



आहार एवं पोषण की अवधारणाओं का पुनरावलोकन

डॉ. प्रतिभा पाल¹

¹असिस्टेंट प्रोफेसर, गृह विज्ञान विभाग, गाँधी शताब्दी स्मारक, स्नातकोत्तर महाविद्यालय, आजमगढ़, उत्तर-प्रदेश, भारत

Abstract (सारांश):

स्वस्थ जीवन का आधार पौष्टिक भोजन को माना गया है। पौष्टिक आहार में उपस्थित सभी पोषक तत्वों की उचित एवं पर्याप्त मात्रा शारीरिक एवं मानसिक प्रभावों को निर्धारित करने में सहायक मानी गयी है। शरीर द्वारा आहार संबंधी समस्त आवश्यकताओं के अंतर्गत पोषक तत्वों की प्राप्ति के लिए अच्छा पोषण या उचित आहार सेवन महत्वपूर्ण है। नियमित शारीरिक गतिविधियों के साथ पर्याप्त का स्वास्थ्य अच्छे आहार संतुलित एवं उचित आहार है। पोषण की मांग स्वस्थ विकास की बुनियादी स्थितियों का निर्धारण करती है। पोषण आवश्यकता व्यक्ति कि आयु, लिंग, उम्र, भार तथा लंबाई आदि पैमानों पर भिन्न भिन्न होती है चूंकि भिन्न भिन्न शारीरिक क्षमताओं वाले व्यक्तियों में उनके कार्य के अनुसार ऊर्जा की खपत होती है जिसकी आपूर्ति पोषण द्वारा की जा जाती है। अतः किसी भी व्यक्ति की पोषण आवश्यकता का निर्धारण उसकी शारीरिक अभिक्षमताओं तथा उसके द्वारा किये जाने वाले कार्यों के आधार पर ही किया जा सकता है।

Keywords (कूटशब्द): कर्बोहाइड्रेट, प्रोटीन तथा वसा, पोषण, अकार्बनिक लवण

Introduction (प्रस्तावना):

आहार प्रत्येक जीव तथा वनस्पतियों हेतु अत्यंत आवश्यक स्रोत है अन्यथा आहार के अभाव में जीव युक्त इस ग्रह पर जीवन की परिकल्पना ही व्यर्थ है। प्रत्येक सूक्ष्म जीवों पेड़ पौधों तथा वनस्पतियों से लेकर विशालकाय जीवों तथा होमोसेपियंस की सभी प्रजातियों हेतु आहार बेहद जरूरी है। पेड़ पौधे तथा वनस्पतियों द्वारा आहार को हमारे वातावरण में उपस्थित कार्बन डाइऑक्साइड तथा अकार्बनिक लवण के रूप में ग्रहण किया जाता है तथा सूर्य के प्रकाश से प्रकाश संश्लेषण की क्रिया द्वारा अपने भीतर कर्बोहाइड्रेट, प्रोटीन तथा वसा जैसे अन्य पदार्थों का उत्पादन करते हैं। पृथ्वी पर आहार के इतिहास से संबंधित प्रमाण मानव जाति की उत्पत्ति से भी प्राचीन माने गए हैं। जिनके पर्याप्त प्रमाण प्राचीन काल से देखने को मिलते हैं। आहार मानव जीवन का आधार है अतः प्राचीन काल में आदिमानव वनों में निवास किया करते थे तथा आहार हेतु कंद मूल फलों तथा कच्चे भोज्य पदार्थों का सेवन करते थे। शनैः शनैः शताब्दियों के बीत जाने पर कच्चे आहार का स्थान पके हुए भोजन ने ले लिया तत्पश्चात् इसमें और परिवर्तन आते रहे मानवों द्वारा संतुलित, शुद्ध एवं पौष्टिक आहार की परिकल्पना ने जन्म लिया। आहार की यह ऐतिहासिक यात्रा कई महत्वपूर्ण पड़ावों से गुजरती हुई वर्तमान में भी विभिन्न शोधों तथा अनुसंधानों का विषय बनी हुई है।

Publication Information:

- **Received Date:** 24-10-2022
- **Accepted Date:** 28-10-2022
- **Publication Date:** 03-11-2022

How to cite this article:

डॉ. प्रतिभा पाल. आहार एवं पोषण की अवधारणाओं का पुनरावलोकन. Int. Jr. of Contemp. Res. in Multi. 2022; 1(1):23-27.

आहार, अर्थ, परिभाषा

आहार से अभिप्राय भोज्य पदार्थों की मात्रा से है। मनुष्य द्वारा भूख तथा कमजोरी महसूस किये जाने की अवस्था में ग्रहण किये जाने वाले भोज्य पदार्थों की खुराक को ही आहार कहा जाता है। आहार की मात्रा व्यक्ति की भूख पर निर्भर करती है। आहार प्रत्येक जीव हेतु अनिवार्य है। वास्तव में आहार शरीर के ऊतकों के रखरखाव, पुनर्निर्माण एवं कोशिकाओं को ऊर्जा प्रदान करने का प्रमुख स्रोत है। चूंकि मानव एक कार्यशील प्राणी है अतः अपने जीवन यापन हेतु उसे श्रम करना पड़ता है। श्रम हेतु शारीरिक तथा मानसिक शक्ति का होना अति आवश्यक है। इसी शक्ति की आपूर्ति हेतु मानव ऊर्जा युक्त भोज्य पदार्थों का सेवन करता है। आहार वह ठोस अथवा तरल पदार्थ है जो जीवित रहनेसामाजिक एवं ,स्वास्थ्य को बनाये रखने , प्रेम आदि हेतु ,सुरक्षा ,पारिवारिक सम्बन्धों की एकता हेतु संवेगात्मक तृप्ति आवश्यक होता है। व्यक्ति कीशारीरिकसंवेगात्मक और ,मानसिक , सामाजिक क्षमता के संतुलन के लिए आहार अत्यन्त आवश्यक है।

हैरी बेंजामिन के शब्दों में आहार उन उपादानों को .पूर्ण करता है जो शारीरिक वृद्धि निर्माण तथा शारीरिक अवयवों के उपयुक्त संचालन ,हेतु अत्यन्त ही आवश्यक हैं। यह सम्पूर्ण मानव शरीर के कार्यों को साम्यावस्था में रखता है जिससे शरीर रूपी यंत्र अपनी शक्तिपर्यन्त कार्य करता है। अंग्रेजी में इसे 'फूड' कहते हैं।

आहार के कार्य

आहार के प्रमुख रूप से तीन कार्य बताये गए हैं।

- I. शारीरिक कार्य
- II. मनोवैज्ञानिक कार्य
- III. सामाजिक कार्य

शारीरिक कार्य

1. शारीरिक अंगों को क्रियाशील बनाये रखने हेतु ऊर्जा प्रदान करना

शारीरिक अंगों को निरंतर क्रियाशील बनाये रखने हेतु आवश्यक ऊर्जा का उत्पादन शरीर को मिलने वाले आहार की आपूर्ति द्वारा होता है। कार्य करने के दौरान शारीरिक कोशिकाओं की ऊर्जा में कमी आने लगती है और हमारा शरीर थकान का अनुभव करने लगता है जिसका प्रमुख कारण शारीरिक ऊर्जा का क्षय होने से होता है अतः ऊर्जा की आपूर्ति आहार में उपस्थित पोषक तत्वों द्वारा कर ली जाती है। अतः आहार शरीर में पुनः ऊर्जा का संचार करने में सक्षम होता है।

2. दैहिक कोशिकाओं तथा ऊतकों के टूटने फूटने की अवस्था में मरम्मत एवं नवीन कोशिकाओं का विकास करना।

शरीर की सूक्ष्मतम इकाई कोशिका को कहा गया है जो कार्यात्मक रूप से शरीर का नियंत्रण करने हेतु उत्तरदायी होती है। एक कोशिका से दूसरी कोशिका और फिर इनसे असंख्य कोशिकाओं का जाल उतकों के रूप में शरीर में निरंतर विभाजन द्वारा निर्मित होता रहता है। कोशिकाओं के विभाजन के दौरान ऊर्जा का प्रमुख स्रोत ATP के रूप में संरक्षित ऊर्जा ही होती है जिसका प्रमुख आधार आहार ही होता है। किसी चोट या खरोच की स्थिति में संबंधित स्थान की कोशिकाओं अथवा उतकों की टूट फूट हो जाने की अवस्था के दौरान पूर्व वर्ती मृत कोशिकाओं के स्थान पर नवीन कोशिकाएँ

आ जाती है इस प्रकार कोशिकाओं की मरम्मत के दौरान भी आहारिय ऊर्जा की महत्वपूर्ण भूमिका रहती है।

3. व्याधि निवारण हेतु शक्ति प्रदान करना।

रोग प्रतिरोधकता का अर्थ शरीर की रोगों से लड़ने की क्षमता से है। आहारिय ऊर्जा न केवल शारीरिक अंगों को शक्ति प्रदान करने का काम करती है बल्कि पाचन, श्वसन एवं रक्त परिवहन के संपूर्ण अंगों को पोषक तत्वों द्वारा मजबूती एवं ऊर्जा देने का काम भी करती है। शरीर के भीतर रोगों से लड़ने की स्थायी क्षमता का विकास आहार में उपस्थित तत्वों की मात्रा पर निर्भर करता है। यह रोग प्रतिरोधकता संक्रमण कारी वाइरसों के प्रति एंटी वाइरसों का निर्माण करने एवं वाइरसों को खत्म कर शरीर को स्वस्थ रखने से संबंधित होती है।

मनोवैज्ञानिक कार्य

विभिन्न शोध इस बात की पुष्टि कर चुके हैं कि पर्याप्त आहारिय आवश्यकता को प्राप्त करने वाले व्यक्तियों की तुलना में अपर्याप्त रूप से आहार लेने वाले व्यक्तियों का मानसिक स्तर अपेक्षाकृत मंद पाया जाता है इसके अलावा विभिन्न विपरीत परिस्थितियों के दौरान भी पर्याप्त मात्रा में आहार लेने वाले व्यक्तियों में मानसिक संतुलन मजबूत पाया जाता है। विद्यालय स्तर पर भी बालकों के शैक्षणिक प्रदर्शन में परिवर्तन हेतु उत्तरदायी कारणों में आहारिय आवश्यकता का प्रमुख स्थान पाया गया है। भूख की स्थिति हमें दूसरों से कमजोर एवं चिड़ चिड़ा बना देती है परिणामस्वरूप क्रोध, लडाई, झगड़े आदि समस्याएं उत्पन्न हो सकती है अतः आहार का मानसिक विकास पर काफी गहरा प्रभाव पड़ता है।

सामाजिक कार्य

आहार का सभी कार्य क्रमों एवं खास अवसरों पर एक अलग ही स्थान दिया गया है। किसी भी हर्ष उल्लास एवं दुखद स्थिति में अपने अनुभवों एवं अनुभूतियों को प्रदर्शित करने में आहार ही माध्यम बनता है। किसी विशेष अनुष्ठान में गरीब, निर्धन एवं दीनो को आहार उपलब्ध कराया जाता है जो इसके सामाजिक स्वरूप का द्योतक होता है।

आहार का वर्गीकरण

आहार को प्रमुख रूप से दो आधारों पर बाँटा गया है जो कि निम्न प्रकारेण हैं।

पोषक तत्वों के आधार पर

सभी आहार पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं इनमें कार्बोहाइड्रेट, वसा, प्रोटीन, विटामिन, खनिज आदि पाए जाते हैं। इन्ही तत्वों से प्राप्त ऊर्जा का संगठन एवं कार्य भिन्न भिन्न होते हैं। कार्बोहाइड्रेट युक्त आहारों में शर्करा प्रचुर मात्रा में उपस्थित रहती होती है। ये शर्करा के अणु ऊर्जा के सबसे बड़े स्रोत माने गए हैं। इसी प्रकार वसीय आहारों द्वारा शरीर को आवश्यक मात्रा में केलोरीज की आपूर्ति की जाती है एवं ऊर्जा का संरक्षण वसीय अणुओं के रूप में कर लिया जाता है। प्रोटीन से भरपूर आहार शरीर के आंतरिक अंगों एवं महत्वपूर्ण ग्रंथियों के स्रावों को नियंत्रित करने में सहायक सिद्ध होते हैं। इसी प्रकार खनिजों एवं विटामिन युक्त आहारों द्वारा शरीर को आवश्यक मात्रा में पोषण शक्ति प्रदान की जाती है।

कार्य के अनुसार

आहार के प्रमुख कार्यों के आधार पर इसे तीन भागों में विभक्त किया जा सकता है।

1. निर्माणकारी आहार

ये ऐसे आहार होते हैं जो शरीर निर्माण में अपना योगदान देते हैं। इनका प्रमुख कार्य कोशिका विभाजन द्वारा शारीरिक अंगों की वृद्धि एवं विकास को सुनिश्चित करना होता है। इनके अंतर्गत प्रोटीन प्रमुख रूप से पाया जाता है। इसके अतिरिक्त पनीर, अंडा, हरी सब्जियों में पाया जाने वाला कैल्शियम, मुनक्का, बाजरा आदि में मिलने वाला लौह तत्व शरीर के आवश्यक अंगों के विकास में सहायक होते हैं।

2. ऊर्जा प्रदान करने वाले आहार

ये ऐसे आहार होते हैं जिनका प्रमुख उद्देश्य केवल शरीर को ऊर्जा देना है एवं शरीर को सदैव स्फूर्तिवान बनाये रखने में अति महत्वपूर्ण होते हैं। इनके अंतर्गत कार्बोहाइड्रेट एवं प्रोटीन प्रमुख तत्व हैं जो कि चीनी, गुड, शहद, दालों, सोयाबीन, मछली, अंडो आदि में पाए जाते हैं।

3. सुरक्षा देने वाले आहार

ये ऐसे आहार हैं जो शरीर को बाह्य एवं आंतरिक रूप से मजबूती देने का कार्य करने के अलावा रोगों से लड़ने की क्षमता का भी विकास करते हैं। इनके अंतर्गत विटामिन, खनिज लवण एवं प्रोटीन को काफी महत्वपूर्ण माना गया है। ये आहार तत्व प्रमुख शारीरिक अंगों की सुचारु एवं स्वस्थ स्थिति के परिचायक होते हैं।

आहार के लाभ एवं उद्देश्य

शारीरिक वृद्धि एवं विकास

शारीरिक वृद्धि से तात्पर्य शरीर की मजबूती, शारीरिक लंबाई, भार एवं वजन उठाने की क्षमता से है। गर्भवस्था के दौरान गर्भवस्था शिशु माता की प्लेसेंटा (गर्भ नाल) द्वारा अपनी आहार आवश्यकताओं की आपूर्ति करता रहता है तथा शारीरिकीय विकास करने में सक्षम होता है। जन्म के उपरांत शिशु अवस्था में प्रारंभिक भोजन के रूप में मातृ दुग्ध ही शिशु को आहार शक्ति प्रदान करता है। जिससे शिशु का शारीरिक विकास तीव्र गति से होता है। बाल्यावस्था में खेल कूद के दौरान शरीर की ऊर्जा का ह्रास अत्यधिक होता है जिसकी आपूर्ति बालक आहार के रूप में खाना खाते हैं अतः इसी अवस्था के दौरान कोमल हड्डियाँ मजबूत होने लगती हैं तथा उछल कूद वाले खेलों से बालकों की लंबाई में भी वृद्धि होती है।

मानसिक वृद्धि एवं विकास

1. मानसिक वृद्धि एवं विकास से तात्पर्य मन की शक्ति या विकसित रूप से मानसिक क्षमता से है। नियमित रूप से शुद्ध तथा पौष्टिक आहार ग्रहण करने से मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति उत्तम बनती है। दिमाग कठिन चीजों को समझने में सक्षम हो पाता है तथा जटिल गणनाओं को सरलतापूर्वक हल करने की शक्ति का विकास होता है। आहार में उपस्थित पौष्टिक तत्व दिमागी शक्ति को सकरात्मक रूप से प्रभावित करते हैं।
2. स्थूल शरीर को शक्तिमान बनाये रखने हेतु।
3. शरीर में बल की वृद्धि करने हेतु।

4. रोग प्रतिरोध क्षमता को बढ़ाने में।
5. शरीर का पोषित करने हेतु।
6. मानसिक स्वास्थ्य स्तर को बढ़ाने हेतु।
7. आध्यात्मिक स्वास्थ्य का संरक्षण करने में।
8. शरीरमन एवं आत्मा को स्वस्थ रखने में ,
9. सत्त्व बुद्धि का विकास करने में।
10. आहार शुद्धि से सत्त्व शुद्धि करने हेतु।
11. शारीरिक शक्ति क्षय को रोकने हेतु।
12. शरीर में उचित ताप को प्रदान करने हेतु।
13. सुपाच्य एवं बलकारक पुष्टिकारक बनने हेतु। -
14. स्वास्थ्य के लिये हितकर एवं कल्याणकारी सिद्ध होने के लिए।

पोषण की अवधारणा

पोषण आहार से भिन्न संकल्पना है यानि पोषण एवं आहार दोनों शब्दों में काफी भिन्नता है। आहार भूख को मिटाने वाली एक खुराक या भोजन की मात्रा होती है जबकि पोषण एक विस्तृत प्रक्रिया है। पोषण के अंतर्गत भोजन ग्रहण करने से लेकर उसके पाचन एवं अवशोषण तक सभी क्रियाएँ शामिल होती हैं। पोषण पोषक तत्वों से भरपूर आहार होते हैं। पोषक तत्व ही स्वस्थ जीवन एवं शारीरिक मजबूती के परिचायक माने गए हैं। किसी भी विकासशील राष्ट्र की उन्नति एवं विकास उस राष्ट्र की संपूर्ण आबादी के स्वास्थ्य स्तर पर निर्भर करती है। मानवीय स्वास्थ्य का यह स्तर भोजन में उपस्थित पौष्टिक गुणों की गुणवत्ता तथा मात्रा पर निर्भर करता है। पोषण का इतिहास अत्यंत ही प्राचीन माना गया है। वास्तव में पोषण, विज्ञान का वह अंग है जो मनुष्य को यह बताता है कि भोजन में पौष्टिक तत्वों का उपयोग कैसे, कितना, कब और क्यों करना है। पोषण की उक्त प्रक्रिया कई चरणों से होकर गुजरती है जिसके अंतर्गत भोजन अंतर्ग्रहण से लेकर, पाचन एवं चयापचय तक की अवस्थाएँ आती हैं।

टर्नर के शब्दों में पोषण, शरीर में होने वाली विभिन्न क्रियाओं का संगठन है, जिसके द्वारा जीवित प्राणी ऐसे पदार्थों को ग्रहण तथा उपयोग करता है जो शरीर के विभिन्न कार्यों को नियंत्रित करता है, वृद्धि करता है तथा शारीरिक टूट फूट की मरम्मत करता है।

कौंसिल ऑफ फूड्स एंड न्यूट्रिशन ऑफ द अमेरिकन मेडिकल एसोसिएशन द्वारा पोषण को निम्न प्रकार परिभाषित किया गया है, पोषण भोजन, पोषक तत्वों तथा उसमें पाए जाने वाले अन्य तत्वों के कार्य, उनके आपस में संबंध तथा स्वास्थ्य एवं बीमारी से संबंध, संतुलन तथा वह सारी प्रक्रिया जिसके द्वारा जीव भोजन को लेते हैं जैसे पचाना, अवशोषित करना, परिवहन, प्रयोग तथा उत्सर्जन आदि का विज्ञान है।

चैबर्स डिक्शनरी के अनुसार, **Act of process of nourishing** यानि भोजन चूषक कार्य। यहाँ चूषक शब्द से तात्पर्य भोजन के प्रमुख तत्वों को खींचकर शरीर के अंगों का संगठन बनाना।

पोषण के तत्व

पोषण के तत्व ही पोषक तत्व कहलाते हैं। ये पोषक तत्व ही ऊर्जा के प्रचुर स्रोत होते हैं। प्रत्येक पोषक तत्व शरीर के विभिन्न अंगों की आवश्यकता के अनुसार ऊर्जा प्रदान करने वाले प्रमुख तत्व हैं। पोषक तत्वों को उत्तम स्थिति उत्तम स्वास्थ्य की द्योतक होती है। किसी भी आहार में पोषकों की मात्रा तथा

उनकी गुणवत्ता एक महत्वपूर्ण कारक के रूप में हमारे स्वास्थ्य को प्रभावित करती है। इन सभी पोषक तत्वों के कार्य भी शरीर में भिन्न भिन्न होते हैं जिसके आधार पर पोषक तत्वों को तीन वर्गों में विभक्त किया जा सकता है।

- A. **वृद्धिकारी पोषक तत्व** - ये पोषक तत्व शारीरिक अंगों की वृद्धि तथा विकास में सहायक होते हैं।
- B. **ऊर्जा उत्पादक पोषक तत्व**- ये पोषक तत्व ऊर्जा के प्रचुर स्रोत होते हैं तथा शारीरिक को कार्य करते रहने हेतु आवश्यक ऊर्जा का उत्पादन करते हैं।
- C. **संरक्षक पोषक तत्व**- ये पोषक तत्व शरीर को स्वस्थ बनाने में एवं रोग प्रतिरोधकता के विकास में काफी कारगर सिद्ध होते हैं।

इन्हीं तीनों वर्गों के अंतर्गत हम 6 प्रकार के पोषक तत्वों का अध्ययन करते हैं जिन्हें निम्न प्रकार समझा जा सकता है।

कार्बोहाइड्रेट

शरीर को सर्वाधिक मात्रा में ऊर्जा प्रदान करने वाला प्रमुख तत्व कार्बोहाइड्रेट होता है। कार्बोहाइड्रेट का 1 ग्राम अणु 4 किलो कैलोरी ऊर्जा प्रदान करता है। यह भोज्य पदार्थों में शर्करा के रूप में पाया जाता है।

वसा

कार्बोहाइड्रेट के पश्चात वसा ऊर्जा का दूसरा सबसे बड़ा स्रोत होता है। कठिन परिश्रम करने वाले लोगों को अधिक ऊर्जा की आवश्यकता होती है अतः वसीय अम्लो युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन इनके द्वारा किया जाता है। वसा की 1 ग्राम मात्रा 9 किलो कैलोरी ऊर्जा उत्पन्न करती है।

प्रोटीन

शरीर की लगभग सभी क्रियाओं में प्रोटीन का महत्वपूर्ण स्थान है। यह रक्त परिवहन, श्वसन, पाचन आदि के दौरान घटित होने वाली रासायनिक क्रियाएँ प्रोटीन की उपस्थिति में ही संपन्न हो पाती हैं। गर्भावस्था एवं बालक की शैशव अवस्था में प्रोटीन को प्रचुर मात्रा में लिए जाने से ही दोनों का एक स्वस्थ शारीरिक एवं मानसिक विकास संपन्न हो सकता है।

विटामिन

विटामिन की अल्प मात्रा भी शरीर की आंतरिक क्रियाओं एवं पोषण में वृद्धि की प्रक्रिया हेतु अत्यंत महत्वपूर्ण होती है। ये तत्व शरीर में पोषण की कमी से होने वाले दुष्प्रभावों हेतु प्रतिरोधकता का निर्माण करने में सक्षम होते हैं।

खनिज लवण

खनिज लवणों के अंतर्गत कैल्शियम, आयरन, फॉस्फोरस, आयोडीन आदि तत्व आते हैं जिनका शरीर निर्माण में काफी योगदान होता है।

जल

जल मानव शरीर निर्माण का लगभग 75% भाग का निर्धारण करने वाला विशिष्ट तत्व है। जल के अभाव में जीवन की कल्पना करना असंभव है।

पोषण के प्रकार

उपरोक्त उल्लेखित पोषक तत्वों की अधिकता एवं कमी संपूर्ण पोषण प्रक्रिया को प्रभावित कर सकती है अतः इनका मात्रात्मक एवं गुणात्मक वर्गीकरण किया जाना अति आवश्यक है इसलिए पोषण की स्थितियों को यहाँ समझना बेहद आवश्यक है। पोषण को मुख्यतः तीन भागों में बाँटा जा सकता है।

1. सुपोषण

सुपोषण उत्तम पोषण की वह स्थिति होती है जिसमें सभी पोषक तत्व समान संगठन एवं मात्रा में उपस्थित रहते हैं इनकी उपस्थिति का प्रमुख आधार आहार ग्रहण करने वाले प्राणी (मानव) की उम्र एवं कार्य क्षमता होती है। सुपोषण न केवल शारीरिक विकास को ही प्रभावित करता है बल्कि यह मानसिक स्वास्थ्य पर भी अपना प्रभाव डालता है। सुपोषण द्वारा पोषित मानव शारीरिक तथा मानसिक रूप से अत्यंत सक्रिय स्थिति में रहते है बजाय कुपोषण से ग्रसित मानवों के।

2. कुपोषण

कुपोषण पोषण की वह स्थिति होती है जिसके संगठन में पोषण तत्वों का सर्वदा अभाव पाया जाता है। कुपोषण एक गंभीर शारीरिक एवं मानसिक अवरोधों की स्थिति होती है। कुपोषण से पोषित मानवों का शारीरिक तथा मानसिक विकास अवरुद्ध हो जाता है। कुपोषण की गंभीर स्थिति आज पीढ़ियों को समाप्त कर रही है अतः ये अपने आप में एक गंभीर चुनौती है।

3. अपर्याप्त पोषण

यह पोषण की वह स्थिति है जिसमें पोषक तत्वों का संगठन शारीरिक कार्य क्षमता एवं आयु के मुताबिक संतुलित अवस्था में नहीं होता है। इस प्रकार के पोषण में एक या एक से अधिक पोषक तत्वों का अभाव देखा जा सकता है। इसके कारण मानव का शारीरिक विकास एवं वृद्धि का स्तर काफी गिर जाता है व्यक्ति आलस एवं निर्बलता का अनुभव करता है।

पोषण को प्रभावित करने वाले कारक

1. परिवेश, परिस्थितियाँ और वंशानुक्रम

वंशानुक्रम शारीरिक विकास एवं शारीरिक ढाँचे को प्रभावित करता है। प्रायः यह देखा गया है कि पारिवारिक परिस्थितियाँ अथवा परिवेश पोषण की स्थितियों को प्रभावित करता है। हम अक्सर देखते हैं कि मनुष्य जिस किसी वातावरण में रहता है उसका सकारात्मक एवं नकारात्मक प्रभाव उसके विकास एवं वृद्धि पर भी दिखाई देता है। ठीक इसी प्रकार पोषण को प्रभावित करने में भी परिवेश की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। चूंकि स्वच्छ वातावरण में ही स्वच्छ तथा ताजा आहार उपलब्ध हो सकता है अतः पोषण हेतु एक आदर्श स्थिति का निर्माण हो पाता है।

2. आर्थिक स्थिति

आर्थिक स्थिति भी पोषण की प्रक्रिया को प्रभावित करती है। आर्थिक रूप से पिछड़े परिवारों को पोषण स्तर को देखने से ज्ञात हो पाता है कि अपर्याप्त पोषण विभिन्न प्रकार के डेफिसिएंसी रोगों को आमंत्रित करता है। अधिक पारिवारिक सदस्य एवं न्यूनतम आमदनी के फलस्वरूप सभी सदस्यों को पर्याप्त पोषण नहीं मिल पाता है जो सीधे तौर पर हमारे स्वास्थ्य को प्रभावित करता है।

3. आराम तथा नींद

आराम अथवा नींद को मानव शरीर हेतु अत्यंत ही आवश्यक माना गया है ताकि मानव देह निरंतर कार्य कर सकने में समर्थ हो तथा विभिन्न रोगों से बचा जा सके। प्रायः यह देखा जाता रहा है कि पोषण की कम मात्रा एवं अधिक शारीरिक श्रम असामयिक नींद का कारण बनता है जो कार्य की सफलता में बाधा बनता है। अतः पर्याप्त पोषण एवं नींद भी एक कारक के रूप में पोषण को प्रभावित करता है।

4. पोषण के प्रति अनभिज्ञता

शिक्षा का अभाव या अनभिज्ञता पोषण के सम्बन्ध में कम जानकारी या अपूर्ण ज्ञान भी पोषण को प्रभावित करता है। क्या खाना है? कितना खाना है? कब खाना है? इनके संबंध में अनभिज्ञता की स्थिति मानव पोषण को प्रभावित करती है। बाल्यकाल में पोषण पूर्ण ना मिल पाने की स्थिति में शारीरिक विकास अवरूद्ध हो सकता है अतः बालक की आवश्यकता के अनुसार ही पोषण देना अति आवश्यक होता है ताकि शरीर स्वस्थ एवं स्फूर्तवान् रह सके।

5. पूर्वाग्रह, रूढ़िवादिता

सामाजिक एवं धार्मिक रीति रिवाज पूर्वाग्रह पोषण को प्रभावित करते हैं प्रायः यह देखा जाता है कि आस्था के फेर में लंबे समय उपवास रखने एवं किसी खास तरह की सब्जी या खाने के सेवन की मनाही से शरीर को पोषण नहीं मिल पाता है फलस्वरूप शरीर रोगों का शिकार हो जाता है।

निष्कर्ष

भ्रूण से शिशु, शिशु से बालक, किशोर एवं परिपक्व मानव बनने तक के संपूर्ण चरणों के दौरान पोषण अत्यन्त महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। पोषण में उपस्थिति पोषक तत्व पोषण की गुणवत्ता एवं महता को प्रभावित करने वाले प्रमुख कारक होते हैं। एक स्वस्थ एवं आदर्श पोषण के स्थान पर खराब गुणवत्ता का पोषण या कुपोषण जैसी पोषण स्थितियों के हानिकारक दुष्परिणाम देखने को मिलते हैं। शारीरिक क्षमताओं में विभिन्नता हेतु पोषण आवश्यकता एक गंभीर पहलू है जिस विषय में आधुनिक विज्ञान एवं गृह विज्ञान के विषय में निरंतर होने वाली खोजों ने इस विषय क्षेत्र का दायरा बढ़ाने में काफी प्रयास किये हैं। पोषण आवश्यकता शरीर द्वारा ऊर्जा प्राप्ति हेतु पोषण की मांग को सुनिश्चित करता है। अतः इस अध्ययन के अंतर्गत शारीरिक स्तरों हेतु पोषण की आवश्यकता को समझने का प्रयास किया गया है।

संदर्भ सूची

1. D. N. Shrivastava, R. Bansal · 2022, आहार, पोषण एवं SBPD Publications
2. प्रेमचंद स्वर्णकार 2008 राजकमल ,संतुलित भोजन , प्रकाशन पृष्ठ 111
3. Meera Goyal, 2022, आधारभूत पोषण एवं प्रसार शिक्षा, SBPD Publications.
4. राजीव वर्मा 2019 , बच्चों में कुपोषण की समस्या, प्रभात प्रकाशन
5. श्रीमती मनीषा चौधरी, 2021, डॉक्टर एस पी सिंह , कुपोषण से सुपोषण की ओर