

कृषि कुंभ
हिंदी मासिक पत्रिका

खण्ड 04 भाग 06, (नवंबर, 2024)
पृष्ठ संख्या 24-28



कुपोषण और संतुलित आहार: स्वास्थ्य के लिए आवश्यक पोषण संबंधी आवश्यकताओं की पहचान

डॉ. सरोज देवी, डॉ. श्रीदेवी तल्लाप्रगड़ा, डॉ. राजेश लाठर,
डॉ. वंदना खंडेलवाल एवं डॉ. गुरनाम सिंह,
कृषि विज्ञान केंद्र, पंचकुला
चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, भारत।

Email Id: – saroj.308@gmail.com

कुपोषण एक गंभीर स्वास्थ्य समस्या है, जो वैश्विक स्तर पर लाखों लोगों को प्रभावित करती है। कुपोषण तब उत्पन्न होता है जब शरीर को आवश्यक पोषक तत्वों, जैसे कि प्रोटीन, विटामिन, और खनिज, की कमी होती है या जब ये पोषक तत्व अत्यधिक मात्रा में होते हैं। यह स्थिति तब उत्पन्न होती है जब आहार संतुलित नहीं होता, जिससे शरीर की वृद्धि, विकास, और सामान्य स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। कुपोषण के दो प्रमुख प्रकार हैं: अल्पपोषण, जिसमें शरीर को पर्याप्त ऊर्जा और पोषक तत्व नहीं मिलते, और अधिक पोषण, जिसमें शरीर में अत्यधिक कैलोरी, वसा, और शर्करा होती है, जो मोटापे और संबंधित स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बनती है।

2024 में, भारत में कुपोषण की स्थिति चिंताजनक बनी हुई है। हाल ही में भारतीय खाद्य और पोषण संस्थान (प्लूच) के अनुसार, लगभग 33% बच्चे (0-5 वर्ष) कुपोषित हैं, जिसमें 17% गंभीर कुपोषण की श्रेणी में आते हैं। ग्रामीण क्षेत्रों में लगभग 19% बच्चे कम वजन के हैं। महिलाओं में आयरन की कमी का स्तर 50% से अधिक

है, जो गर्भवती महिलाओं के लिए स्वास्थ्य जोखिम पैदा करता है। विश्व स्तर पर, WHO की रिपोर्ट के अनुसार, 2024 में लगभग 690 मिलियन लोग कुपोषित हैं, जिसमें बच्चों की संख्या लगभग 200 मिलियन है।

कुपोषण का प्रभाव शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ता है, जिससे विकास में रुकावट, शिक्षा में कमी, और दीर्घकालिक स्वास्थ्य समस्याएँ उत्पन्न होती हैं। विशेष रूप से बच्चों में, यह उनकी वृद्धि, इम्यून सिस्टम, और मानसिक विकास को प्रभावित करता है। कुपोषण से प्रभावित बच्चे अक्सर बीमारियों के प्रति अधिक संवेदनशील होते हैं और उनकी शिक्षा में भी गिरावट आती है।

संतुलित आहार और पोषण संबंधी जागरूकता से कुपोषण की रोकथाम संभव है। भारत सरकार ने इस समस्या का समाधान करने के लिए कई योजनाएँ और कार्यक्रम शुरू किए हैं, जैसे प्रधानमंत्री पोषण अभियान, मिड-डे मील योजना, और अन्य पोषण संबंधी कार्यक्रम। इन पहलों के माध्यम से, सरकार कुपोषण के खिलाफ लड़ाई को

मजबूत बनाने और समाज में पोषण संबंधी जागरूकता बढ़ाने का प्रयास कर रही है।

कुपोषण के प्रकार:

1. अल्पपोषण:

- **विवरण:** यह तब होता है जब शरीर को आवश्यक मात्रा में कैलोरी और पोषक तत्व नहीं मिलते। इसके कारण शरीर में ऊर्जा की कमी हो जाती है, जिससे वजन कम होता है, और बच्चों में वृद्धि बाधित होती है।
- **लक्षण:** थकान, कमजोरी, और इम्यून सिस्टम का कमजोर होना।

2. अधिक पोषण:

- **विवरण:** यह तब होता है जब शरीर में वसा, शर्करा और कैलोरी की अधिकता होती है, जो मोटापे का कारण बनती है। यह विभिन्न बीमारियों, जैसे हृदय रोग, मधुमेह, और उच्च रक्तचाप को जन्म देती है।

संतुलित आहार के प्रमुख घटक

संतुलित आहार में विभिन्न प्रकार के पोषक तत्वों का समावेश होता है, जो शरीर की स्वास्थ्य और विकास के लिए आवश्यक हैं। नीचे संतुलित आहार के प्रमुख घटकों का विस्तार से वर्णन किया गया है:

1. कार्बोहाइड्रेट्स:

- **स्रोत:** अनाज (जैसे गेहूं, चावल, जौ), फल (जैसे केले, सेब, संतरे), और सब्जियाँ (जैसे आलू, गाजर, मटर)।
- **महत्व:** कार्बोहाइड्रेट्स शरीर के लिए ऊर्जा का मुख्य स्रोत हैं। ये शर्करा

और स्टार्च के रूप में होते हैं, जो शरीर को दैनिक गतिविधियों के लिए आवश्यक ऊर्जा प्रदान करते हैं। उचित मात्रा में कार्बोहाइड्रेट्स का सेवन करने से मानसिक स्पष्टता और शारीरिक गतिविधियों के लिए ऊर्जा स्तर बनाए रखा जा सकता है।

2. प्रोटीन:

- **स्रोत:** मांस (जैसे चिकन, मछली, गोश्त), डेयरी उत्पाद (जैसे दूध, दही, पनीर), और दालें (जैसे मूंग, चना, मसूर)।
- **महत्व:** प्रोटीन शरीर के विकास और मांसपेशियों के निर्माण के लिए आवश्यक होते हैं। यह शरीर में एंजाइम और हार्मोन के उत्पादन में भी मदद करता है। बच्चों के लिए, प्रोटीन आवश्यक है क्योंकि यह उनकी वृद्धि और विकास के लिए आधार प्रदान करता है। वयस्कों के लिए, प्रोटीन मांसपेशियों को बनाए रखने और शरीर की मरम्मत में मदद करता है।

3. वसा:

- **स्रोत:** अच्छे वसा जैसे नट्स (जैसे बादाम, अखरोट), बीज (जैसे चिया, कद्दू के बीज), और मछली (जैसे सामन, टूना)।
- **महत्व:** वसा शरीर के लिए ऊर्जा का स्रोत है और यह कोशिकाओं की संरचना में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। स्वस्थ वसा, जैसे ओमेगा-3 फैटी एसिड, हृदय स्वास्थ्य को बेहतर

बनाते हैं और सूजन को कम करते हैं। यह भी महत्वपूर्ण है कि हम संतृप्त वसा और ट्रांस वसा का सेवन कम करें, जो हृदय रोग का जोखिम बढ़ा सकते हैं।

4. विटामिन और खनिज:

- **स्रोत:** हरी पत्तेदार सब्जियाँ (जैसे पालक, मेथी), फल (जैसे नींबू, संतरे), और डेयरी उत्पाद (जैसे दूध, दही)।
- **महत्व:** विटामिन और खनिज शरीर के समुचित कार्य के लिए आवश्यक होते हैं। ये प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने में मदद करते हैं और कोशिकाओं के विकास और रखरखाव में योगदान करते हैं। उदाहरण के लिए, विटामिन B प्रतिरक्षा को बढ़ाता है और आयरन खून के निर्माण में मदद करता है। कैल्शियम हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है।

5. फाइबर:

- **स्रोत:** साबुत अनाज (जैसे जौ, ओट्स), फल (जैसे सेब, नाशपाती), और सब्जियाँ (जैसे गाजर, ब्रोकली)।
- **महत्व:** फाइबर पाचन स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है। यह भोजन के पाचन में मदद करता है, कब्ज को रोकता है और आंतों के स्वास्थ्य को बनाए रखता है। इसके अलावा, फाइबर हृदय स्वास्थ्य को भी सुधारता है और रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करता है।

संतुलित आहार: विभिन्न खाद्य पदार्थों के समूह को दर्शाता हुआ चित्र।

संतुलित आहार का महत्व

संतुलित आहार का मतलब है सभी आवश्यक पोषक तत्वों का सही अनुपात में सेवन करना। यह स्वास्थ्य के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है और विभिन्न कारणों से आवश्यक है:

1. ऊर्जा प्रदान करना:

विवरण: हमारे शरीर को दिन-प्रतिदिन की गतिविधियों को पूरा करने के लिए ऊर्जा की आवश्यकता होती है। संतुलित आहार में शामिल कार्बोहाइड्रेट्स, जैसे अनाज, फल, और सब्जियाँ, ऊर्जा का मुख्य स्रोत होते हैं।

व महत्व: यह ऊर्जा हमारे शारीरिक कार्यों, मानसिक गतिविधियों, और खेल-कूद में मदद करती है। अगर शरीर को ऊर्जा नहीं मिलेगी, तो थकान और सुस्ती महसूस होगी।

2. विकास और वृद्धि में सहायता:

- **विवरण:** विशेष रूप से बच्चों और किशोरों के लिए, संतुलित आहार उनकी शारीरिक और मानसिक वृद्धि के लिए आवश्यक होता है। प्रोटीन, जो मांस, डेयरी उत्पादों, दालें और नट्स में पाया जाता है, शरीर के विकास और मांसपेशियों के निर्माण में मदद करता है।
- **महत्व:** बच्चों के सही विकास और उनकी वृद्धि को सुनिश्चित करने के लिए आवश्यक है। सही पोषण से उनका प्फ स्तर भी बेहतर होता है,

जो उनके सीखने की क्षमता को बढ़ाता है।

3. रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाना:

- **विवरण:** संतुलित आहार में विटामिन और खनिज होते हैं, जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाते हैं। उदाहरण के लिए, विटामिन B, जो नींबू, संतरे, और हरी मिर्च में पाया जाता है, इम्यून सिस्टम को बढ़ाता है।
- **महत्व:** एक मजबूत इम्यून सिस्टम संक्रमण और बीमारियों से बचाने में मदद करता है। यदि शरीर को आवश्यक पोषक तत्व नहीं मिलते, तो यह बीमारियों के प्रति अधिक संवेदनशील हो जाता है।

4. मानसिक स्वास्थ्य बनाए रखना:

- **विवरण:** संतुलित आहार मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में भी महत्वपूर्ण है। ओमेगा-3 फैटी एसिड, जो मछली और नट्स में पाया जाता है, मस्तिष्क के स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होता है।
- **महत्व:** संतुलित पोषण से तनाव, अवसाद, और अन्य मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के जोखिम को कम किया जा सकता है। सही आहार से मन की स्थिति बेहतर होती है और एकाग्रता बढ़ती है।

प्रमुख विटामिन और खनिज कमी

1. आयरन की कमी:

- **विवरण:** आयरन की कमी से एनीमिया होता है, जो शरीर में लाल

रक्त कोशिकाओं की कमी का कारण बनता है। इससे थकान, कमजोरी, चिड़चिड़ापन और एकाग्रता में कमी हो सकती है।

- **लक्षण:** त्वचा का पीला होना, धड़कन तेज होना, और सिरदर्द।
- **स्थानीय स्रोत:** हरी पत्तेदार सब्जियाँ (जैसे पालक, सरसों, मेथी), दालें (जैसे चना, मूंग, राजमा), सूखे मेवे (जैसे किशमिश, खजूर), चने और मूंगफली

2. विटामिन ए की कमी:

- **विवरण:** विटामिन ए की कमी से दृष्टि संबंधी समस्याएँ, जैसे रात में देखने में कठिनाई (नाइट ब्लाइंडनेस), और प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर हो सकती है। बच्चों में यह वृद्धि में बाधा डालता है।
- **लक्षण:** दृष्टि में कमी, त्वचा में सूखापन।
- **स्थानीय स्रोत:** गाजर, कद्दू, हरी मटर, हरी पत्तेदार सब्जियाँ

3. विटामिन डी की कमी:

- **विवरण:** यह हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। इसकी कमी से रिकेट्स (बच्चों में) और ऑस्टियोपोरोसिस (बूढ़ों में) हो सकता है।
- **लक्षण:** हड्डियों में दर्द, कमजोरी, थकान।
- **स्थानीय स्रोत:** सूरज की रोशनी (धूप में रहना), मछली (जैसे सालमन, हेरिंग), अंडे (विशेष रूप से पीले भाग), दूध और डेयरी उत्पाद

4. जिंक की कमी:

- **विवरण:** जिंक की कमी से प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर हो जाती है, और यह विकास में भी बाधा डालता है। यह घाव भरने की प्रक्रिया को धीमा कर सकता है।
- **लक्षण:** इम्यून सिस्टम में कमी, त्वचा पर समस्याएँ, और भूख में कमी।
- **स्थानीय स्रोत:** नट्स (जैसे बादाम, काजू), बीज (जैसे कद्दू के बीज, चिया बीज), दालें (जैसे चना, मूंग), मांस (जैसे मुर्गी, मटन)

5. फोलेट की कमी:

- **विवरण:** फोलेट की कमी गर्भवती महिलाओं में महत्वपूर्ण होती है, क्योंकि यह जन्मजात दोषों के खतरे को बढ़ा सकती है। इसके अलावा, यह शरीर के नए कोशिकाओं के निर्माण में भी मदद करता है।
- **लक्षण:** थकान, चिड़चिड़ापन, मुँह में छाले।
- **स्थानीय स्रोत:** हरी पत्तेदार सब्जियाँ (जैसे पालक, मेथी, सरसों), फल (जैसे संतरा, केला), चना

6. विटामिन बी 12 की कमी:

- **विवरण:** यह शरीर में रक्त निर्माण और तंत्रिका तंत्र के स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। इसकी कमी से थकान, कमजोरी, और तंत्रिका संबंधी समस्याएँ हो सकती हैं।
- **लक्षण:** थकान, एकाग्रता में कमी, और न्यूरोलॉजिकल समस्याएँ।

- **स्थानीय स्रोत:** मांस (जैसे मुर्गी, मटन), मछली (जैसे सालमन, टूना), अंडे, डेयरी उत्पाद (जैसे दूध, दही)

7. विटामिन सी की कमी:

- **विवरण:** विटामिन सी की कमी से स्कर्वी रोग हो सकता है, जिसमें दांतों में कमजोरी, मुँह में छाले, और त्वचा पर चकत्ते हो सकते हैं।
- **लक्षण:** थकान, मांसपेशियों में दर्द, और प्रतिरक्षा प्रणाली में कमी।
- **स्थानीय स्रोत:** आंवला, नींबू, संतरा, टमाटर, हरी मिर्च, कच्चा आम

8. मैग्नीशियम की कमी:

- **विवरण:** यह शरीर के कई महत्वपूर्ण कार्यों में मदद करता है, जैसे कि मांसपेशियों का कार्य, हृदय स्वास्थ्य और हड्डियों की मजबूती।
- **लक्षण:** मांसपेशियों में ऐंठन, थकान, और हृदय संबंधी समस्याएँ।
- **स्थानीय स्रोत:** नट्स, साबुत अनाज, हरी पत्तेदार सब्जियाँ

निष्कर्ष:

कुपोषण से बचने के लिए संतुलित आहार लेना अत्यंत आवश्यक है। यह न केवल स्वास्थ्य को बनाए रखता है, बल्कि जीवन की गुणवत्ता को भी बढ़ाता है। परिवार और समुदाय में पोषण संबंधी जागरूकता फैलाने से कुपोषण के मामलों को कम किया जा सकता है। स्वस्थ जीवनशैली अपनाने और उचित आहार का सेवन करने से हम एक स्वस्थ समाज का निर्माण कर सकते हैं।