



# International Journal of Home Science

ISSN: 2395-7476

IJHS 2020; 6(3): 213-215

© 2020 IJHS

[www.homesciencejournal.com](http://www.homesciencejournal.com)

Received: 25-06-2020

Accepted: 28-09-2020

डॉ मेधा कुमारी

+2 शिक्षिका (गृह-विज्ञान), शिव गंगा

बालिका +2, उ० वि०, मधुबनी, बिहार,  
भारत

## किशोरियों का पोषण एक उज्ज्वल भविष्य की कामना

डॉ मेधा कुमारी

सारांश:

भारत में 25.30 करोड़ किशोर-किशोरियों का घर है। हम एक चौराहे पर खड़े हैं। जहाँ दोनों संभावनाएं हैं। हम एक पूरी पीढ़ी की क्षमता खो सकते हैं या उनको पोषित करके मानव-संसाधन को बचा सकते हैं। एक अच्छे भविष्य की कल्पना कर सकते हैं। हम सभी को किशोरावस्था की उम्र में अवसरों को सुनिश्चित करने की ज़रूरत है। पोषण की दृष्टि से किशोरावस्था एक संवेदनशील समय होता है, जब तेज़ शारीरिक विकास के कारण पौष्टिक आहार की मांग में वृद्धि होती है। भारत में किशोरों का बड़ा भाग, 40% लड़कियाँ और 18% लड़के एनीमिया (रक्त की कमी) से पीड़ित हैं।

**कुट शब्द:** किशोर-किशोरियाँ, मानव संसाधन, पोषक तत्व, एनीमिया, पौष्टिक आहार, किशोरावस्था

प्रस्तावना:

किशोरावस्था जीवन पर्यन्त चलने वाली सम्पूर्ण अवस्थाओं में मनोरम वासंतिक स्वर्णिम पल है। बचपन से पौढ़ावस्था में बढ़ते क्रम में 10 से 19 साल तक की अवधि को किशोरावस्था कहते हैं। [1] इस अवस्था में किशोरियों में शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा संवेगात्मक परिवर्तन होते हैं। ये सभी परिवर्तन हार्मोन्स की वजह से होते हैं। इस परिवर्तन के काल में उनके स्वास्थ्य के प्रति काफ़ी सजगता दिखानी चाहिए। किशोरियों के पोषण का पूर्ण ख्याल रखना चाहिए।

किशोरावस्था पोषण की दृष्टि से एक संवेदनशील समय होता है, जब तेज़ शारीरिक विकास के कारण पौष्टिक आहार की मांग में वृद्धि होती है। किशोरावस्था के दौरान लिए गए आहार संबंधी आचरण पोषण संबंधी समस्याओं में योगदान कर सकते हैं जिसका स्वास्थ्य एवं शारीरिक क्षमता पर आजीवन असर रहता है। भारत की 40% लड़कियाँ एनीमिया (रक्त की कमी) से पीड़ित हैं। जिस वजह से उनका विकास, संक्रमणों के विरुद्ध प्रतिरोध क्षमता तथा ज्ञानात्मक विकास का कार्य अवरुद्ध होता है।

इस समस्या से निबटने हेतु केन्द्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय (एम.ओ.एच.एफ.डब्लू.) [2] ने जनवरी 2013 में एक राष्ट्रव्यापी सासाहिक आयरन एवं फोलिक एसिड आपूर्ति सप्लिमेन्टेसन (डब्लू.आई.एफ.एस.) की शुरुवात की थी। यह कार्यक्रम विभिन्न भारतीय राज्यों में किशोरियों में एनीमिया का समाधान करने के लिए यूनिसेफ द्वारा आयरन एवं फोलिक एसिड (आई.ए.एफ.) की सासाहिक आपूर्ति पर मार्गदर्शन और कई चरणों वाली योजनाओं में वृद्धि के माध्यम से 13 वर्षों के प्रामाणिक अनुसंधान को आगे बढ़ाता है। [3] इस योजना के अंतर्गत प्रदान की जाने वाली सेवाओं में सम्मिलित हैं- सप्ताह में एक बार आयरन एवं फोलिक की आपूर्ति करना, वर्ष में दो बार पेट के कीड़ों की दवाई देना, और पोषण के बारे में परामर्श देना- जैसे की आहार को कैसे सुधारा जाए, एनीमिया की रोकथाम करना तथा आई.एम.ए. सप्लिमेन्टेसन तथा कृमि निवारण औषधियों के संभावित दुष्प्रभाव को कम करना।

पोषण अभियान 2018-20 की राष्ट्रव्यापी शुरुआत से वर्ष 2018 में किशोरी की पोषण के प्रति राजनैतिक एवं कार्यक्रम संबंध नई शक्ति का संचार हुआ।

ग्रामीण क्षेत्रों और कम आय वाले परिवारों के अशिक्षित या अकुशल माता-पिताओं वाले बड़े परिवारों में अपर्याप्त पोषण अधिक पाया जाता है।

**Corresponding Author:**

डॉ मेधा कुमारी

शिक्षिका (गृह-विज्ञान), शिव गंगा

बालिका, उ० वि०, मधुबनी, बिहार,  
भारत

विशेष रूप से शहरी निवासियों और धनवान परिवारों में बदलते आहार के आचरण एवं शारीरिक गतिविधि के स्तर के कारण अधिक वजन और मोटापा भी उभरती हुई समस्याएं हैं। [7] चिकनाई और चीनी से भरपूर प्रोसेस्ड भोजन का उपयोग की वजह से किशोरियों का वजन बढ़ रहा है, और यह मधुमेह, रक्तचाप आदि खतरों में वृद्धि कर रहा है।

### अध्यन उद्देश्य:

इस शोध को लिखने का मेरा लक्ष्य यही है की शहर हो या गाँव की किशोरियाँ सभी को कुपोषित होने से बचाया जाए। उन्हें इन बातों से अवगत कराया जाए की कुपोषण के कौन कौन से कारण हैं। उनका निदान क्या है। इस लक्ष्य की प्राप्ति हेतु इस शोध में कुपोषण के कारण, किशोरियों का पोषक तत्व, उनके भोजन का चार्ट, उन पोषक तत्वों की कमी से होने वाले रोग तथा उनका निदान ये सभी बातें उल्लेखित किये गए हैं।

### विशेषण और व्याख्या:

किशोरावस्था में कुपोषण होने के निम्न कारण हैं:

\*अशिक्षा- किशोरावस्था में शारीरिक विकास की गति तीव्र होती है इस समय उनके शरीर के लिए बढ़ती मांग के अनुसार सही पोषण अत्यंत आवश्यक है। उन्हें कैल्शियम व आयरनयुक्त आहार देना आवश्यक है, किशोरियों की उचित पोषक तत्वों के बारे में शिक्षा देनी चाहिए जिससे वे अपने खान-पान में उचित पोषक मूल्यों को ध्यान में रखते हुए सही कैलोरी आहार ले सकें।

\*गंदगी- उन्हें व्यक्तिगत स्वच्छता का ज्ञान अवश्य कराना चाहिए जिससे वे अपने माहवारी के समय अपना उचित ख्याल रख सकें। इस आयु में उन्हें सही जानकारी एवं परामर्श दिया जाना चाहिए जिससे वे किसी तरह के संक्रमण से अपने आपको बचा सकें।

\*जानकारी का अभाव- जानकारी के अभाव में किशोरियां संतुलित आहार नहीं ले पाती हैं जिससे वे कुपोषित हो जाती हैं। उन्हें उचित आहार चार्ट का ज्ञान उपलब्ध कराना चाहिए।

\*कम उम्र में शादी- कम उम्र में अगर उनकी शादी कर दी जाए तो विभिन्न प्रकार के शारीरिक, प्रजनन एवं स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं आ जाती हैं। अतः उनकी पहले तो कम उम्र में शादी नहीं करनी चाहिए और उन्हें इस विषय की सही जानकारी एवं परामर्श भी देना चाहिए।

\*जीरो फिगर की चाह में लड़कियां हो रही कुपोषित- आजकल लड़कियां जीरो फिगर की चाह में डाइटिंग करने लगती हैं जिससे उनके बॉडी मास इंडेक्स में कमी

आने लगती है तथा वे कमजोरी महसूस करने लगती हैं जिससे उनका पोषण स्तर गिर जाता है, उन्हें उचित ज्ञान देकर ऐसे कदम उठाने से रोकना होगा। किशोरावस्था एक ऐसी अवस्था है जिसमें शारीरिक, मानसिक एवं हार्मोनल विकास बहुत तेजी से होता है। इस अवस्था में किशोर अपने स्वास्थ्य समस्याओं के प्रति बहुत ही संवेदनशील होते हैं। यह एक ऐसी अवस्था है जब किशोरों का व्यवहार एक महत्वपूर्ण आकार लेता है जिसका प्रभाव भविष्य में उनके स्वास्थ्य पर पड़ता है।

CAB 2014 के अनुसार [4] किशोरियों में सबसे बड़ी स्वास्थ्य समस्या खून की कमी है। उत्तर प्रदेश में लगभग 92.3% किशोरियां खून की कमी से ग्रस्त हैं। लखनऊ के क्वीन मैरी अस्पताल की स्थीरोग विशेषज्ञ डॉ एस.पी. जेशार का कहना है की- “किशोरियों का इस अवधि में तीव्र शारीरिक, मानसिक तथा हार्मोनल चेंज होता है माहवारी की शुरुआत होती है। इस वजह से पर्याप्त मात्रा में पोषक तत्वों की भी आवश्यकता होती है, खून की कमी, कम उम्र में विवाह व बार-बार गर्भधारण करने से महिलाओं के स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है और जब खून की कमी से ग्रस्त महिला एक बच्चे को जन्म देती है तो ऐसे बच्चे एनेमिक (कुपोषित) होना निश्चित है इसके लिए आवश्यक है की किशोरावस्था में ही किशोरियों की खून की कमी को दूर किया जाए ताकि वे भविष्य में एक स्वस्थ बच्चे को जन्म दे सकें” [5]

एनीमिया से बचने के लिए किशोरियों को आयरन फोलिक, कैल्शियम और पौष्टिक आहार देना चाहिए जिसमें दालें, हरी सब्जियां, गाजर, गोभी, दूध, दही तथा मौसमी फल आदि शामिल हैं।

किशोरावस्था बदलाव की अवस्था है ऐसे में किशोरियों को सभी पोषक तत्व पर्याप्त मात्रा में चाहिए।

### पोषक तत्वों की आवश्यकताएं

बदलाव	आवश्यकता
लंबाई	प्रोटीन, विटामिन डी, कैल्शियम
वजन	प्रोटीन, ऊर्जा
रक्त	प्रोटीन, लौह लवण
पसीना	पानी और खनिज लवण
स्तनों तथा नितम्बों का विकास	वसा और ऊर्जा

### किशोरियों के लिए संतुलित आहार चार्ट: [6]

	मात्रा *	माप	किन कार्यों के लिए
अनाज	300-450	6-9 चपाती के बराबर	ऊर्जा
दालें	50-70	2-3 कटोरी	बढ़ोतरी एवं मरम्मत
दूध	400-500**	1-3 कप	हड्डियों, दांतों की मजबूती
कंदमूल	100-200	1/2-1 कटोरी	ऊर्जा, रेशा, खनिज
अन्य सब्जी	100-200	1/2-1 कटोरी	पानी एवं खनिज
हरी पसेदार सब्जी	100	1/2 कम पकी	त्वचा आँखों की रौशनी
फल	100	1	बीमारियों से बचाव
शक्कर	30-50	6-10 चम्मच	ऊर्जा
तेल/धी	30-50	6-10 चम्मच	ऊर्जा

\*मात्रा ग्राम में \*\* मिली-लीटर में

**खून की कमी-एनीमिया के लक्षण:**

- \*चेहरे एवं हाथों का पीलापन,
- \*चिड़चिड़ापन,
- \*थकावट, काम न कर पाना,
- \*पढ़ाई न कर पाना,
- \*सांस फूलना,
- \*याद न रख पाना।

### **हीमोग्लोबिन की मात्रा:**

किशोरी में 12 मि० ग्रा० प्रति 100 मि० ली० खून,

हीम +	ग्लोबिन
लौह-लवण	प्रोटीन
अंडा	दालें
कलेजी	दूध
साबुत दालें	अंडा
अंकुरित दालें	मांसाहारी पदार्थ
हरी भाजी	
विटामिन सी,	
अमरुद,	
आंवला,	
संतरा,	
हरी मिर्च।	

प्रधानमंत्री मोदी का पोषण पर ‘मन की बात’:<sup>[7]</sup>

“पूरे देश में सितम्बर माह को पोषण माह के रूप में मनाया जाता है। यथा अन्नम तथा मन्नम्’ यानी जैसा अन्न होता है वैसा हमारा मन होता है। उसमें माननीय प्रधानमंत्री बताते हैं बच्चों का पोषण तथा माता का पोषण भी ज़रूरी है, आगे वे बताते हैं कि गुजरात में वल्लभ भाई पटेल के STATUE OF UNITY के पास एक Unique Nutrition Park है जहाँ खेल खेल में पोषण की शिक्षा आनंद-प्रमोद के साथ मिलती है।”

### **निष्कर्ष:**

भारत में अन्य देशों की तुलना में दुनियाँ की सबसे ज्यादा किशोर आबादी जो वर्तमान में 253 मिलियन है और यहाँ प्रत्येक पांचवा व्यक्ति 10 से 19 साल(किशोरावस्था) के बीच का है। गौरतलब है कि भारत को सामाजिक, राजनीतिक और आर्थिक रूप से इस बात का लाभ मिल सकता है यदि बड़ी संख्या में मौजूद किशोर आबादी सुरक्षित, स्वस्थ्य और शिक्षित हो तथा देश के विकास को गति देने के लिए सूचना और कौशल से परिपूर्ण हो। हालाँकि, किशोर लड़कियाँ विशेष रूप से खराब पोषण, बाल-विवाह और कम उम्र में बच्चे जन्म देने की वजह से कमज़ोर हो जाती हैं जिसके फलस्वरूप आने वाली पीढ़ी भी प्रभावित होती है। भारत में 54% अर्थात् आधे से अधिक किशोरियाँ एनीमिया (रक्त अल्पता) से प्रसित होती हैं साथ ही उनका BMI (बॉडी-मॉस-इंडेक्स) में भी कमी होती है। बाल-विवाह और किशोरावस्था में गर्भधारण की चुनौतियाँ की वजह से किशोरियों की शारीरिक एवं मानसिक स्थिति भी प्रभावित होती है।

### **सन्दर्भ-सूचि:**

1. [www.unicef.org](http://www.unicef.org)
2. केन्द्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय (एम.ओ.एच.एफ.डब्लू.)
3. [www.unicef.org](http://www.unicef.org)

4. Clinical Anthropometric Bio-chemical, Fact Sheet (CAB-2014)
5. स्त्री-रोग विशेषज्ञ, डॉ एस पी जेसार(क्वीन-मैरी-हॉस्पिटल, लखनऊ)
6. महिला एवं बाल विकास विभाग, मध्य-प्रदेश, सेमिनार से उद्धृत
7. प्रधानमंत्री के ‘मन की बात’ सितम्बर, 2020 से उद्धृत