



International Journal of Home Science

ISSN: 2395-7476

IJHS 2022; 8(2): 84-89

© 2022 IJHS

www.homesciencejournal.com

Received: 22-03-2022

Accepted: 25-04-2022

सीता कुमारी

प्रोफेसर, व्याख्याता, गृह विज्ञान
विभाग, गोकुल कर्पूरी फुलेश्वरी डिग्री
महाविद्यालय, कर्पूरीग्राम, समस्तीपुर,
बिहार, भारत

गर्भावस्था एवं महिलाओं की स्वास्थ्य-चेतना

सीता कुमारी

सारांश

भोजन स्वास्थ्य और पोषण के बीच गहरा पारस्परिक सम्बन्ध है। पन्द्रहवीं सदी के आते-आते आहार के पोषक मूल्यों के क्षेत्र में चिन्तन होना प्रारंभ हो चुका था। बीसवीं सदी के प्रारम्भ से ही पोषण के वैज्ञानिक शोधकार्य होने लगे थे। सर्वप्रथम शरीर वैज्ञानिक कार्लवोयह ने शरीर के लिए प्रोटीन कार्बोहाइड्रेट 'व' वसा के महत्त्व पर प्रकाश डाला था। उसके बाद से आज तक आहार एवं पोषण के क्षेत्र में अतिमहत्वपूर्ण शोध कार्य हुए।

भोजन मानव जीवन की मूलभूत आवश्यकता है। हर एक उम्र में हर एक व्यक्ति को संतुलित आहार की आवश्यकता होती है। उचित पोषण के द्वारा व्यक्ति कि शरीर की आन्तरिक और बाह्य क्रियाएँ सचारू रूप से क्रियाशील रहती हैं। उचित पोषण द्वारा शरीर का उत्तम विकास होता है। अस्थियाँ और पेशियाँ पृष्ठ रहती हैं। आन्तरिक क्रियाएँ उत्तम ढंग से कार्य रहते हैं। दाँत तथा मसुड़े स्वास्थ्य रहते हैं। बाल त्वचा में चमक रहती है। आँखें क्रान्तिपूर्ण होती है तथा व्यक्ति में मानसिक और संवेगात्मक स्थिरता और संतुलन रहता है। कुपोषण पोषण की वह स्थिति है जिसमें भोज्य पदार्थ के गुण और परिमाण में अपर्याप्त होती है। संतुलित आहार के आभाव में व्यक्ति कुपोषण का शिकार हो जाता है।

कूटशब्द: गर्भावस्था, महिलाओं की स्वास्थ्य-चेतना, कुपोषण

प्रस्तावना

भारत में महिलाएँ प्रायः कुपोषण की शिकार हैं। महिलाएँ संतुलित आहार सम्बन्धित ज्ञान से अपरिचित हैं। ऐसी महिलाएँ साधन होते हुए भी संतुलित आहार ग्रहण न करके केवल जबान के स्वाद हेतु चटपटें एवं मजेदार भोजन ही ग्रहण करती हैं। अज्ञानता के कारण महिलाएँ नहीं जानती कि दैनिक आहार में हमउ न खाने की चीजों का समावेश करें जो हमारे शरीर की जरूरत के लायक हो, जो शरीर की विशिष्ट क्रियाओं के नियमन के लिए तथा रोगों से रक्षा के लिए अनिवार्य है। उत्तम पोषण महिलाओं के सामर्थ्य के अलावा उसकी समझ, ज्ञान, विवेक, बुद्धि तथा अच्छा नहीं रह सकता। अतः भोजन तृप्तिदायक और पोषक मूल्यों से युक्त होना चाहिए।

लड़कियाँ जब किशोरावस्था में रहती हैं, तब उनकी शारीरिक विकास तीव्रगति से होती है। इस अवस्था में पोषक तत्वा की आवश्यकता बढ़ जाती है। यदि ठीक ढंग किया जाए तो कुपोषण की शिकार हो जाती हैं। कुपोषण के कारण उनकी लम्बाई वनज आदि सामान्य से कम हो जाती है। गर्भावस्था तथा धात्री अवस्था में पोषण सम्बन्धी आवश्यकता बढ़ जाती है। यदि गर्भावस्था में स्त्री को आदर्श भोजन नहीं मिलता तो गर्भावस्था के समय होने वाली समस्याएं और अधिक बढ़ जाती

Corresponding Author:

सीता कुमारी

प्रोफेसर, व्याख्याता, गृह विज्ञान
विभाग, गोकुल कर्पूरी फुलेश्वरी डिग्री
महाविद्यालय, कर्पूरीग्राम, समस्तीपुर,
बिहार, भारत

हैं। एक स्वस्थ शिशु को जन्म देने के लिए आदर्श भोजन की आवश्यकता केवल गर्भावस्था में ही नहीं बल्कि एक बालिका में जब से युवावस्था प्रारम्भ होती है तभी से उस युवती को आदर्श भोजन मिलना चाहिए। ताकि उसके शरीर में आवश्यक पौष्टिक तत्व संचित हो सके तथा माँ बनने के समय एक स्वस्थ शिशु को जन्म देकर स्वस्थ माँ बन सके तथा गर्भावस्था में होने वाली सामान्य समस्या उसे परेशान न करें। पौष्टिक भोजन मिलने से मातृ-बाल मृत्यु दर में भी कमी आ जाती है। कुपोषण के कारण गर्भवती स्त्री का वजन कम हो जाता है। अगर गर्भावस्था में रक्तहीनता होगी तो शिशु टुबल होगा। कुपोषण गर्भधारण करने की क्षमता को भी प्रभावित करता है। गर्भकाल में शरीर के भार में कमी होने से अनेक परेशानियाँ होती हैं एवं अनेक प्रकार के रोग हो जाते हैं जैसे अपरिपक्व शिशु का जन्म गर्भपात तथा मरे हुए बच्चे का जन्म, बीमार शिशु का होना।

एक कम काम करने वाली महिला को एक दिन में 1800 कैलोड़ी की आवश्यकता होती है। गर्भावस्था के दौरान 300 कैलोड़ी की आवश्यकता बढ़ जाती है ज बवह बच्चे को दूध पिलाती है तो उसकी आवश्यकता 700 कैलोड़ी बढ़ जाने के कारण भोजन की माँग बढ़ जाती है उसकी पूर्ति नहीं होने पर महिलाएँ कुपोषण की शिकार हो जाती है। इस प्रकार कुपोषण के लक्षण गर्भवती एवं धात्री स्त्री एवं उनके बच्चों में पायी जाती है।

पुरानी पीढ़ी की स्त्रियाँ गर्भावस्था में बहू बेटियों को अत्यंत सावधानी बरतने की शिक्षा आज भी देती रहती हैं। उनका विचार होता है कि गर्भवती स्त्री का शरीर गंधयुक्त होता है। अतएव भूतप्रेत, टोनाटोटका, रोग दोष, कुदृष्टि आदि का प्रभाव उस पर शीघ्र और अधिक पड़ता है। इसीलिए घर से बाहर निकलते समय वे गर्भवती के शरीर या वस्त्र पर हींग मल देती हैं। गोधूली के बाद घर के बहर रहने, अकेले रहने, बोझा उठाने, सीढ़ियों पर बहुत चढ़ने उतरने, ठंडी वस्तु खाने-पीने, आलस्य में पड़े रहने आदि को भी वे मना करती हैं। पति के साथ रात बिताने से बचाने के लिए गर्भ के प्रथम चार-पांच मासों में बहुओं को वे अपने पास ही सुलाती हैं। आधुनिक पीढ़ी भी उपर्युक्त सब बातों पर तो नहीं, हाँ कुछ हिदायतों पर अमल करती हैं। इस अवस्था में स्त्री का अंगअंग ढीला लचकदार, नाजक तथा संक्रमणशील होता है। उस जरा-सी असावधानी उसके या विकासशील गर्भ के लिए खतरा उत्पन्न कर सकती है। शारीरिक स्वास्थ्य का यों तो हर समय ध्यान रखना चाहिए, किंतु गर्भावस्था में आहार-विहार में संयम तथा संतुलन रखना अनिवार्य होता है।

प्रोटीन की कमी से महिलाओं की योनि अपने स्थान से हट जाती है। इसके अतिरिक्त मांसपेशियों क्षीण होने लगती है। गर्भवती महिलाओं को प्रोटीन का प्रयोग उचित मात्रा में करना चाहिए ताकि बच्चे के विकास में कोई कमी न आए। गर्भवती स्त्री के शरीर में प्रोटीन की कमी होने पर सरलतापूर्वक किसी रोग से छुटकारा नहीं मिलता। पशुओं के मांस तथा वनस्पति से प्राप्त होने वाली प्रोटीन औसत मात्रा में होती है। लेकिन अंडे, दूध, सॉफ्ट क्रीम, पनीर, जई, संपूर्ण आटे की डबलरोटी, मिश्रित चॉकलेट, राई, हाथ का कुटा चावल, अखरोट तथा दालों में प्रोटीन अधिक होता है।

प्रोटीन के अत्यधिक प्रयोग से उरसके बहुत से अंश शरीर में विद्यमान रह जाते हैं जो मल-मूत्र आदि के साथ खारिज नहीं होते। प्रोटीन के यह अंश कुछ समय बाद यूरिक एसिड में बदल जाते हैं। फलतः व्यक्ति गठिता आदि रोगों का शिकार हो जाता है। मुख्य रूप से महिलाएँ गठिया से अधिक पीड़ित होती हैं। इसलिए वे पानी आदि तरल पदार्थों का अधिक मात्रा में प्रयोग करें ताकि प्रोटीन के बचे हुए अंश शरीर से बाहर निकल जाएँ। अधिक प्रोटीन लेने का तब तक कोई दुष्परिणाम प्रकट नहीं होता, जब तक गुर्दों में कोई खराबी पैदा न हो जाए। यहां यह भी ध्यान देना चाहिए कि प्रोटीन युक्त पदार्थों में वसा की मात्रा भी रह जाती है। इसलिए प्रोटीन का उपयोग करते समय व्यक्ति को बहुत सचेत रहना चाहिए। शरीर को उचित मात्रा में प्रोटीन उपलब्ध हो जाए और शरीर में कोई विकार पैदा न हो, इसके लिए हम यहाँ सामान्य महिलाओं के प्रयोग के लिए भोजन में प्रोटीन अथवा प्रोटीन युक्त भोजन की मात्रा का विवरण प्रस्तुत कर रहे हैं:-

प्रातःकाल का नाश्ता-150 मि.ली. दूध तथा 60 ग्राम संपूर्ण आटे की डबलरोटी लें। दोपहर का खाना-150 ग्राम चोकर सहित मोटे आटे की रोटी लें। मांस खाने वालों के लिए 150 ग्राम मछली का गोश्त उपयुक्त रहेगा। जो लोग मांस न खाते हों, वे भरपूर मात्रा में सब्जियाँ और सलाद का प्रयोग कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त 50 ग्राम दही भी लें। रात्रि का भोजन-200 ग्राम दालें, 30 ग्राम पनीर तथा 60 ग्राम के लगभग चोकर सहित मोटे आटे की रोटी लें। प्रोटीन के अतिरिक्त शरीर को कार्बोहाइड्रेट्स की भी आवश्यकता रहती है। कार्बोहाइड्रेट्स में शर्करा अथवा स्टार्च की मात्रा अधिक होती है। शरीर को उष्ण बनाए रखने और उसे ऊर्जा प्रदान करने के लिए कार्बोहाइड्रेट्स का अत्यंत महत्व है। आलू, आथ, मैकरोनी और चावल आदि ऐसे पदार्थ हैं जिनमें कार्बोहाइड्रेट्स की मात्रा अधिक होती है। इसलिए प्रतिदिन इन्हें भोजन में उचित मात्रा में लेना चाहिए।

भोजन विशेषज्ञों का मत है कि वसा अथवा चिकनाई शारीरिक ऊर्जा प्रदान करने के लिए अत्यंत आवश्यक है। मक्खन, मलाई, चर्बी, तेल आदि में वसा की मात्रा अधिक होती है। कुछ वास शरीर के लिए विशेष रूप से महत्वपूर्ण होती है क्योंकि उनमें विटामिन मिले रहते हैं। मक्खन और मलाई आदि में विटामिन 'ए' तथा मछली के तेल में विटामिन 'ए' एवं 'डी' रहते हैं। प्रायः सभी प्रकार के भोजन में थोड़ी-बहुत वसा की मात्रा अवश्य होती है। अतः यह आवश्यक नहीं है कि वसा की पूर्ति के लिए मक्खन आदि पर ही निर्भर रहा जाए।

काबोहाइड्रेट्स में कार्बन, ऑक्सीजन और हाइड्रोजन आदि तत्वों का मिश्रण रहता है। काबोहाइड्रेट्स से प्राप्त होने वाले मीठे तत्व को आमतौर पर शर्करा के रूप में जाना जाता है। काबोहाइड्रेट्स से प्राप्त शर्करा विभिन्न प्रकार की होती है। शहद से प्राप्त होने वाली शर्करा को 'ग्लूकोज' कहा जाता है जबकि दूध में विद्यमान शर्करा को 'ग्लैक्टोज' कहते हैं। शर्करा भी दो प्रकार की होती है। गन्ने अथवा चुकन्दर आदि से प्राप्त होने वाली शर्करा को सफेद चीनी के रूप में जाना जाता है। पशुओं के दूध में विद्यमान शर्करा 'लैक्टोज' कहलाती है जबकि जौ अथवा मक्का से प्राप्त होने वाले ग्लूकोज को 'मालटोज' कहा जाता है। दालों, गेहूं, मक्का, चावल, राई, जौ, अरारोट तथा जमीन के अंदर पैदा होने वाले आलू आदि सब्जियों से स्टार्च प्राप्त होती है। दालें, मटर, सूखी फलियां और सोयाबीन आदि भी स्टार्च के अच्छे स्रोत हैं। प्रत्येक व्यक्ति को काबोहाइड्रेट्स की अत्यंत आवश्यकता होती है। लेकिन इस बात का ध्यान रखना बहुत जरूरी है कि उन्हें उचित मात्रा में ही लिया जाए। यदि इनकी उचित मात्रा का ध्यान नहीं रखा जाता तो शरीर में उनका यथासंभव पाचन नहीं होता। ऐसी स्थिति में काबोहाइड्रेट्स वसा में परिवर्तित हो जाती है। इसका प्रभाव पुरुषों की अपेक्षा महिलाओं पर जल्दी होता है। उनका शरीर अधिक स्थूल होने लगता है। अतः जितनी वसा भोजन में ग्रहण की जाए, उसे शारीरिक श्रम द्वारा पचा लिया जाए।

आज विटामिनों को शरीर के लिए एक आवश्यक तत्व माना जाता है। इनकी गणना जीवनदायी तत्व के रूप में होती है। विटामिनों के संबंध में 19वीं शताब्दी के अंत में उस समय ज्ञान हुआ, जब समुद्री यात्राओं में लगे नाविकों को स्कर्वी नामक रोग हो गया। तब उन्हें कुछ ताजे फल और सब्जियां दी गईं जिनसे वे स्वस्थ होने लगे। उसके बाद वैज्ञानिकों ने यह पता लगया कि उन फलों और सब्जियों में एक तत्व विशेष के कारण ही स्कर्वी रोग से प्रभावित व्यक्ति स्वस्थ हुए। उस तत्व का नाम विटामिन रखा गया। फिर बाद में अधिक खोज करने पर बहुत से ऐसे

तत्वों का पता लगा जो शरीर को स्वस्थ रखने के लिए अत्यंत उपयोगी थे। इसलिए उन्होंने उन जीवनदायी तत्वों के पृथक नाम न रखकर विटामिन 'ए', 'बी', 'सी', 'डी', आदि नामों से पुकारा। विटामिनों की यह विशेषता है कि इनकी थोड़ी-सी मात्रा शरीर को स्वस्थ रखने के लिए काफी होती है। परंतु शरीर में विटामिनों की कमी फौरन किसी प्रकार का संकेत नहीं देती। कुछ समय बाद ही उनकी कमी का अहसास होता है। परंतु जो लोग सामान्य रूप से मिला-जुला संतुलित भोजन करते रहते हैं, उन्हें विटामिनों के संबंध में अधिक चिंतित होने की आवश्यकता नहीं है। क्योंकि प्रायः सभी पदार्थों में किसी न किसी विटामिन की मात्रा अवश्य उपलब्ध रहती है।

विटामिनों को मुख्य रूप से दो श्रेणियों में बांटा जा सकता है। एक श्रेणी वह है जो प्राकृतिक रूप से मक्खन, क्रीम, वनस्पति तेल, अन्य वसा युक्त पदार्थ तथा कुछ सब्जियों से प्राप्त होते हैं। अर्थात् यह विटामिन वसा युक्त भोजन से संबंध रखते हैं। इसमें मुख्य रूप से विटामिन 'ए', 'डी', 'ई', और 'के', आते हैं। इनकी विशेषता है कि यह पकाने या गरम करने से नष्ट नहीं होते।

उक्त चार विटामिन हमारे शरीर विशेष रूप से जिगर में संचित रहते हैं, इसलिए काफी लंबे समय तक इनकी आपूर्ति या कमी का पता नहीं चलता। यदि विटामिन 'ए' और 'डी' का उपयोग अधिक मात्रा में किया जाए तो ये शरीर के लिए हानिकारक होते हैं। विटामिनों की दूसरी श्रेणी वह है जो जल में घुलनशील होते हैं। इनका अधिक उपयोग करने पर वे मूत्र आदि द्वारा शरीर से बाहर निकल जाते हैं। इनमें विटामिन 'सी', 'बी₁', 'बी₂', विटामिन 'पी' अर्थात् नायसिन, विटामिन 'बी₅', 'बी₈', 'बी₉', और 'बी₁₂' प्रमुख हैं। विभिन्न प्रकार के विटामिनों का विवरण इस प्रकार है:-

विटामिन 'ए'- विटामिन 'ए' वसा में घुल जाता है। इसका निर्माण बढ़ती हुई वनस्पति में होता है। जब पशु उस वनस्पति को खा लेते हैं तो यह उनके शरीर में चला जाता है। विटामिन 'ए' हमारे शरीर में संचित रह सकता है। इसलिए इसके प्रतिदिन उपयोग की आवश्यकता नहीं होती। विटामिन 'ए' से व्यक्ति को संक्रामक रोग जल्दी नहीं घेरते। नेत्रों की ज्योति बरकरार रखने के लिए विटामिन 'ए' की अत्यंत आवश्यकता होती है। विटामिन 'ए' की प्राप्ति अंडे, पशुओं की कलेजी, दूध, मक्खन आदि के अतिरिक्त पीले रंग के फलों अथवा सब्जियों से भी होती है। फलों में नापरंगी, पपीता, आम, तरबूज और सब्जियों में पीला सीताफल (क), टमाटर एवं गाजर आदि में भी इसकी

प्रचुर मात्रा रहती है। इसके अतिरिक्त यह पालक, मेथी आदि अनेक हरे पत्ते वाली सब्जियों में भी विद्यमान रहता है। महिलाओं के लिए आवश्यक है कि वे दूध आदि के अतिरिक्त मौसमी फलों और सब्जियों का प्रयोग करती रहें। परंतु इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि फल सड़े-गले अथवा कीड़े युक्त न हों। सब्जियों को अधिक देर तक उबालने अथवा पकाने से विटामिन नष्ट हो जाते हैं। महिलाएं गर्भकाल के समय विटामिन 'ए' युक्त फलों और सब्जियों का भरपूर प्रयोग करती रहें, जिससे उनकी और पैदा होने वाले शिशु की आंखों पर किसी प्रकार का दुष्प्रभाव न पड़े।

विटामिन 'बी'- विटामिन 'बी' अथवा 'बी' कॉम्प्लेक्स आदि को बहुत दिनों तक एक ही विटामिन माना जाता रहा। परंतु अब विटामिन 'बी' के कई भेद बताए गए हैं जिन्हें विटामिन 'बी,' और 'बी,' आदि में विभाजित कर दिया गया है। इस प्रकार विटामिन 'बी' की कुल संख्या बारह हो गई है। विटामिन 'बी' का प्रभाव स्नायुतंत्र पर पड़ता है। इसकी कमी से व्यक्ति चिड़चिड़ा हो जाता है। इसके फलस्वरूप शरीर में हर समय तनाव बना रहता है। कई बार विटामिन 'बी' की कमी से स्नायुतंत्र में सज्जन हो जाती है और वह अंग नि इस प्रकार के विटामिनो को 'थायमिन' कहते हैं। इसकी कमी से शरीर को अर्धांग रोग भी हो सकता है। यह गेहूं, चने तथा दालों में प्रचुर मात्रा में होता है। दूध, ताजे फल और सब्जियां विटामिन 'बी' के भरपूर भंडार हैं।

विटामिन 'सी'- विटामिनो में विटामिन 'सी' का बहुत महत्वपूर्ण स्थान है। यह शरीर में उचित मात्रा में संचित नहीं रहता। इसलिए इसकी आपूर्ति के लिए प्रतिदिन विटामिन 'सी' युक्त पदार्थों का प्रयोग करना आवश्यक हो जाता है। विटामिन 'सी' खटास युक्त फलों अथवा नीबू, संतरा, आंवला आदि में प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। विटामिन 'सी' की कमी से शरीर के जोड़ों में कमजोरी आ जाती है तथा वे कठोर हो जाते हैं। इसकी कमी से स्कर्वी रोग हो जाता है। दांत और हड्डियां कमजोर पड़ जाती हैं। इसलिए गर्भवती महिलाओं को अपने भोजन में विटामिन सी की उचित मात्रा अवश्य रखनी चाहिए।

विटामिन 'डी'- विटामिन 'डी' छोटे बच्चों के लिए बहुत आवश्यक होता है। इसकी कमी से बच्चों की हड्डियों तथा दांतों का विकास सही ढंग से नहीं होता। कभी-कभी बच्चों की टांग की हड्डियां टेढ़ी हो जाती हैं। विटामिन 'डी' की आपूर्ति मछली के तेल, दूध, मक्खन, घी, गाजर, कलेजी, अंडे की जर्दी आदि से होती है। सूर्य की किरणों, जिन्हें अल्ट्रावायलेट किरणें कहते हैं,

विटामिन 'डी' का मुख्य स्रोत हैं। प्रातःकाल सूर्य की किरणें अथवा अल्ट्रावायलेट लेंस से भी इसे प्राप्त किया जा सकता है। यदि कमजोर पशुओं अथवा बच्चों को नियमित रूप से कुछ समय तक धूप में रखा जाए तो उनकी हड्डियों की कमजोरी दूर हो जाती है। छोटे बच्चों को थोड़ी देर प्रातःकाल की धूप में लेटाकर धीरे-धीरे उनके शरीर पर तेल आदि की मालिश करने से विटामिन 'डी' की कमी से होने वाले रोग दूर हो जाते हैं।

विटामिन 'ई'- विटामिन 'ई' का संबंध विशेष रूप से प्रजनन शक्ति से हैं। विटामिन 'ई' की कमी के कारण स्त्रियां गर्भधारण करने में असमर्थ रहती हैं। यदि वे किसी प्रकार गर्भधारण कर भी लें तो हर समय गर्भपात का भय बना रहता है। जिन स्त्रियों को बार-बार गर्भपात हो जाता है, उसका विशेष कारण विटामिन 'ई' की कमी होता है। विटामिन 'ई' की आपूर्ति गेहूं अथवा अन्य अनाजों से होती है। अनाजों पर से छिलका उतारना उचित उचित नहीं होता। अनेक चिकित्सक विटामिन ई का उपयोग ऐसे रोगों में करते हैं जिनका संबंध हृदय या रक्तवाहिनियों से होता है।

विटामिन 'के'- विटामिन 'के' की यह विशेषता है कि इससे रक्त में गांठें नहीं पड़ती। इस विटामिन की पूर्ति प्रायः हरी सब्जियों द्वारा की जा सकती है। यह मनुष्य को स्वस्थ रखने के लिए अत्यंत आवश्यक है।

पिछले कुछ दशकों में मनुष्य की खानपान की आदतों में बहुत अंतर आया है। अब ऐसे भोज्य पदार्थ बनने लगे हैं जिन्हें आवश्यकता से अधिक परिष्कृत किया जाता है। बहुत से खाद्य पदार्थ फास्ट फूड की श्रेणी में आते हैं, जिन्हें बनाने पर उनके पोषक तत्व और विटामिन पूर्णतः नष्ट हो जाते हैं। यही कारण है कि पिछले कुछ वर्षों में मनुष्य अनेक नए रोगों का शिकार हुआ है। जब तक मनुष्य भोजन में काम आने वाली वस्तुओं को स्वाभाविक रूप में लाता रहता है, तब तक उसे बहुत से रोग नहीं घेर पाते। परंतु जब वह अस्वाभाविक रूप से तैयार किए गए अधिक परिष्कृत खाद्य वस्तुओं का प्रयोग करने लगता है तो उसे महत्वपूर्ण तत्वों की कमी होने से रोग विशेष के आक्रमण का पता चलता है।

खनिज लवण- प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट्स, शर्करा, वसा और विटामिन के समान खनिज लवण भी शरीर के लिए अत्यंत आवश्यक हैं। इनमें आयरन, आयोडीन, सल्फर, क्लोरीन, मैगनेशियम, कैल्शियम, फॉस्फोरस, सोडियम तथा पोटैशियम आदि अनेक तत्व आते हैं।

आयरन- आयरण (लोहा) शरीर का रक्त वास्तविक स्थिति में बनाए रखने के लिए महत्वपूर्ण काम करता है। रक्त में लाल कण

अधिक होते हैं। परंतु जब इन लाल कणों में कमी आती है तो शरीर में रोग पनपने लगते हैं। आयरन इन लाल कणों की कमी पूरी करता है। भोजन में लौह तत्वों की कमी से फेफड़े भली प्रकार काम करना बंद करन देते हैं जिसके कारण शरीर में ऑक्सीजन की कमी होने लगती है। शरीर पीला तथा कमजोर हो जाता है। रोगी को रक्ताल्पता घेर लेती है। अतः महिलाओं को ऐसे खाद्य पदार्थ लेते रहने चाहिए जिनसे लौह तत्वों की आपूर्ति होती रहे। पालक, आम, केला, खजूर, गाजर, चुकंदर, गुड़, अंडे, किशमिश, बादाम, आलूबुखारा, संतरा, अमरूद, चीकू आदि में आयरन की भरपूर मात्रा पाई जाती है।

क्लोरीन- क्लोरीन का विशेष कार्य पेट और आंतों की सफाई में सहायता करना है। क्लोरीन के उपयोग से शरीर के विषैले तत्व नष्ट हो जाते हैं जो पाचन तंत्र कमजोर करते हैं। इसकी कमी से जहां अनेक रोग बढ़ते हैं, वहीं शरीर में चर्बी की मात्रा बढ़ने लगती है। शरीर फूलने लगता है और व्यक्ति कब्ज से पीड़ित रहता है। क्लोरीन की आपूर्ति के लिए मूली, गाजर, टमाटर, प्याज, बन्दगोभी आदि का भरपूर प्रयोग करना चाहिए। बकरी के दूध में भी क्लोरीन की प्रचुर मात्रा रहती है।

आयोडीन- आयोडीन हमारे शरीर की अनेक रोगों से रक्षा करती है। इससे थायरॉइड ग्रंथि पृष्ठ बनी रहती है और ठीक से काम करती है। आयोडीन की कमी से किसी भी व्यक्ति को घेघा अथवा कंठ रोग हो सकता है। यदि गर्भवती महिलाएं आयोडीन की आपूर्ति का ध्यान न रखें तो गर्भ में स्थित भ्रूण का पूरी तरह विकास नहीं होता। फलतः बच्चा अपंग भी पैदा हो सकता है। भोजन में आयोडीन की कमी सामान्यतः आयोडीन युक्त नमक से पूरी हो जाती है।

सल्फर- भोज्य पदार्थों में सल्फर की कमी से सबसे पहला प्रभाव त्वचा पर पड़ता है। इससे चर्म संबंधी अनेक रोग उत्पन्न हो जाते हैं। इसके साथ-साथ शरीर के अनेक भागों में दर्द रहने लगता है। सल्फर का विशेष कार्य है कि वह त्वचा को आकर्षक बनाए रखने में सहायक होती है। सल्फर की आपूर्ति फूलगोभी, पत्तागोभी, मूली और प्याज आदि के सेवन से की जा सकती है।

मैगनेशियम- मैगनेशियम युक्त भोज्य पदार्थ शरीर की मांसपेशियों को सुदृढ़ और बलयुक्त बनाने के लिए आवश्यक होता है। यह कैल्शियम एवं फॉस्फोरस के साथ मिलकर दांतों और हड्डियों को स्वस्थ बनाता है। मैगनेशियम की कमी से हड्डियां कमजोर पड़ जाती हैं और दांतों के रोग उत्पन्न हो जाते हैं। पालक, टमाटर, संतरे, नीबू, रसभरी, अंगूर और अंजीर आदि शरीर में मैगनेशियम की कमी पूरी करने में सहायक होते हैं।

कैल्शियम- दांतों और हड्डियों के निर्माण तथा उन्हें सुदृढ़ता प्रदान करने में कैल्शियम बहुत सहायक सिद्ध होता है। यदि गर्भवती महिलाओं के शरीर में कैल्शियम की कमी हुई तो गर्भवस्थ शिशु हड्डियों से संबंधित रोग से पीड़ित हो सकता है। इसलिए आवश्यक है कि गर्भवती महिलाएं कैल्शियम युक्त भोज्य पदार्थ नियमित रूप से ग्रहण करती रहें कैल्शियम की आपूर्ति के लिए दूध, पनीर, दही और कड़े छिलके वाले सूखे मेवे आदि का प्रयोग करते रहना चाहिए। इसकी आपूर्ति अंडे, हरी सब्जियों और फलों द्वारा भी की जा सकती है। इसके अतिरिक्त कैल्शियम की गोलियां भी इस कमी को दूर करने में सहायक होती हैं।

फॉस्फोरस- फॉस्फोरस से भी शरीर की हड्डियों और दांतों को स्वस्थ रखने में मदद मिलती है। फॉस्फोरस और कैल्शियम दोनों मिलकर मानव-शरीर को स्वस्थ रखने में अधिक सहायक होते हैं। हमारे शरीर में फॉस्फोरस की काफी मात्रा होती है। इसकी आपूर्ति मांस, मछली, कलेजी, अंडे, सेब, दूध, पनीर, कड़े छिलके वाले मेवे, दालों और फलियों द्वारा की जा सकती है।

सोडियम- सोडियम की कमी से शरीर की मांसपेशियां और विभिन्न अंग कमजोर पड़ने लगते हैं। पाचन शक्ति मंद हो जाती है। अतः शरीर की मांसपेशियां तथा पाचन शक्ति को सुदृढ़ बनाने के लिए इसकी अत्यंत आवश्यकता होती है। यह दांतों और हड्डियों को स्वस्थ रखने में सहायक होता है। कब्ज दूर करने में भी इसका विशेष योगदान है। सोडियम की कमी खीरा, अंजीर, सेब, मूली, गाजर, मौसमी, आलूबुखारा, कुल्फे का साग और शलजम आदि से पूरी की जा सकती है।

पोटैशियम- पोटैशियम का सबसे महत्वपूर्ण कार्य मांसपेशियों तथा शरीर के जोड़ों को सुदृढ़ और लचकदार बनाए रखना है। इससे शरीर में रक्त संचार नियमित रूप से होता रहता है। पोटैशियम की कमी से शरीर के रक्त संचार में बाधा पड़ती है। इसके अतिरिक्त निमोनिया, जुकाम, फ्लू आदि रोग भी घेर लेते हैं। पोटैशियम प्रायः सभी प्रकार की सब्जियों तथा फलों में प्रचुर मात्रा में विद्यमान रहता है।

रेशेयुक्त पदार्थ- कुछ पदार्थ ऐसे भी हैं जो हमारे शरीर को ऊर्जा नहीं प्रदान करते, परंतु शरीर के पोषण में उनका अत्यंत महत्वपूर्ण स्थान है। ऊर्जा प्रदान न करने के कारण भोजन में इनकी मात्रा कम नहीं होती। क्योंकि शरीर को ऊर्जा और शरीर का पोषण देने वाले दो अलग तत्व हैं। परंतु आज के सभ्य समाज में इन तत्वों को ऊर्जा प्रदान न करने वाला मानकर लगभग त्याग दिया गया है। इसका दुष्परिणाम यह है कि हम अनेक रोगों से पीड़ित होते जा रहे हैं। रेशेयुक्त पोषक पदार्थ विशेष रूप से सब्जियों, फलों और कुछ अनाजों में पाए जाते हैं।

बहुत से कार्बोहाइड्रेट्स में भी इनकी कुछ मात्रा रहती है। वास्तव में इन रेशेयुक्त पदार्थों को . सब्जियों का बचा हुआ भाग कहा जाता है। यह हमारे शरीर में पूरी तरह नहीं पचता। परंतु ये शरीर का पोषण करने के साथ-साथ वसा बढ़ने से रोकते हैं। यह आंतों में फंसे हुए विषैले तत्वों को निकालकर शरीर को मोटापे से बचाते है। रेशेदार तत्व कई प्रकार के होते हैं। कुछ खाद्य पदार्थों में रेशा इस प्रकार का होता है जो किसी भी चीज से नहीं घलता। न घलने वाले इन रेशों को 'सैल्यूलोज' कहा जाता है। सैल्यूलोज विशेष रूप से फलों सब्जियों, अनाजों और दालों आदि में पाया जाता है प्रकार का रेशा घुलनशील होता है यह दो-तीन नामों से पुकारा जाता है। फलों से प्राप्त होने वाले घुलनशील रेशे को 'पेक्टिन' कहते हैं। - जो रेशा शरीर में नहीं घुलता, वह पानी के संयोग से स्पंज के समान फूल जाता है। अतः अधिक तरलता के कारण शरीर का मल आसानी से निकल जाता है। इस प्रकार इस रेशे का सबसे बड़ा लाभ यह है कि इनका उचित प्रयोग करने वाला व्यक्ति कब्ज आदि रोगों से बचा रहता है। गर्भवती महिलाओं के लिए रेशेयुक्त पदार्थों अथवा सब्जियों, फलों आदि का भरपूर प्रयोग करना उचित रहता है।

निष्कर्ष

अतः निष्कर्षतः कहा जा सकता है कि महिलाओं में स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता कम है। वे अपने स्वास्थ्य, शिक्षा, पोषण तथा देखभाल आदि के मामले में काफी उदासीन हैं। इसका कारण महिलाओं का अभी भी रूढ़िवादी परम्पराओं एवं अंधविश्वासों में विश्वास रखना है। हम जब स्त्री स्वास्थ्य पर विचार करते हैं, तो उसके अंतर्गत, कितनी स्वस्थ आयु, पोषण आहार की स्थिति और संतानोत्पत्ति की शक्ति आती है, को देखा जाता है, तो वहीं हिंसा और जोखिम भरा कार्य और कार्य का वातावरण और काम की दाशाएँ सभी स्त्री स्वास्थ्य के अंतर्गत आती है। ईलाज भी नहीं करा पाती। इसलिए इनकी कार्यक्षमता दिन-प्रतिदिन क्षीण होती जाती है। हम जब स्त्री स्वास्थ्य पर विचार करते हैं, तो उसके अंतर्गत कितनी स्वस्थ आयु, पोषण आहार की स्थिति और संतानोत्पत्ति की भक्ति आती है, को देखा जाता है, तो वहीं हिंसा और जोखिम भरा कार्य और कार्य का वातावरण और काम की दाशाएँ सभी स्त्री स्वास्थ्य के अंतर्गत आती है।

संदर्भ-ग्रंथ सूची -

1. टर्नर, डी.एफ. हैण्ड बुक ऑफ डायट थैरेपी, तृतीय संस्करण, शिकागो यूनीवर्सिटी प्रेस, शिकागो, 1959.

2. मुदाम्बी, एस.आर. एवं राजगोपाल, एम.भी. फंडामेंटलस ऑफ फूड्स एण्ड न्यूट्रीशन, विली-ईसट्रन लि, 1980.
3. गूयेट्जकोप, एच.एस. और पी. एच. बाटमैन, मेन एण्ड हंगर, ब्रदर्न पब्लिशिंग हाउस, एलीगण, इलिनोएस, 1946.
4. देवकी जैन एंड चांद मलानी, रिपोर्ट आन ए टाईम ऐलोकेशन स्टडी कार्बोहाइड्रेट्स मेथोडोलिजिकल इंप्लीकेशन इंस्टीच्यूट ऑफ सोशल स्टडीज ट्रस्ट, 1982.
5. आब्जरेवेशंस कंटेन्ड इन कमीशंस टूर रिपोर्ट एंड निर्मला बनर्जीस स्टडी; विमेन वर्कर्स इन अन और गनार्इज्ड सेंक्टर, संगम प्रकाशन पर आधारित, 1981.
6. एस.एस. मेहता; टेक्नोलोजी फार कौमन मैन इन इंफोरमल सेक्टर, सम ईश्यूज, गांधी लेबर इंस्टीच्यूट।
7. यू कल्पगम. विमेन इन लेबर फोर्स ऐनेएलिसीस आफ एन.एस.एस. डेटा मद्रास इंस्टीच्यूट फॉर डिवेलपमेंट स्टडीज मद्रास/एन.सी.ई. डब्ल्यू, 1987.
8. जेंडर बायस इन द एंप्लायमेंट आफ विमेन इन द अर्बन एंड इंफोरमल सेक्तर, नेशनल इंस्टीच्यूट ऑफ अर्बन ऐफेयर्स, 2006.