International Research Journal of Humanities, Language and Literature
ISSN: (2394-1642)
Impact Factor 7.972 Volume 11, Issue 8, August 2024
Association of Academic Researchers and Faculties (AARF)
Website-www.aarf.asia, Email : editor@aarf.asia , editoraarf@gmail.com

महिलाओं की पोषण स्थिति और उनके शारीरिक एवं व्यवहारिक विकास पर इसके प्रभाव

Pallavi Rameshrao Deshmukh
Research Scholer Shri JJT University
Dr. Savita Sangwan
Associates Professor, Department of Humanities & Social Science
Research Supervisor Shri JJT University, Jhunjhunu, Rajasthan

सार

आजादी के बाद महामारियों पर नियंत्रण और स्वास्थ्य सुविधाओं के विस्तार तथा स्वास्थ्य और पोषण के प्रति जागरूकता के बावजूद बड़ी संख्या में महिलाएं, जो इस देश की आधी आबादी हैं, रक्त और उचित पोषण के अभाव में विभिन्न बीमारियों से ग्रस्त हैं। ऐसी कई महिलाएं हैं जो कुपोषण के कारण टीबी से ग्रस्त हैं, ऐसी महिलाओं की भी बड़ी संख्या है जो विभिन्न प्रसूति रोगों की शिकार हैं। खराब स्वास्थ्य के कारण विकलांग जीवन जीने वाली महिलाओं की संख्या भी बहुत बड़ी है। आज के इस भागमभाग जिन्दगी में सभी मनुष्य कम समय में अधिक धनोपार्जन कर जिन्दगी के सभी ऐश– आराम की वस्तुओं का शौकीन होता चला जा रहा है । यह तभी संभव है जब हमारा मन मस्तिष्क हाथ–पैर सभी आपस में मिलकर चले । यह भी तभी संभव होगा हम अपने स्वास्थ्य पर पूरा–पूरा ध्यान देंगे । इसके लिए आवश्यक हो जाता है कि हमें विशेषकर महिलाओं को स्वास्थ्य शिक्षा की जानकारी होगी क्योंकि महिलाओं पर ही सम्पूर्ण घर के लोगों का स्वास्थ्य–व्यवस्था की जिम्मेवारी होती है।

कीवर्ड– महिला, पोषण, स्वास्थ्य, शारीरिक, व्यवहारिक

1. अवलोकन

पोषण मानव जीवन की प्राथमिक आवश्यकता है। इसके बिना व्यक्ति जीवित नहीं रह सकता। प्रत्येक जीव सबसे पहले इसी आवश्यकता को पूरा करने का प्रयास करता है। उसे जीवन में अनेक महत्वपूर्ण कार्य करने होते हैं। उसकी सफलता और उपलब्धियों के संदर्भ में शक्ति, साहस और स्वस्थ शरीर बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। स्वस्थ और मजबूत शरीर का निर्माण उचित पोषण पर निर्भर करता है। पोषण से संबंधित विस्तृत जानकारी प्रत्येक व्यक्ति के लिए आवश्यक है। आज इस तथ्य से संबंधित व्यवस्थित और क्रमबद्ध ज्ञान प्रदान करने के लिए पोषण विज्ञान जैसे विषय का विकास किया गया है।

किसी भी महिला को अपने दैनिक कार्य करने, बिमारियों की रोकथाम तथा सुरक्षित व स्वस्थ प्रसव के लिए अच्छे भोजन की आवश्यकता होती है। लेकिन फिर भी, पुरे संसार में, किसी अन्य स्वास्थ्य समस्या की तुलना में महिलाओं को कुपोषण का सबसे अधिक सामना करना पड़ता है। इसके कारण थकावट, कमजोरी, अशक्तता और बुरा स्वास्थ्य हो सकता है। भुखमरी और अच्छा भोजन न खा पाने के अनके कारण हैं। इनमें सबसे प्रमुख है गरीबी। संसार के कुछ भागों में वहां की अधिकार धन–दौलत कुछ गिने–चुने लोगों के पास होती है। गरीबी रेखा सबसे कुप्रभाव महिलाओं पर पड़ता है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि चाहे खाने के लिए कितना भी कम हो, महिलाओं को सबसे कम भोजन मिलता है। महिलाएं तभी भोजन करती हैं जब पुरुषों व बच्चों ने खा लिया हो अर्थात वे सबसे अन्त में खाती हैं। इसलिए भुखमरी तथा कुपोषण की समस्या का तब तक कोई समाधान

© Association of Academic Researchers and Faculties (AARF)

नहीं निकल सकता है जब तक जमीन व अन्य संसाधनों का न्यायपूर्वक वितरण नहीं होता है और महिलाओं को पुरुषों के बराबरी का दर्जा नहीं मिलता है।

1.1 भारतीय महिलाओं की स्वास्थ्य स्थिति

महिलाओं की स्वास्थ्य समस्याएँ महिलाओं का स्वास्थ्य मुख्य रूप से जैविक, सामाजिक और सांस्कृतिक कारकों से प्रभावित होता है जैसे कम उम्र में विवाह, अशिक्षा, असुरक्षित गर्भपात, गरीबी, अपर्याप्त स्वास्थ्य सुविधाएँ, माँ बनने की उम्र, लैंगिक असमानता, कम शिक्षा, शारीरिक शोषण, घरेलू हिंसा, सामाजिक और सांस्कृतिक प्रभाव और कम रोजगार के अवसर आदि। आमतौर पर यह माना जाता है कि महिलाएँ पुरुषों की तुलना में अधिक समय तक जीवित रहती हैं। लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि उनकी जीवनशैली उच्च श्रेणी की है। विभिन्न अध्ययनों के अनुसार, महिलाएँ पुरुषों की तुलना में शारीरिक रूप से कमजोर और अधिक अयोग्य हैं। यह सुझाव दिया गया है कि जहां मातृत्व सुरक्षा का अभाव है, महिलाएं बहुत कमजोर और असुरक्षित हैं।

सामाजिक–आर्थिक स्थिति में प्रचलित अंतर का मुख्य कारण महिलाओं का कम उम्र में विवाह और बच्चे को जन्म देना है। भारत में दुनिया में दूसरी सबसे अधिक मातृ मृत्यु दर है। देश में केवल 42ः जन्मों में पेशेवर स्वास्थ्य कार्यकर्ता मौजूद होते हैं। अधिकांश महिलाएँ अपने बच्चे को जन्म देने के लिए परिवार के किसी सदस्य की मदद लेती हैं, जिन्हें अक्सर न तो इस कार्य का ज्ञान होता है और न ही खतरे की स्थिति में माँ की जान बचाने की सुविधाएँ होती हैं। यूएनडीपी मानव विकास रिपोर्ट (1997) के अनुसार 15 से 49 वर्ष की आयु की 88ः गर्भवती महिलाएँ एनीमिया से पीड़ित पाई गईं। भारत के ग्रामीण क्षेत्रों में अज्ञानता के कारण औसतन महिलाओं का अपनी प्रजनन क्षमता पर बहुत कम या कोई नियंत्रण नहीं होता है। महिलाओं की परिवार नियोजन के सुरक्षित और आत्म–नियंत्रित तरीकों तक पहुँच नहीं है। जिसके कारण उन क्षेत्रों की महिलाओं को कई स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का सामना करना पड़ता है। अध्ययन बताते हैं कि विभिन्न गैर सरकारी संगठनों, नीति निर्माताओं और शिक्षकों ने महिलाओं की साक्षरता बढ़ाने और गरीबी दूर करने के लिए विभिन्न विकासात्मक कार्यक्रम आयोजित किए हैं। पोषण की स्थिति सांस्कृतिक और पारंपरिक रीति–रिवाजों के कारण भारतीय महिलाओं की स्वास्थ्य और पोषण की स्थिति बहुत दयनीय हो गई है। खासकर उनके गर्भावस्था और स्तनपान के दौरान। अध्ययनों में पाया गया है कि इस अवधि के दौरान ग्रामीण क्षेत्रों की महिलाओं द्वारा लिए जाने वाले आहार में मानक तत्वों की कमी होती है।

आमतौर पर कम पौष्टिक भोजन और माँ के खराब स्वास्थ्य के कारण कम वजन का बच्चा पैदा होता है गर्भावस्था के दौरान स्वास्थ्य के प्रति लापरवाही और पोषण के प्रति अज्ञानता का प्रतिकूल प्रभाव शिशु और माँ दोनों पर पड़ता है। उचित शिक्षा और अधिकारों के माध्यम से इन प्रतिकूल प्रभावों के प्रभावों से बचा जा सकता है। इस दिशा में ठोस कदम उठाना और महिलाओं को स्वास्थ्य संबंधी जानकारी के महत्व के बारे में बताना बहुत जरूरी है। घरेलू हिंसा और शारीरिक शोषण महिलाओं में विभिन्न बीमारियों का कारण न केवल उनका लिंग भेद, गरीबी, अशिक्षा, अज्ञानता है बल्कि घरेलू हिंसा और शारीरिक शोषण, शारीरिक हिंसा आदि भी हैं जो उनकी मातृ क्षमता, स्वायत्तता, जीवनशैली और शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डालते हैं।

भारत में जन्म के समय पुरुष और महिला दोनों की जीवन प्रत्याशा समान होती है। आर्थिक सहायता, वृद्धावस्था में सुरक्षा, संपत्ति का उत्तराधिकार और दहेज आदि सभी अवधारणाएँ बेटे को प्राथमिकता देती हैं। हालाँकि, भारतीय सरकार ने इस असमानता को दूर करने के लिए कई सार्थक प्रयास किए हैं। अनिश्चित और अवैध और असुरक्षित गर्भपात ने महिलाओं के स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाला है। ऐसी स्थिति को कम करके, भारतीय महिलाओं के समग्र स्वास्थ्य में सुधार किया जा सकता है। पति और सास की क्रूरता और हिंसा भी भारतीय महिलाओं के स्वास्थ्य और मानस को नकारात्मक रूप से प्रभावित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। कम शिक्षित माताओं से पैदा हुए बच्चों को पोषण संबंधी कमियों से उत्पन्न कई समस्याओं का सामना करना पड़ता है, क्योंकि उन्हें उच्च पोषण मूल्यों का ज्ञान नहीं होता है।

2. सम्बंधित साहित्य

भाग्यश्री बाला, अंजू श्रीवास्तव (2023) मसालों और जड़ी–बूटियों के कारण हमारे भोजन में स्वाद की एक बड़ी मात्रा में वृद्धि होती है। अधिकतर मसाले व जड़ी–बूटियां आपके पाचन शक्ति को बढ़ाता है और आपके

शरीर के वसा को जलाने में भी मदद करता है। भोजन में स्वाद लाने तथा इसके पोषक तत्वों को बढ़ने में सहायता करते हैं जो की कैलोरी, सोडियम, जिंक, शुगर, कार्बोहायड्रेट, प्रोटीन युक्त हैं मसाला मुख्य रूप से भोजन को स्वादिष्ट बनाने या रंगने के लिए उपयोग किया जाता है। भविष्य में पोषण सम्बन्धी महामारी विज्ञान के अध्ययन को कार्सिनोजेनेसिस के समबन्ध में मसालों का बेहतर आंकलन किया जायेगा।

ढोले, मौसमी और सरकार, सुमना (2022) किशोरावस्था बचपन से वयस्कता तक विकास का एक महत्वपूर्ण संक्रमणकालीन चरण है। यह शैशवावस्था के बाद पोषण संबंधी कमी को दूर करने की संभावना की दूसरी खिड़की है जिसके माध्यम से इष्टतम स्वास्थ्य और पोषण प्राप्त किया जा सकता है। यह अवधि इस मायने में भी महत्वपूर्ण है कि किशोर लड़कियां वयस्क शरीर का लगभग आधा वजन और ऊंचाई हासिल कर लेती हैं। किशोरियों में खराब पोषण न केवल उनके स्वास्थ्य को खतरे में डालता है, बल्कि कुपोषण के अंतर–पीढ़ीगत चक्र को भी मजबूत करता है। अध्ययन से पता चला कि ग्रामीण किशोरियों में प्रमुख स्वास्थ्य समस्या मोटापे की बजाय पतलापन है।

एलजामे, सलवा और अलशीक, अजीजा (2022) स्वस्थ भोजन के बारे में गृहिणियों का ज्ञान उनके खाने के व्यवहार के निर्माण को प्रभावित कर सकता है, तरीकेः नमूना एकत्र करने का उपयोग करके, अध्ययन के लिए कुल 313 गृहिणियों को भर्ती किया गया था। पोषण ज्ञान का आकलन करने के लिए कई खंडों से युक्त एक प्रश्नावली का उपयोग किया गया था जहाँ प्रश्नों को अपनाया गया था। निष्कर्षः इन परिणामों से यह पाया गया कि स्वस्थ पोषण के बारे में जागरूकता की सीमा, उम्र, स्कूल स्तर और आर्थिक स्तर के बीच कोई मजबूत संबंध नहीं है, और स्वस्थ भोजन के बारे में जागरूकता और टीवी देखने के बीच एक मजबूत संबंध है। और यह शिक्षा कार्यक्रमों के महत्व को इंगित करता है।

पूजा पोखरिया (2021) मातृत्व शब्द में ही सम्पूर्ण सृष्टि समाई है। मातृत्व एक प्राकृतिक सत्य है। भारत सभ्यता के विकास के पूर्व भी सृष्टि के अस्तित्व एवं निरन्तरता के लिए सर्वाधिक महत्वपूर्ण एवं अनिवार्य कारक मातृत्व ही था। स्वास्थ्य के संदर्भ में सबसे महत्वपूर्ण समस्या गर्भवती महिलाओं के स्वास्थ्य से सम्बन्धित है क्योंकि एक स्वस्थ माँ ही एक स्वस्थ शिशु को जन्म दे सकती है और स्वस्थ शिशु ही राष्ट्र का आधार होते हैं। प्रस्तुत शोध उत्तराखण्ड राज्य के नैनीताल जिले में किया गया है। अध्ययन में पाया गया कि पर्वतीय क्षेत्र की ग्रामीण गर्भवती महिलायें अपने होने वाले बच्चे एवं अपने स्वास्थ्य के प्रति सचेत थी।

जोगलेकर, अभया और भोई, एस. (2016) सब्जियाँ और फल फाइबर, विटामिन, खनिज और एंटीऑक्सीडेंट के प्रमुख आहार स्रोत हैं। पोषण और स्वास्थ्य में इसका महत्व अच्छी तरह से स्थापित है। सब्जियां और फल हमारे भोजन की थाली का प्रमुख हिस्सा हैं, हालांकि यह देखा गया है कि लोगों का आहार पैटर्न पारंपरिक भोजन पैटर्न से आधुनिक जीवन शैली में स्थानांतरित हो गया है। वर्तमान अध्ययन का उद्देश्य कॉलेज जाने वाली लड़कियों के दैनिक आहार पैटर्न और पोषण संबंधी स्थिति पर पोषण शिक्षा के प्रभाव का आकलन करना था। डेटा प्राप्त करने के लिए खाद्य आवृत्ति प्रश्नावली और एंथ्रोपोमेट्री माप का उपयोग करके एक क्रॉस सेक्शनल अध्ययन किया गया था।

3. महिलाओं का विकास स्वास्थ्य के क्षेत्र में पहल

देश में महिलाओं की जनसंख्या पुरुषों के लगभग बराबर है। कुछ क्षेत्रों में महिलाओं की संख्या पुरुषों से अधिक है। इसलिए विकास में उनके योगदान को नजरअंदाज नहीं किया जा सकता। हकीकत में महिलाएं इस विकास प्रक्रिया में पूरी तरह से भाग नहीं ले पातीं, क्योंकि वे समाज का एक कमजोर वर्ग हैं। जोक्स (1987) का मानना है कि दुनिया की गरीब आबादी में 70ः और निरक्षर आबादी में दो–तिहाई महिलाएं हैं। मोहंती (2000) का कहना है कि दुनिया के ''राष्ट्राध्यक्षों, बड़ी कंपनियों और अंतरराष्ट्रीय संगठनों'' के सर्वोच्च पदों पर पाँच प्रतिशत से भी कम महिलाएँ नियुक्त हैं। निस्संदेह भारत में भी स्थिति यही है। स्वतंत्रता के बाद सरकार ने महिलाओं की सामाजिक–आर्थिक स्थिति में सुधार के लिए पंचवर्षीय योजनाओं के माध्यम से कई सकारात्मक और ठोस सतत प्रयास किए हैं। महिलाओं के विकास के कुछ सकारात्मक संकेत भी मिले हैं। महिला साक्षरता दर 1991 में 51.63ः से बढ़कर 2001 में 54.28ः हो गई (भारत की जनगणना) और 2011 में बढ़कर 65.6ः हो गई। औसत जीवन प्रत्याशा 1970 में 49.7 वर्ष से बढ़कर 2011 में 67.3 वर्ष हो गई (नमूना पंजीकरण प्रणाली, यज्ञ आयोग)।

कुल प्रजनन दर तीन के करीब है और 2005 तक इस स्तर पर रहेगी। लेकिन यह सुधार पर्याप्त और विकास अनुकूल नहीं है। वर्तमान में वैश्वीकरण की प्रक्रिया ने महिलाओं को प्रभावित किया है और उनकी स्थिति और भी दयनीय हो गई है। जो सूचना, व्यापार, धन और मानव प्रवाह के दो–तरफा नेटवर्क के माध्यम से अर्थव्यवस्था को बाकी दुनिया से जोड़ते हैं। उदाहरण के लिए, बढ़ते व्यावसायीकरण ने महिला कृषि श्रमिकों को भोजन के बदले नकद प्राप्त करने के लिए प्रेरित किया है, कपड़ा, इलेक्ट्रॉनिक्स, चमड़ा, खेल के सामान जैसे निर्यात उद्योग बड़ी संख्या में महिलाओं को रोजगार देते हैं, लेकिन वे उन्हें कम वेतन पर काम पर रखते हैं और श्रम सुरक्षा उपायों से बचते हैं। महिलाओं की स्थिति में सुधार के लिए प्रतिबद्ध महिला नेताओं के नेतृत्व में नारीवादी आंदोलन उभरे हैं। स्वैच्छिक संगठनध्एनजीओ और सरकारें भी ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों में कृषि, व्यावसायिक शिक्षा, स्वास्थ्य आदि के क्षेत्र में काफी प्रयास कर रही हैं। यह आईआरसीआई स्वास्थ्य में महिला विकास के प्रयासों पर प्रकाश डाल रही है।

4. पोषण न्यूनता का व्यवहारिक एवं शारीरिक विकास पर प्रभाव

राष्ट्र का उत्थान एवं पतन जनता के पोषण पर निर्भर करता है। पौष्टिक तत्त्वों की न्यूनता से मानव शरीर रोगग्रस्त हो जाता है जिससे उसकी कार्यक्षमता घटने लगती है । शारीरिक कार्य करने के लिए ऊर्जा की आवश्यकता होती है जो हम भोज्य पदार्थ से प्राप्त कर सकते हैं। आवश्यकतानुसार यदि किसी व्यक्ति को भोज्य प्रदार्थों से कैलोरी नहीं मिल पाती है तो उसका स्वास्थ्य दिनों–दिन गिरता जाता है, जिससे वह कमजोर हो जाता है, बराबर थकावट महसूस करता है तथा उसका स्वास्थ्य खराब हो जाता है। ऐसी परिस्थिति में शारीरिक कार्य के लिए उसके शरीर में एकत्रित वसा का उपयोग ऊर्जा प्रदान करने के लिए होने लगता है।

ऊर्जा शरीर के कार्य के लिए वसायुक्त ऊतकों को व्यय होने लगती है और फिर मांसपेशियों एवं यकृत में संचित ऊर्जा भी धीरे–धीरे व्यय होने लगती है। यदि यही स्थिति लगातार बनी रही तो व्यक्ति का शरीर भार कम होने लगता है एवं कुछ दिनों बाद शरीर देखने में कंकाल के रूप में दिखाई देने लगता है जिससे वह बुखार, रक्तअल्पता तथा अन्य संक्रामक रोगों से पीड़ित हो जाता है ।

किशोरावस्था में तेज शारीरिक वृद्धि के कारण अधिक कैलोरी की आवश्यकता होती है । ऐसी अवस्था में आधारीय चयापचय दर (बी० एम० आर०) भी बढ़ जाता है जिससे अधिक ऊर्जा की आवश्यकता होती है। इस अवस्था में आहार में ऊर्जा की कमी होने से प्रोटीन ऊर्जा देने का काम करने लगता है, फलस्वरूप शारीरिक वृद्धि में बाधा होने लगती है जिसका परिणाम उसे जीवन भर भुगतना पड़ता है। इससे शारीरिक विकास रूक जाता है, वह सुस्त हो जाता है, शीघ्र थक जाता है एवं विभिन्न रोगों से ग्रसित रहने लगता है। एक किशोर एवं किशोरी द्वारा सन्तुलित एवं पौष्टिक आहार ग्रहण करने से उसकी शारीरिक ऊर्जा के साथ–साथ अन्य आवश्यकताओं की पूर्ति भी होती रहती है । पर्याप्त मात्रा में आहार ग्रहण करने से शरीर की आवश्यकतानुसार कैलोरी की पूर्ति होती रहती है । यदि कोई किशोर एवं किशोरी भोजन कम मात्रा में ग्रहण करती है तो उसके शरीर में ऊर्जा के साथ–साथ अन्य भोज्य तत्वों की कमी हो जाती है। किशोरावस्था में कैलोरी की कमी का भयंकर परिणाम होता है। इससे वह पोषण न्यूनता एवं कुपोषण का शिकार हो जाता है और उसका शारीरिक विकास रूक जाता है । पोषण न्यूनता का व्यवहारिक एवं शारीरिक विकास पर प्रभाव को अलग–अलग विभाजित कर

पहला– कुपोषण का प्रकोप एवं कारण, दूसरा– पोषण न्यूनता से रोगों में वृद्धि, एवं तीसरा उपचारात्मक पोषण की आवश्यकता के रूप में अध्ययन करना होगा।

- **कुपोषण का प्रकोप एवं कारण**

विकासशील राष्ट्रों की कतार छोड़कर विकसित राष्ट्रों के समूह में शामिल होने के लिए निरन्तर प्रयत्नशील भारत की जनसंख्या 2001 की जनगणना रिपोर्ट के अनुसार एक अरब के आँकड़े को पार करती हुई इससे थोड़ा ऊपर पहुँच गयी है। इसमें महिलाओं की जनसंख्या का प्रतिशत 48.22 है। झमतानी (1995) के एक अध्ययन के अनुसार भारत की कुल महिला जनसंख्या का 77 प्रतिशत भाग ग्रामीण क्षेत्रों में रहता है जिनका पारिवारिक से लेकर कृषि एवं कृषि आधारित अन्य कार्यों में श्रम का उपयोग पुरुष श्रम की तुलना में कहीं

© Association of Academic Researchers and Faculties (AARF)

अधिक होता है । परन्तु सम्पूर्ण जनसंख्या का लगभग आधा भाग परम्परागत कुपोषण, बेरोजगारी, निर्धनता एवं रूग्णता के दुष्प्रभावों को झेलता रहता है।

आहार सर्वेक्षणों के अनुसार हमारे देश की अधिकांश जनता का भोजन पोषक तत्त्वों की दृष्टि से अत्यन्त अपर्याप्त है। अपर्याप्तता गुणात्मक तथा परिणामात्मक, दोनों दृष्टियों से है। गरीब जनता की कैलोरी मांग तक की पूर्ति नहीं हो पाती । अतः कमजोर आर्थिक स्थिति वाले निम्न तथा मध्यम वर्गों में कुपोषण की समस्या अत्यन्त विकराल रूप लेकर खड़ी है। इसका सबसे अधिक प्रभाव छोटे बच्चों, गर्भवती व दूध पिलाती माताओं पर पड़ता है। 2 एक सर्वेक्षण के अनुसार कुपोषण के कारण 47 प्रतिशत बच्चों की उम्र के अनुरूप लम्बाई और वजन नहीं बढ़ पा रहा है। 6 से 49 साल की 50 प्रतिशत महिलायें रक्ताल्पता की शिकार हैं। अधिकारिक आँकड़ों के अनुसार स्कूल जाने वाला देश का हर दूसरा बच्चा या तो सामान्य या अतिकुपोषण का शिकार है । आज का बच्चा कल देश का भविष्य होता है । अतः स्वस्थ्य नागरिक पैदा करना देश तथा समाज के प्रति हम सभी का मूल कर्तव्य बनता है।

इस प्रकार कुपोषण वह स्थिति होती है जब व्यक्ति द्वारा ग्रहण किये जाने वाले आहार भूख तो शान्त करता है परन्तु उस आहार से मिलने वाले पौष्टिक तत्त्व शरीर की आवश्यकता के अनुरूप नहीं होते जिससे जीवन सत्त्व तथा खनिज लवणों की कमी के कारण शरीर निर्माण कार्य तथा रोग – रोधन क्षमता में कमी आ जाती है। कुपोषण में भोजन के समस्त पौष्टिक तत्त्वों में से कुछ पौष्टिक तत्त्वों की मात्रा आवश्यकता से अधिक तो कुछ शरीर की आवश्यकता से कम होती है। पौष्टिक तत्त्वों की अधिकता या कमी दोनों हमारे शरीर के लिए हानिकारक है। भोजन में पौष्टिक तत्त्वों की मात्रा सही होने पर भी कई बार कुपोषण की स्थिति उत्पन्न हो जाती है। कारण कि भोजन द्वारा पौष्टिक तत्त्व सही मात्रा में व्यक्ति के शरीर के अन्दर तो पहुँच जाता है परन्तु शरीर में उसका अभिशोषण, चयपचय तथा संग्रह की प्रक्रिया ठीक न होने के कारण पौष्टिक तत्त्वों का उपयोग सही नहीं हो पाता है और वह निरुपयोगी पदार्थों के साथ शरीर से बाहर निकल जाता है।

- **पोषण न्यूनता से रोगों में वृद्धि**

महानता की दृष्टि से भारत का विश्व में सातवाँ स्थान है तथा जनसंख्या की दृष्टि से दूसरा स्थान है।' यहाँ निरक्षरता, अज्ञानता, कृषि उत्पादन के अभाव आदि से केवल विश्व के 2.4 प्रतिशत स्थान (जिससे भारत बना है) में विश्व की जनसंख्या का 14.6 प्रतिशत भाग पाया जाता है। सन् 1971 में भारत की जनसंख्या 547 मिलियन थी, जबकि भारत का कुल क्षेत्रफल केवल 806 मिलियन एकड़ है, जिसमें से केवल 422 मिलियन एकड़ भूमि ही कृषि कार्य के लिए उपयोगी है तथा शेष भूमि पर जंगल, पहाड़, मरूस्थल, तालाब आदि पाये जाते हैं हाल ही में किये गये एक आहार सर्वेक्षण के आधार पर भारत के अधिकांश लोगों का भोजन संगठन निम्न स्तर का है, जैसे अनाज की मात्रा अत्यधिक है तथा दाल, सब्जियाँ आदि अत्यन्त कम मात्रा में होती हैं। दूध, अण्डा, मांस, मछली आदि की मात्रा नगण्य होती है। कुछ लोगों को तो कुछ भी खाने को नहीं मिल पाता है। आहार सर्वेक्षण के आधार पर पोषण न्यूनताजनित रोगों के लक्षण सर्वत्र फैले हुए है। शिशुओं व छोटे बच्चों में प्रोटीन, कैलोरी कुपोषण, विटामिन तथा रिबोफ्लेबिन की कमी से होने वाला रोग अत्यधिक देखने को मिलते हैं। गर्भवती तथा दूध पिलाती माताओं में लोहा व फोलिक अम्ल की कमी से रक्त अल्पता नामक रोग अधिक पाया जाता है ।

- **उपचारात्मक पोषण की आवश्यकता**

रोग की अवस्था में जब आहार द्वारा प्रमुख रूप से रोग का उपचार संभव लगता है अथवा रोग के उपचार में सहायता प्राप्त होती है तब आहार विज्ञान को उपचारात्मक आहार अथवा इस विज्ञान को उपचारात्मक पोषण कहते हैं। साधारण भोजन को रोगावस्था के अनुसार सुधार कर शीघ्र रोग विमुक्ति के लिए भोजन को एक कारण के रूप में प्रयोग में लाने के कार्य को ही डाइट थेरापी या भोजन द्वारा उपचार कहते हैं।

भोजन द्वारा उपचार का उद्देश्य अस्वस्थ व्यक्तियों के पोषक स्तर को बनाये रखने के लिए उनके अनुसार भोजन को प्रयोग में लाना ही उपचारार्थ पोषण है। उपचारात्मक पोषण का संबंध सभी प्रकार के रोगियों से होता है, वह जो सामान्य आहार लेते हैं तथा वह जो सुधारा हुआ आहार लेते हैं। रोगी को आहार द्वारा उचित पोषक तत्त्व निश्चित अनुपात में मिलना आवश्यक होता है, जिससे उसकी शारीरिक क्रियाएँ सामान्य रूप से चलती

रहें। यदि रोग की स्थिति में पोषक तत्त्व उचित मात्रा में नहीं मिलता है तो रोगी का स्वास्थ्य शीघ्र ठीक नहीं होता है तथा रोग की जटिलता में वृद्धि भी हो जाती है । उपचारात्मक पोषण का अर्थ रोगहर होता है। इसमें रोग से छुटकारा पाने की कला सिखाई जाती है तथा रोग की अवस्था में उपचारार्थ आहार का ही प्रयोग किया जाता है। रोगी को बीमारियों में विशेष प्रकार के आहार की अवश्यकता होती है, क्योंकि रोग की स्थिति में कभी किसी पोषक तत्त्व की मांग में वृद्धि होने के कारण उसे अधिक मात्रा में शामिल करने की आवश्यकता होती है।

5. सारांश एवं निष्कर्ष

किसी भी सभ्य समाज की स्थिति उस समाज में महिलाओं की दशा देखकर ज्ञात की जा सकती है। महिलाओं की स्थिति में समय पर देश काल के अनुसार परिवर्तन होता रहा है। समय के साथ समाज में अनेक परिवर्तन हुये जिससे महिलाओं की स्थिति में दिन–प्रतिदिन गिरावट आती गई तथा गरीब महिलाओं पर इसका अधिक प्रभाव पड़ा, क्योंकि सैकड़ों वर्षों की परतन्त्राता के कारण भारतवर्ष विश्व के सबसे गरीब देशों में से एक है। समाज में बदलाव लाने के लिए महिलाओं की समान भागीदारी सुनिश्चित करनी होगी। महिला सशक्तिकरण राज्य सरकार की प्राथमिकता है। यदि एक महिला स्वस्थ होगी तो पूरा परिवार स्वस्थ होगा और यदि परिवार स्वस्थ होगा तो समाज, राज्य और देश भी स्वस्थ होगा। अतः आज समाज और सरकार को महिलाओं के स्वास्थ्य के प्रति जागरूक होने की आवश्यकता है। महिलाओं में मातृत्व से जुड़ी समस्या अक्सर बचपन और प्रजनन आयु के दौरान खराब पोषण और स्वास्थ्य सुविधाओं की उपेक्षा के कारण होती है। महिलाओं के स्वास्थ्य एवं सुरक्षा से संबंधित अध्ययनों से पता चलता है कि उनके जीवन से जुड़ी कई समस्याएं और मुद्दे हैं जिन पर ध्यान देने की जरूरत है।

सन्दर्भ सूची

- भाग्य श्री बाला, अंजू श्रीवास्तव। उपभोक्ताओं में भारतीय मसालों में पोषणात्मक के प्रति ज्ञान, अमल जैसे पहलुओं का अध्ययन. इंट जे एप्पल रेस 2023य9;3द्धरू215.217ण

- ढोले, मौसमी और सरकार, सुमना। (2022)। भारत के ग्रामीण पश्चिम बंगाल की किशोरियों में पोषण की स्थिति और स्वास्थ्य जागरूकता के स्तर का आकलन। 27. 53–61. 10.9790ध0837–2704035361.

- एलजामे, सलवा और अलशेक, अजीजा और अलवाकल्ली, नूर और एल्मेसौरी, सलहा। (2022)। स्वस्थ भोजन की गुणवत्ता के बारे में गृहिणियों की जागरूकता। इंडोनेशियाई जर्नल ऑफ इनोवेशन एंड एप्लाइड साइंसेज (आईजेआईएएस)। 2. 212–218. 10.47540ध्परपें.अ2प3.662.

- पूजा पोखरिया. पर्वतीय क्षेत्र की गर्भवती महिलाओं की स्वास्थ्य स्थिति का अध्ययन (नैनीताल जिले के सन्दर्भ में). इंट जे एप्पल रेस 2021य7;12द्धरू388.390ण

- जोगलेकर, अभया और भोई, एस. (2016). कॉलेज जाने वाली लड़कियों की पोषण स्थिति और दैनिक आहार पैटर्न पर पोषण शिक्षा का प्रभाव। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ साइंस एंड रिसर्च (आईजेएसआर)। 5. 6–391।

- अजंता, और सिंह, अवनीश और मल्होत्रा, भव्या और कृष्ण मोहन, सुरपनेनी और जोशी, आशीष। (2015)। भारतीय परिवेश में रहने वाली गर्भवती महिलाओं के बीच आहार विकल्पों, प्राथमिकताओं, ज्ञान और संबंधित प्रथाओं का मूल्यांकन। जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंड डायग्नोस्टिक रिसर्चः जेसीडीआर। 9. एलसी04–10। 10.7860ध्जेसीडीआरध2015ध14463.6317।

© Association of Academic Researchers and Faculties (AARF)
A Monthly Double-Blind Peer Reviewed Refereed Open Access International e-Journal - Included in the International Serial Directories.

- डुनेराम, यशवी और जीवॉन, राजेश। (2015)। प्रजनन आयु की महिलाओं के बीच स्वस्थ आहार और पोषण शिक्षा कार्यक्रम 5. 116—27. 10.15171धिचच.2015.014.

- डननेरम, यशवी और जीवोन, राजेश. (2015). प्रजनन आयु की महिलाओं के बीच स्वस्थ आहार और पोषण शिक्षा कार्यक्रमः बहुस्तरीय रणनीतियों या सामुदायिक जिम्मेदारी की आवश्यकता. स्वास्थ्य संवर्धन के दृष्टिकोण. 5. 116—27. 10.15171धिचच.2015.014.

- फल्लाह, फरनौश और पूरब्बास, अहमद और डेलपिशेह, अली और वैसानी, यूसुफ और शादनौश, महदी. (2013). पश्चिमी ईरान में गर्भवती महिलाओं की पोषण जागरूकता के स्तर पर पोषण शिक्षा के प्रभाव. एंडोक्रिनोलॉजी और मेटाबोलिज्म का अंतर्राष्ट्रीय जर्नल. 11. 175—178. 10.5812ध्परमउ.9122.

- वैन डेन बोल्ड, मारा और क्विसुम्बिंग, एग्नेस और गिलेस्पी, स्टुअर्ट. (2013). महिला सशक्तिकरण और पोषण एक साक्ष्य समीक्षा.ैत्छ इलेक्ट्रॉनिक जर्नल. 10.2139ध्ेतद.2343160.