके पोषण की आवश्यकता में परिवर्तन होते रहता है। यदि वो गर्भावस्था में है तो उसे ऊर्जा, प्रोटीन, लोहा, खनिज लवण, की अधिक आवश्यकता होगी। गर्भावस्था एवं धात्री अवस्था में लौह लावन एवं कैल्शियम एवं लौह लवण की अधिक कमी हो जाती है क्योंकि शिशु इन खनिज लवणों को माता के शरीर से अपने शरीर में संचित कर लेता है।

पोषण की प्राप्ति के लिए आहार आयोजन का बहुत ही अधिक महत्व है, आहार आयोजन में हम कम आय में भी संतुलित व पौष्टिक आहार ग्रहण कर सकते हैं। गृहिणी मूल्यवान दूध, पनीर, काजू, बादाम के स्थान पर सोयाबीन व सस्ती दालों का चुनाव करके प्रोटीन युक्त भोजन परिवार को दे सकती हैं। मौसमी फल एवं सब्जियाँ थोक में सस्ता खरीद कर परिवार और खुद का पोषण पूरा कर सकती हैं। ये ज़रूरी नहीं है कि अमीर परिवार ही संतुलित भोजन प्राप्त कर सकते हैं। सभी गृहिणियाँ आहार आयोजन करके अपने परिवार को संतुलित आहार देकर स्वास्थ्य का ख्याल रख सकती है।

गर्भवती तथा दूध खात्री स्त्री के लिए संतुलित आहार:

गर्भवती स्त्री की आर्थिक स्थिति को ध्यान में रखकर ही उसके संतुलित आहार का आयोजन करना चाहिए।

1. उच्च आर्थिक स्थिति की स्त्री के आहार में निर्माण व सुरक्षात्मक भोज्य तत्वों के लिए दूध, अंडा, मांस, मछली तथा सूखे मेवे आदि भोज्य पदार्थ सम्मिलित किये जा सकते हैं।
2. मध्य आर्थिक स्थिति की स्त्री के आहार में कुछ मात्रा में दूध तथा अन्य जन्तु-भोज्य पदार्थ आ जाते हैं। जैसे: सोयाबीन, मूंगफली, दालें, सेम, मटर तथा मौसमी फल व सब्जियों की मात्रा अधिक होनी चाहिए।

3. निम्न आर्थिक स्थिति के परिवार की स्त्री के आहार में जन्तु-भोज्य पदार्थ की मात्रा बहुत ही कम होती है। बाज़ार में सबसे सस्ते भोज्य पदार्थ स्त्री के आहार में सम्मिलित होनी चाहिए। मट्टा, सोयाबीन, मूंगफली, दालें, अनाज तथा सस्ते मौसमी फल व सब्जियाँ विशेष रूप से आहार में सम्मिलित होने चाहिए। जिससे कम दाम में भी उसे सभी आवश्यक तत्व प्राप्त हो सके।

उपर्युक्त बातों पर सोचने से ऐसा जान पड़ता है कि भोजन की वस्तुओं का स्वास्थ्य पर असर पड़ता है। सही भोजन लेने से ही अच्छी स्वास्थ्य रहती है। आजकल भोजन में मिलावट भी देखने को मिलती है। जो हमारे स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। स्वास्थ्य एवं आर्थिक दृष्टिकोण से शुद्ध भोजन का व्यवहार ही हमारे लिए अच्छा है।

निष्कर्ष

हमारे शरीर का स्वास्थ्य हमारे भोजन के प्रकार पर निर्भर करता है। यदि हम पोषक तत्वों से युक्त स्वच्छ तथा बिना मिलावट का भोजन लेते हैं। उस स्थिति में हमारा शरीर स्वस्थ, हृष्ट-पुष्ट तथा निरोग रहता है। पर यदि हमारा भोजन अपर्याप्त, अस्वच्छ तथा मिलावट युक्त होता है तो हमारा शरीर अस्वस्थ रहता है तथा हमारी उम्र कम हो जाती है। पोषण सम्बन्धी ज्ञान रखने से भोजन की अपर्याप्त तथा अस्वच्छता को नियंत्रित किया जा सकता है। पर बाज़ार से आने वाली भोज्य पदार्थों की शुद्धता तथा मिलावट को समझना कठिन हो जाता है, अतः भोजन के मिलावट पर ध्यान देना आवश्यक होता है।

भोजन ही व्यक्ति का पोषण करता है। भोजन से प्राप्त होने वाले पौष्टिक तत्वों के द्वारा ही विभिन्न बीमारियों को रोका जा सकता है तथा जीवन आयु में वृद्धि की जा सकती है और सुविकसित शारीरिक ढांचा प्राप्त किया जा सकता है।

भोजन, पोषण एवं स्वास्थ्य का परस्पर घनिष्ठ सम्बन्ध है। राजामल पी. देवदास के अनुसार, “पोषण ऐसा अवस्था है जो सर्वोत्तम स्वास्थ्य को विकसित करे।”

सन्दर्भ स्रोत

1. विश्व स्वास्थ्य संगठन-रिपोर्ट
2. मीरा गोयल, गोल्ड मेडलिस्ट, पंजाबी विश्वविद्यालय, पटियाला।
3. डॉ. श्रीमती प्रमिला वर्मा, यूनिवर्सिटी प्रोफेसर एवं अध्यक्ष, पटना, विश्वविद्यालय।
4. डॉ. श्रीमती कांती पाण्डेय, यूनिवर्सिटी प्रोफेसर एवं अध्यक्ष, मगध विश्वविद्यालय।
5. राजामल पी. देवदास- पोषण एवं आहार