

JOURNAL OF ACADEMIC RESEARCH

An International Multidisciplinary Peer Reviewed (Refereed) Journal, Vol.6, Jan to June 2019 ISSN: 2393- 798X,

EISSN: 2395-1311, I2OR Publication Impact Factor (PIF) 3.015

व्यक्ति में संतुलित आहार की संकल्पना

Sunita Jha*

शोध-सार

हमारा राष्ट्र भारत जहाँ की अधिकांश जनता को आज भी पेट भर अनाज नहीं मिल पाता है वहाँ पोषण एवं संतुलित आहार की बातें करना निरर्थक प्रतीत होती हैं। केन्द्र सरकार एवं राज्य सरकार के सम्मिलित प्रयास से कई प्रकार की योजनाएँ पोषण के संदर्भ में क्रियान्वित की जा चुकी हैं एवं कई क्रियाशील भी हैं। परन्तु जो परिणाम इन योजनाओं के फलस्वरूप प्राप्त हुए हैं वह अभी भी असंतोषजनक है। अगर राष्ट्र को एक स्वस्थ एवं निरोग राष्ट्र बनाना है तो यहाँ के नागरिकों को सरकार के साथ कदम से कदम मिलाकर चलने की आवश्यकता है ताकि हम स्वास्थ्य एवं पोषण से जुड़ी चुनौतियों पर विजय प्राप्त कर सकें और हमारा राष्ट्र स्वस्थ राष्ट्र बनकर हमेशा विजय की ओर अग्रसर रहेगा। प्रस्तावित शोध लेख में सरकार की योजनाओं एवं क्रियान्वयन को आधार बनाया जायेगा।

मूल शब्द : राष्ट्र, स्वस्थ, योजना, आहार, पोषण, स्वास्थ्य, संतुलित आहार परिचय

हमारे देश भारत की जनसंख्या का 70-75 प्रतिशत खेती पर आश्रित है बावजूद इसके यहाँ की अधिकांश जनसंख्या को पेट भर अनाज नहीं मिल पाता है। भारत के विभिन्न क्षेत्रों में पिछले 25-30 वर्षों में पोषण संबंधी कई सर्वेक्षण किये गये हैं जो I.C.M.R. द्वारा प्रकाशित भी की जा चुकी है। आहार संबंधी सर्वेक्षण में यह पाया गया है कि भारत की अधिकांश जनता के आहार में अनाज मुख्य रूप से शामिल होता है। दाल, फल, सब्जी इत्यादि की मात्रा बहुत ही कम होती है तथा दूध, अण्डा, मीस, मछली तो नाम मात्र की होती है। यही नहीं यहाँ की आबादी का एक भाग को तो पर्याप्त अनाज भी नहीं मिल पाता है। इस स्थिति में संतुलित आहार की बातें निरर्थक सी जान पड़ती है।

आहार की इस भयावह स्थिति के लिए सबसे अधिक जिम्मेवार कारक है "जनसंख्या वृद्धि।" "सुखतामे" ने भारत की जनसंख्या वृद्धि के बारे में जो तथ्य प्रस्तुत किये हैं वे इस प्रकार से हैं :- 1951-61 की अवधि में जनसंख्या वृद्धि की वार्षिक दर 1.3 प्रतिशत थी। उपलब्ध आँकड़ों के अनुसार आजादी के समय भारत की जनसंख्या 34 करोड़ थी। जनसंख्या सर्वेक्षण रिपोर्ट के अनुसार भारत की आबादी बढ़कर लगभग 121.5 करोड़ हो गई है। जनसंख्या वृद्धि का सबसे व्यापक असर खाद्यान्न पर पड़ता है। इस कथन का जिक्र माल्थस ने अपने जनसंख्या-सिद्धान्त में भी किया है। माल्थस के जनसंख्या-सिद्धान्त के अनुसार, जनसंख्या ज्यामितिक अनुपात से बढ़ती है और खाद्यान्न अंकगणितीय अनुपात में बढ़ती है।

फलतः जनसंख्या और खाद्यान्न पूर्ति में असंतुलन

भारत की दो तिहाई आबादी गाँवों में रहती है। गाँवों में अभी भी शिक्षा का समुचित प्रचार-प्रसार नहीं हो पाया है जिसके कारण जन्म दर कम होने में अभी भी काफी समय लगने की संभावना है। दूसरी बात पुत्र की चाह ने भी जनसंख्या वृद्धि में अहम् भूमिका निभाई है। लोग कई धार्मिक-सांस्कृतिक कारणों से पुत्र प्राप्ति की इच्छा रखते हैं। प्राचीन परंपरा के अनुसार पुत्र से वंश आगे बढ़ता है, पुत्र बुढ़ापे का सहारा होता है, पुत्र द्वारा मुखाग्नि दिये जाने पर स्वर्ग प्राप्त होता है तथा पुत्र के द्वारा ही तर्पण तथा पिंडदान करने से पूर्वजों को मोक्ष प्राप्त होता है। इन सब कारणों से जनसंख्या पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है।

भारत का कुल क्षेत्रफल करीब 32,87,263 वर्ग कि० मी० है। इसमें खेती के योग्य भूमि 181,886,000 हेक्टेयर (18,18,860 कि० मी०) हैं। उसमें भी 2014-15 सिर्फ 6.83 करोड़ हेक्टेयर भूमि पर ही सिंचाई की व्यवस्था है। यह स्थिति खाद्यान्न उत्पादन को प्रभावित करता है। तुलनात्मक अध्ययन करने पर यह पता चलता है कि भारत देश में जहाँ जनसंख्या में निरंतर गुणात्मक वृद्धि हो रही है वहीं खाद्यान्न उत्पादन निरन्तर घटता जा रहा है। जिस देश में लोगों को पेट भरने को अन्न भी पर्याप्त मात्रा में प्राप्त नहीं हो पाता है वहाँ के लोग संतुलित आहार के बारे में कल्पना ही नहीं कर पाते हैं। केन्द्र सरकार एवं राज्य सरकार ने जनसंख्या वृद्धि को रोकने के लिए कई तरह की योजनाएँ चलायी हैं वहीं समुन्नत कृषि एवं खाद्यान्न उत्पादकता में बढ़ोतरी के लिए भी कई तरह के प्रयास किये जा रहे हैं, फिर भी इस असंतुलन को संतुलित होने में कितने वर्ष लगेंगे यह ठीक-ठीक कह पाना संभव नहीं है।

दूसरी तरफ हमारे देश की आबादी का वह भाग है जिन्हें संतुलित आहार प्राप्त तो है पर वह संतुलित आहार के महत्व को नजरअंदाज कर अति पोषण के शिकार हो रहे हैं। संतुलित आहार में प्रोटीन, सुरक्षा प्रदान करने वाले पदार्थ और पोषक तत्व समुचित मात्रा में होने चाहिए। संतुलित आहार वह आहार है जिसके द्वारा सभी तरह के पोषक तत्व हमारे संपूर्ण शरीर को उसकी कार्य-क्षमता, उम्र, लिंग, मौसम, स्वास्थ्य, विशिष्ट शारीरिक अवस्था के अनुसार प्राप्त हों। संतुलित आहार वह भोजन होता है जिसमें भोजन के समस्त पौष्टिक तत्व व्यक्ति विशेष की शरीर की माँग के अनुसार उचित मात्रा तथा उचित साधनों से प्राप्त हों। भोजन मानव जीवन की मूलभूत आवश्यकता है। प्रत्येक व्यक्ति प्रतिदिन भोजन करता है परन्तु वह क्षुधा तृप्ति का साधन मात्र है क्योंकि हमारा भोजन हमारी आदत एवं स्वाद से प्रभावित होता है। हम वही भोजन करते हैं जो हमें पसंद हो तथा जो स्वादिष्ट हो परन्तु हम यह जानने की कोशिश ही नहीं करते कि क्या वह भोजन हमारे लिए

*Asst. Prof. Deptt. Of Home Science, Udayanacharya Vidyakar Kavi College, B.N. Mandal University, Madhepura

JOURNAL OF ACADEMIC RESEARCH

An International Multidisciplinary Peer Reviewed (Refereed) Journal, Vol.6, Jan to June 2019 ISSN: 2393- 798X,

ISSN: 2395-1311, I2OR Publication Impact Factor (PIF) 3.015

संतुलित आहार है ? अगर हम लगातार असंतुलित आहार का सेवन करेंगे तो हमारा शरीर अस्वस्थ हो जायेगा, हमारी कार्यक्षमता, क्रियाशीलता घटती जायेगी, हमारा शरीर रोगी हो जायेगा। अतः स्वस्थ एवं निरोग रहने के लिए संतुलित आहार का सेवन नितान्त आवश्यक है। भोजन केवल क्षुधा संतुष्टि ही नहीं बल्कि शरीर को पूर्णतः स्वस्थ, निरोग एवं पुष्ट बनाए रखने के लिए अति आवश्यक है। आज हमारा समाज, राष्ट्र, मनुष्य भी यह जान गया है कि अस्वस्थ, सुस्त एवं रोगी नागरिक न तो समाज का उत्थान कर सकते हैं और न ही किसी राष्ट्र का। अब लोग आहार एवं पोषण को लेकर जागरूक हो गये हैं। सरकार की ओर से भी विज्ञापन, पोस्टर इत्यादि के माध्यम से लोगों को पोषण एवं पौष्टिक तत्वों के बारे में जानकारी दी जा रही है ताकि अधिक-से-अधिक लोग इसका महत्व जानकर गंभीरता पूर्वक इसका पालन करें। सरकार के द्वारा अनाजों के वितरण की व्यवस्था भी की गई है जिससे गरीबों को मुफ्त या सस्ते दाम में खाद्य पदार्थ उपलब्ध हो जाते हैं। "वह आहार 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 प्राप्त हो जायें संतुलित आहार कहलाते हैं।" 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।

विशेषताएँ

- संतुलित आहार में सभी पौष्टिक तत्वों का समावेश होना चाहिए।
- व्यक्ति विशेष की शारीरिक आवश्यकताओं के अनुरूप पोषक तत्वों की उचित मात्रा हो।
- भोजन में उपस्थित पोषक तत्व उचित अनुपात में हो।
- संतुलित आहार में वे पोषक तत्व साथ-साथ हों जो एक दूसरे के पाचन या अवशोषण में सहयोग करते हैं। यथा – प्रोटीन के साथ कार्बोहाइड्रेट, वसा के साथ कार्बोहाइड्रेट, कैल्सियम के साथ विटामिन 'डी' इत्यादि।
- जो तत्व भविष्य के लिए संचित हो सकते हैं उनकी मात्रा अधिक होना चाहिए।
- आहार जो ग्रहण करना है वो आकर्षक, सुगंधित, स्वादिष्ट एवं रुचिकर होना चाहिए।
- संतुलित आहार में सभी भोज्य समूहों के भोज्य पदार्थ बदल-बदल कर शामिल हों ताकि भोजन में नयापन बना रहे।

संतुलित आहार को प्रभावित करने वाले कारक :-

संतुलित आहार प्रत्येक व्यक्ति के लिए अलग-अलग होता है। प्रत्येक व्यक्ति की पौष्टिक तत्वों की माँग अलग-अलग होने के कारण उन्हें भोज्य पदार्थ की अलग-अलग मात्रा दी जाती है। एक ही तरह के संतुलित आहार सभी व्यक्तियों को दिये जाने पर वह एक के लिए तो संतुलित आहार होगा पर दूसरे के लिए असंतुलित हो जायेगा। कुछ ऐसे कारक हैं जो संतुलित आहार की माँग को प्रभावित करते हैं :-

लिंग :- पुरुष को स्त्रियों की अपेक्षा अधिक पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है क्योंकि स्त्रियों की अपेक्षा पुरुषों की लंबाई, भार, शारीरिक क्रियाशीलता अधिक होती है। पुरुष के शरीर का भार, आकार, क्रियाशीलता अधिक होने के कारण उन्हें अधिक कार्बोहाइड्रेट की आवश्यकता होती है। साथ ही साथ अधिक क्रियाशील होने के कारण उनमें टूट-फूट भी अधिक होती है और इस कारण उन्हें प्रोटीन की आवश्यकता भी अधिक होती है।

उम्र :- शिशु तथा बालकों को युवा एवं प्रौढ़ व्यक्तियों की अपेक्षा अधिक पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। छोटे बच्चे का शारीरिक विकास तेजी से होता है, वे अधिक क्रियाशील होते हैं, उनकी मानसिक एवं बौद्धिक विकास भी तेजी से होता है जिसके लिए उन्हें सभी पोषक तत्व की अधिक आवश्यकता होती है। प्रौढ़ावस्था में शारीरिक वृद्धि रुक जाती है। वृद्धावस्था में शरीर धीरे-धीरे कमजोर होने लगता है तथा इस अवस्था में बीमारी से बचने के लिए सुरक्षात्मक तत्व की आवश्यकता अधिक होती है।

व्यवसाय :- अलग-अलग तरह के कार्य करने वाले लोगों को अलग-अलग तरह के पोषक तत्वों की माँग अधिक रहती है। जैसे – जो लोग शारीरिक कार्य करते हैं उनके भोजन में कार्बोहाइड्रेट एवं अधिक प्रोटीन वाले आहार की आवश्यकता होती है।

कद एवं भार :- शारीरिक कद एवं भार भी संतुलित आहार की मात्रा को प्रभावित करते हैं। छोटे एवं दुबले लोगों की अपेक्षा लम्बे एवं मोटे व्यक्तियों को अधिक भोजन एवं कैलोरी की आवश्यकता होती है। ऐसा उनके शरीर से अधिक ताप का अपव्यय होने के कारण होता है।

जलवायु :- ठंडे प्रदेशों में रहने वाले लोगों को गर्म प्रदेशों में रहने वाले लोगों की अपेक्षा अधिक कैलोरी उत्पादक तत्व (प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा) की आवश्यकता होती है। ऐसा उनके शरीर का ताप बढ़ाने के लिए होता है। सर्दियों के मौसम में ऊष्मा के रूप में ऊर्जा लेने के कारण ही अधिक भोजन की आवश्यकता होती है।

विशिष्ट शारीरिक अवस्था :- कुछ विशिष्ट शारीरिक अवस्थाएँ ऐसी होती हैं जिसमें भिन्न-भिन्न पोषक तत्वों की आवश्यकता अधिक होती है। गर्भावस्था में माँ के शरीर में भ्रूण का विकास होता है अतः गर्भवती स्त्री के भोजन में सभी पोषक तत्व की अतिरिक्त मात्रा की आवश्यकता होती है। स्तनपान की अवस्था में माता के शरीर में प्रतिदिन लगभग आधा लीटर दूध का निर्माण होता है जिसके लिए माता के आहार में सभी पोषक तत्वों का अधिक मात्रा में समावेश जरूरी होता है। दुर्घटना, ऑपरेशन, लम्बी बीमारी के बाद जल्द स्वास्थ्य लाभ के लिए शरीर में प्रोटीन की अधिक आवश्यकता होती है।

JOURNAL OF ACADEMIC RESEARCH

An International Multidisciplinary Peer Reviewed (Refereed) Journal, Vol.6, Jan to June 2019 ISSN: 2393- 798X,

EISSN: 2395-1311, I2OR Publication Impact Factor (PIF) 3.015

ICMR द्वारा अनुशसित मात्रा

भारतीयों के लिये पौष्टिक तत्वों की प्रतिदिन माँग की सारणी																	
Group	Particulars	Body wt kg	Net energy Kcal/d	Protein g/d	Fat g/d	Cal- cium mg/d	Iron mg/d	Vit. A µg/d		Thia- min acid mg/d	Ribo- flavin mg/d	Nico- tinic acid mg/d	Pyri- doxin mg/d	Aso- rbic mg/d	Folic acid µg/d	Vit B-12 µg/d	
								Reti- nol	β-car- otene								
Man	Sedentary Work		2425							1.2	1.4	16					
	Moderate Work	60	2875	60	20	400	28	600	2400	1.4	1.6	18	2.0	40	100	1	
	Heavy Work		3800							1.6	1.9	21					
Woman	Sedentary Work		1875							0.9	1.1	12					
	Moderate Work	50	2225	50	20	400	30	600	2400	1.1	1.3	14	2.0	40	100	1	
	Heavy Work		2925							1.2	1.5	16					
	Pregnant Woman	50	+ 300	+ 15	30	1000	38	600	2400	+0.2	+0.2	+2	2.5	40	400	1	
	Lactation																
	0-6 months	50	+ 550	+ 25						+ 0.3	+ 0.3	+ 4					
	6-12 months		+ 400	+ 18	45	1000	30	950	3800	+ 0.2	+ 0.2	+ 3	2.5	80	150	1.5	
Infants	0-6 months	5.4	108/kg	2.05/kg						55µg/kg	65µg/kg	710µg/kg	0.1				
	6-12 months	8.6	98/kg	1.65/kg		500		350	1200	50µg/kg	60µg/kg	650µg/kg	0.4	25	25	0.2	
Children	1-3 years	12.2	1240	22				12	400		0.6	0.7	8			30	
	4-6 years	19.0	1690	30	25	400		18	400	1600	0.9	1.0	11	0.9	40	40	0.2-1.0
	7-9 years	26.9	1950	41				26	600	2400	1.0	1.2	13	1.6		60	
Boys	10-12 years	35.4	2190	54				34			1.1	1.3	15				
Girls	10-12 years	31.5	1970	57	22	600		19	600	2400	1.0	1.2	13	1.6	40	70	0.2-1.0
Boys	13-15 years	47.8	2450	70				41			1.2	1.5	16				
Girls	13-15 years	46.7	2060	65	22	600		28	600	2400	1.0	1.2	14	2.0	40	100	0.2-1.0
Boys	16-18 years	57.1	2640	78				50			1.3	1.6	17				
Girls	16-18 years	49.9	2060	63	22	500		30	600	2400	1.0	1.2	14	2.0	40	100	0.2-1.0

I.C.M.R. द्वारा 1993 में प्रकाशित।

अध्ययन-उद्देश्य :- प्रस्तावित शोध द्वारा जनसंख्या वृद्धि के दूरगामी प्रभाव के बारे में उल्लेखित करना।

- जनसंख्या – वृद्धि का संतुलित आहार पर प्रभाव का आकलन करना।
- प्रस्तावित शोध में सस्ते भोज्य पदार्थों द्वारा संतुलित आहार प्राप्ति के साधन की जानकारी देना।
- प्रस्तावित शोध द्वारा संतुलित भोजन को प्रभावित करने वाले कारकों का पता लगाना।
- प्रस्तावित शोध में यह जानकारी देने की कोशिश की गई है कि संतुलित आहार हमारे स्वस्थ शरीर के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है।

अध्ययन-विधि :- प्रस्तुत शोध को मौलिकता प्रदान करने के लिए सैद्धान्तिक विश्लेषणात्मक, तुलनात्मक पद्धतियों को अपनाया गया है। आहार एवं पोषण पर होने वाले सर्वेक्षणों के परिणामों का विश्लेषण इस शोध में प्रस्तुत करने का प्रयास किया गया है। इस संदर्भ पर आधारित विभिन्न लेखकों की पुस्तकों का अध्ययन कर उनका विश्लेषण किया गया है। इस अध्ययन में इंटरनेट, पत्र-पत्रिकाओं में छपे लेख इत्यादि का भी अवलोकन किया गया है।

महत्व :- प्रस्तावित शोध द्वारा जनसंख्या वृद्धि की विस्फोटक स्थिति की जानकारी के बाद उसपर निमंत्रण के प्रयास किये जा सकेंगे। साथ-ही-साथ संतुलित आहार के महत्व की जानकारी लेखों, इंटरनेट, टी0 वी0 एवं अन्य माध्यमों द्वारा जनता को देने का प्रयास किया जा सकेगा ताकि अधिक से अधिक लोग सस्ते एवं आसानी से उपलब्ध सामग्री द्वारा भी संतुलित आहार पा सकें। इससे हमारे देश का नागरिक स्वयं तो स्वस्थ एवं प्रगतिशील होगा ही साथ ही साथ हमारा राष्ट्र भी विकसित होने की दिशा में अग्रसर होगा।

निष्कर्ष :- संतुलित आहार का संबंध सिर्फ एक मानव के स्वास्थ्य से न होकर बल्कि पूरे राष्ट्र के स्वस्थ विकास से है। अगर एक मनुष्य स्वस्थ रहेगा तो उसका परिवार स्वस्थ होगा। स्वस्थ परिवारों के समूह से ही स्वस्थ राष्ट्र का निर्माण संभव है।

JOURNAL OF ACADEMIC RESEARCH

*An International Multidisciplinary Peer Reviewed (Refereed) Journal, Vol.6, Jan to June 2019 ISSN: 2393- 798X,
EISSN: 2395-1311, I2OR Publication Impact Factor (PIF) 3.015*

इस तरह हम देखते हैं कि एक स्वस्थ एवं विकसित राष्ट्र के निर्माण के लिए प्रति व्यक्ति को स्वस्थ होना होगा इसके लिए संतुलित आहार नितान्त आवश्यक है।

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. जनांकिकी, डी0 एस0 बघेल, किरण बघेल, पृष्ठ सं0 – 25, 26
2. वही, पृष्ठ सं0 – 29
3. आहार एवं पोषण, एम0 स्वामीनाथन, पृष्ठ सं0 – 03
4. आहार एवं पोषण विज्ञान, भूपिन्दर कौर बख्शी, पृष्ठ सं0 – 238
5. आहार एवं पोषण विज्ञान, रीना खनूजा, पृष्ठ सं0 – 53
6. आहार एवं पोषण, एम0 स्वामीनाथन, पृष्ठ सं0 – 149
7. आहार एवं पोषण विज्ञान, डा0 प्रमिला वर्मा, डा0 कान्ति पाण्डेय, पृष्ठ सं0 – 366
8. आहार एवं पोषण विज्ञान, भूपिन्दर कौर बख्शी, पृष्ठ सं0 – 239
9. आहार एवं पोषण विज्ञान, भूपिन्दर कौर बख्शी, पृष्ठ सं0 – 245, 246