



International Journal of Home Science

ISSN: 2395-7476

IJHS 2023; 9(3): 08-10

© 2023 IJHS

www.homesciencejournal.com

Received: 07-06-2023

Accepted: 13-07-2023

Madhu Jaiswal

Ph.D. Research Scholar,
Department of Home Science,
VBU Hazaribag Jharkhand,
Jharkhand, India

बाल्यावस्था में संतुलित आहार की आवश्यकता

Madhu Jaiswal

सारांश

शैशवस्था मानव जीवन के प्रारंभ का समय माना गया है। यहीं से बालक या बालिका का बाल्यावस्था प्रारंभ होती है। यह अवस्था सभी प्रकार के शारीरिक एवं मानसिक एवं अन्य विकास के दृष्टिकोण से बहुत महत्वपूर्ण है। पोषणमान के आधार पर संतुलित आहार को इस प्रकार परिभाषित किया जा सकता है : इसमें प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट एवं वसा की मात्रा पचास प्रतिशत जांतव प्रोटीन 1:4:1 के अनुपात में रहती है। संतुलित आहार में आहार के संपूर्ण कैलोरीमान का लगभग पचास प्रतिशत सुरक्षात्मक खाद्यपदार्थों, जैसे – शाक-सब्जियाँ, फल, दही, सूखे मेवे, मांस, मछली, अंडा, दूध आदि से मिले तथा शेष खाद्यान्नों, आटा, दलहन, चीनी, शक्कर, तेल तथा घी आदि से। इसमें कैल्सियम तथा फास्फोरस की मात्रा परस्पर 1:2 के अनुपात में रहना चाहिए। संतुलित आहार में आहार के कुल कैलोरीमान का बारह से चौदह प्रतिशत तक वसा से प्राप्त होना चाहिए। बच्चों को आहारिय पदार्थ हमेशा बदल-बदल कर देना चाहिए, ताकि उसमें उस पदार्थ के लिए रुचि जाग्रत हो।

कूट शब्द : बाल्यावस्था, संतुलित आहार, शारीरिक, मानसिक, विकास

प्रस्तावना

शैशवस्था मानव जीवन के प्रारंभ का समय माना गया है। यहीं से बालक या बालिका का बाल्यावस्था प्रारंभ होती है। इस अवस्था से ही किशोरावस्था का भी प्रारंभ माना जाता है, अतः इसे पूर्व किशोरावस्था भी कहते हैं। मानव जीवन के लिए इसे स्वर्णिम समय माना जाता है। फ्राइड यह मानते हैं कि 'बालक के विकास का नींव 5 वर्ष की आयु तक हो जाता है। मानव जीवन के मूल्य एव आदर्शों का बाल्यावस्था में ही आधारभूत दृष्टिकोण का बहुत सीमा तक निर्माण हो जाता है। यह युक्ति जोन्स ने दिया है। कोल एवं बस ने बाल्यावस्था को जीवन का अनोखा काल कहा है। यह अवस्था सभी प्रकार के शारीरिक एवं मानसिक एवं अन्य विकास के दृष्टिकोण से बहुत महत्वपूर्ण है।

बालक या बालिका का बाल्यावस्था में उत्तम पोषित किये जाने से उनके शरीर का संगठन एवं संरचना अच्छी होती है। बालक या बालिका का बाल्यावस्था में उनके उनके शरीर का संगठन एवं संरचना तथा कुछ हद तक उनकी सक्रियता पर पोषक आवश्यकताएं निर्भर करती है। साथ ही वृद्धि की दर, एवं सक्रियता उसके पोषण के परिणामक एवं गुणात्मक स्थिति से प्रभावित होती है। अपूर्ण रूप से पोषित बच्चा या पोषण के परिणामक एवं गुणात्मक स्थिति सही नहीं होने से बच्चा शीघ्र कुपोषित होकर संक्रामक रोगों का शिकार हो जाता है। कुपोषित शरीर पूर्ण रूप से विकसित नहीं हो सकता है। 06 से 12 वर्ष की अवस्था, बच्चे के उम्र का उतर बाल्यावस्था या स्कूल अवस्था कहलाती है। इस आयु में बच्चों अत्यधिक क्रियाशील हो इसके लिए उन्हें उचित पोषण दिया जाना चाहिए ताकि उनकी क्रियाएं श्रमसाध्य एवं सशक्त हो। इसलिए उनके आहार में उर्जा प्रदान करने वाले भोज्य पदार्थ तथा इस आयु में शरीर में वृद्धि भी होती रहती है, अतः वृद्धिकारक प्रोटीन भी अधिक दी जानी चाहिए। लड़कों की वृद्धि लड़कियों की अपेक्षा अधिक तीव्र होती है। लड़कों की भार बढ़ने की गति भी लड़कियों की अपेक्षा अधिक तीव्र होती है। इसलिए शरीर वृद्धि एवं स्वास्थ्य संरक्षण के लिए आहार में प्रोटीन खनिज लवण एवं विटामिन्स की आवश्यकता होती है।

बालक के व्यक्तित्व के विभिन्न पहलुओं के विकास में 'शारीरिक विकास का सबसे अधिक महत्त्व है क्योंकि शरीर ही उसकी सभी क्षमताओं आवश्यकताओं भावनाओं और विचारों का आधार तथा संरक्षक होता है।

■ **सिंह वृंदा 2016 आहार** :- संतुलित आहार वह आहार है जिसमें पर्याप्त मात्रा में सभी पोषक तत्व (जैसे-कार्बन, प्रोटीन, वसा, खनिज लवण, एवं विटामिन विद्यमान हो, जो व्यक्ति की शारीरिक वृद्धि एवं विकास के लिए पर्याप्त हो। संतुलित आहार कहलाता है। संतुलित आहार में पानी एवं ऐसे पर्याप्त मात्रा में होने चाहिए। इसके अलावा आहार आकर्षक स्वादिष्ट एवं व्यक्ति के रुचि के अनुकूल होना चाहिए।

Corresponding Author:

Madhu Jaiswal

Ph.D. Research Scholar,
Department of Home Science,
VBU Hazaribag Jharkhand,
Jharkhand, India

- **स्वामी नाथन 2013** :- संतुलित आहार की परिभाषा है वह आहार है जिसमें सभी आहार वर्ग जैसे ऊर्जा देने वाले आहार, शरीर संवर्धन करने वाले आहार, और सुरक्षात्मक आहार उचित प्रमाण में हो। जिससे कि व्यक्ति को सभी पोषक तत्व न्यूनतम मात्रा में पर्याप्त हो जाए। संतुलित विभिन्न आयु वर्ग, लिंगभेद, शारीरिक कार्य, आर्थिक स्थिति और शारीरिक स्थिति के लिए अलग-अलग होंगे।
- **वर्मा प्रमिला 2006** :- आहार संतुलित होता है जिसमें सभी आहार वर्ग जैसे ऊर्जा देने वाला आहार, शरीर संवर्धन करने वाला आहार और सुरक्षात्मक आहार उचित परिणाम में हो। जिससे कि व्यक्ति को सभी पोषक तत्व न्यूनतम मात्रा में पर्याप्त हो जाए। उपरोक्त परिभाषा यह ज्ञात होता है कि वह आहार जिसमें शरीर की समस्त पोषण संबंधी आवश्यकताओं को पूर्ण करने के लिए सभी पोषक तत्व उचित मात्रा एवं अनुपात में पाए जाते हैं संतुलित आहार कहलाता है।
- **कुमारी आषा 2008** :- संतुलित आहार का अर्थ ऐसे हैं जो शरीर की आवश्यकतानुसार सभी पोषक तत्व को प्रदान करता है।

शरीर को आहार की आवश्यकता निम्न कारणों से होती है

1. ऊर्जा की प्राप्ति के लिए।
2. शरीर निर्माण के लिए।
3. शरीर की क्रियाओं को सुचारु रूप से चलाने के लिए तथा सुरक्षा के लिए।

अतः संतुलित आहार व आहार है जो शरीर की ऊर्जा की आवश्यकता शरीर निर्माणक तत्वों की आवश्यकता को पूरी करती है। संतुलित आहार कहलाती है।

तथ्य विश्लेषण :- साधारण व्यक्ति जो अपने प्रतिदिन के जीवन में भोजन लेते हैं वह भूख शांत करने वाला तथा कुछ अंश तक तृप्तीदायक भोजन अवश्य होता है। पर आवश्यक नहीं है कि वह संतुलित आहार हो। 90 प्रतिशत यही होता है क्योंकि आज के वैज्ञानिक युग हमारा भोजन हमारे स्वाद तथा आदतों से प्रभावित रहता है।

आई.सी.एम.आर ने अपने प्रकाशित न्यूट्रिशन एटलस ऑफ इंडिया में भारत और अमेरिका के बालकों की ऊंचाई, वजन आदि का अमेरिकी मानक से तुलनात्मक अध्ययन कर बताया है कि भारतीय बालकों का उसी उम्र वर्ग के अमेरिकी बालकों से 20 से 25 प्रतिशत वजन कम है और ऊंचाई का अंतर भी कम होता है। उच्चतर आयु वर्गों के बालकों का औसत वजन एवं ऊंचाई अधिक होती है जिसका प्रमुख कारण उच्च पोषण स्तर है। अपर्याप्त एवं असंतुलित भोजन अज्ञानता और परंपरागत भोजन संबंधी आदतों, निर्धनता एवं भोजन का अभाव आदि किशोरावस्था में स्वास्थ्य होना आवश्यक होता है।

पोषणमान के आधार पर संतुलित आहार को इस प्रकार पारिभाषित किया जा सकता है : इसमें प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट एवं वसा की मात्रा पचास प्रतिशत जातव प्रोटीन 1:4:1 के अनुपात में रहती है। संतुलित आहार में वर्तमान प्रोटीन की कुल मात्रा का लगभग तथा शेष वानस्पतिक प्रोटीन होना चाहिए। संतुलित आहार में आहार के संपूर्ण कैलोरीमान का लगभग पचास प्रतिशत सुरक्षात्मक खाद्यपदार्थों, जैसे- शाक-सब्जियाँ, फल, दही, सूखे मेवे, मांस, मछली, अंडा, दूध आदि से मिले तथा शेष खाद्यान्नों, आटा, दलहन, चीनी, शक्कर, तेल तथा घी आदि से। इसमें कैल्सियम तथा फास्फोरस की मात्रा परस्पर 1:2 के अनुपात में रहना चाहिए। संतुलित आहार में आहार के कुल कैलोरीमान का बारह से चौदह प्रतिशत तक वसा से प्राप्त होना चाहिए।

संतुलित आहार की आवश्यकता

सम्यक् एवं स्वस्थ शारीरिक-मानसिक विकास के लिए संतुलित आहार ग्रहण करना आवश्यक है। सर्वप्रथम यह ध्यान रखना

आवश्यक है कि मनुष्य की तीन मूल आवश्यकताओं-भोजन, वस्त्र एवं आवास, में भोजन का स्थान सर्वोच्च है। जीवित रहने के लिए भोजन की आवश्यकता होती है। साथ ही यह भी ध्यान रखना चाहिए कि भोजन करने का उद्देश्य जीवन रक्षा हो न कि जीवन का उद्देश्य भोजन करना। जीवन का उद्देश्य होना चाहिए निरंतर उत्तम कार्य करते रहना। इसके लिए निरंतर क्रियाशील बने रहना आवश्यक है। निरंतर क्रियाशील बने रहने के लिए आवश्यक है सबल स्वस्थ रहना। सबल स्वस्थ रहने के लिए आवश्यक है संतुलित आहार ग्रहण करना।

असंतुलित आहार विभिन्न आहारिय अधिव्यय या अभाव जनित रोगों को जन्म देता है। अगर कोई व्यक्ति ऐसा आहार लेता हो जिसमें कार्बोहाइड्रेट एवं वसा का अभाव हो तो वह शारीरिक दुर्बलता तथा स्फूर्तिहीनता का शिकार होगा। वह हमेशा थका-थका सा अनुभव करेगा तथा अपना कोई भी काम ठीक से नहीं कर पाएगा। आहार में प्रोटीन का समुचित परिमाण नहीं होने से उसके विभिन्न शारीरिक अवयवों के सम्यक् एवं स्वथ विकास में बाधा होगी। यदि आहार में विभिन्न विटामिनो एवं खनिज लवणों की पर्याप्त मात्रा नहीं हुई तो शरीर विभिन्न विटामिन एवं खनिज अभाव जनित रोगों से ग्रस्त हो जाएगा। साथ ही आहार में सभी आवश्यक चीजें समुचित मात्रा में विद्यमान हो पर आहार खाने वाले की रुचि के अनुरूप न हो तो खानेवाला उसे खा ही नहीं पाएगा अथवा उसे खाने पर भी खाने वाले को पूर्ण संतुष्टि एवं तृप्ति नहीं मिलेगी। फलतः उस आहार से उसे वह लाभ नहीं होगा जो उसे होना चाहिए।

आहार का चयन - बच्चों को आहारिय पदार्थ हमेशा बदल-बदल कर देना चाहिए, ताकि उसमें उस पदार्थ के लिए रुचि जाग्रत हो। अगर बच्चे को किसी भोज्य पदार्थ प्रति रुचि न हो तो उसे उसी भोज्य पदार्थ का बना कोई दूसरा पदार्थ देना चाहिए यथा दूध के स्थान पर दूध की खीर या पुडिंग। बच्चों को फल कच्चे या पकाए हुए रूप में देना चाहिए। बच्चे एक बार में कम खाना खाते हैं और कुछ समय बाद पुनः कुछ खाना चाहते हैं। इसलिए दो भोजनों के बीच उन्हें दूध, फलों के रस या सम्पूर्ण फल, सैण्डविच, बिस्कुट, मठरी, भूना चना, पॉपकार्न, मूंगफली आदि देना चाहिए, ताकि उनकी पोषक आवश्यकताओं की पूर्ति होती रहे। नये भोज्य पदार्थों का उसके आहार में समावेश करने से वे उन्हें रुचि से खाते हैं।

विकासशील देशों में बच्चों को संतुलित आहार नहीं मिल पाता है। बच्चों को पर्याप्त मात्रा में दूध नहीं मिल पाता है, इसलिए वे कुपोषित रह जाते हैं। इस स्थिति को सुधारने के लिए मूंगफली एवं सोयाबीन का दूध बच्चों को दिया जा सकता है। पूरक आहार के रूप में स्थानीय उपजने वाले फलों, तिलहन, गिरी आदि देने से भी प्रोटीन की पूर्ति हो सकती है। अनाजों में गेहूँ के अतिरिक्त चना, जौ, बाजरा, ज्वार आदि दिया जा सकता है। मल्टीपरपज फूड्स देने से भी पर्याप्त लाभ होता है।

निष्कर्ष

शैशवस्था मानव जीवन के प्रारंभ का समय माना गया है। यहीं से बालक या बालिका का बाल्यावस्था प्रारंभ होती है। इस अवस्था से ही किशोरावस्था का भी प्रारंभ माना जाता है, अतः इसे पूर्व किशोरावस्था भी कहते हैं। अपूर्ण रूप से पोषित बच्चा या पोषण के परिणात्मक एवं गुणात्मक स्थिति सही नहीं होने से बच्चा शीघ्र कुपोषित होकर संक्रामक रोगों का शिकार हो जाता है। बच्चों को पर्याप्त मात्रा में दूध नहीं मिल पाता है, इसलिए वे कुपोषित रह जाते हैं। इस स्थिति को सुधारने के लिए मूंगफली एवं सोयाबीन का दूध बच्चों को दिया जा सकता है। अनाजों में गेहूँ के अतिरिक्त चना, जौ, बाजरा, ज्वार आदि दिया जा सकता है। मल्टीपरपज फूड्स देने से भी पर्याप्त लाभ होता है।

प्रत्येक बालक या बालिका हमारे राष्ट्र का भावी नागरिक है। परिस्थितियों में इनके पौष्टिक भोजन की और ध्यान केंद्रित करना

अति आवश्यक है। किशोर एवं किशोरियों का जीवन रूपी तना पौष्टिक तत्व से मिश्रित जड़ से पैदा होता है या पनपता है। उचित पौष्टिक तत्वों के उपयोग पर ही निर्भर करता है।

पोषक उचित ना होने पर बच्चे चिड़चिड़े हो जाते हैं। चेहरा पीला-पीला रहता है। भारत में उनके आहार में अनेक पोषक तत्वों की कमी पाई जाती है। जिसका प्रभाव उनके पोषण स्तर पर पड़ता है और संतुलित आहार का मुख्य कारण निर्धनता, भोजन संबंधी आदतें हैं।

संदर्भ

1. कुमारी आषा, 2008, आहार एवं पोषण विज्ञान राँची (झारखण्ड), अग्रवाल पब्लिकेशन पृष्ठ संख्या 14-20.३
2. कुमारी आषा, (2014-2015) आहार एवं पोषण विज्ञान, अग्रवाल पब्लिकेशन पृष्ठ संख्या 336-368.
3. वर्मा एवं पांडे, 2006 आहार एवं पोषण विज्ञान, पटना, बिहार हिन्दी ग्रंथ अकैडमी, पृष्ठ संख्या 300-320, 415-421.
4. वर्मा प्रमिला कान्ति पाण्डे, 2006, आहार पोषण विज्ञान, पटना, बिहार, हिन्दी ग्रन्थ अकादमी पृष्ठ संख्या 366-78.
5. स्वामीनाथन, एम, 2012 आहार एवं पोषण इन्दौर, एन. आर0 ब्रदर्स, पृष्ठ संख्या 90-99.
6. सिंह वृन्दा, 2014, आहार विज्ञान, जयपुर, पंचषील प्रकाशन, पृष्ठ संख्या-6.
7. सिंह वृन्दा, 2016 आहार विज्ञान जयपुर, पंचषील प्रकाशन, पृष्ठ संख्या 6-9.