

किशोरावस्था में पोषण एवं स्वास्थ्य : एक अध्ययन

डॉ० सुलेखा कुमारी

असिस्टेंट प्रोफेसर, गृह विज्ञान विभाग,

एस० एन० एस० आर० के० एस० महाविद्यालय , सहरसा ,बिहार

भूपेन्द्र नारायण मंडल विष्वविद्यालय, मधेपुरा ,बिहार

सारांश :-

प्रस्तुत शोध पत्र में किशोरावस्था में पोषण एवं स्वास्थ्य के महत्व को दर्शाया गया है। अध्ययन के लिए समस्तीपुर शहर का चयन किया गया है। मानव जीवन के विभिन्न अवस्थाओं में से किशोरावस्था सबसे महत्वपूर्ण एवं संक्रमणकालीन अवस्था मानी जाती है। यह लगभग 10 से 19 वर्ष के बीच की आयु होती है इस अवधि में शारीरिक , मानसिक , भावनात्मक तथा समाजिक स्तर पर तीव्र परिवर्तन होते हैं। इस प्रस्तुत शोध पत्र में यह समझाने का प्रयास किया गया है कि संतुलित आहार , स्वास्थ्य संबंधी जागरूकता और जीवन शैली किस प्रकार से किशोरों या किशोरियों के सर्वांगीण विकास को प्रभावित करते हैं । उन कारकों का गहन अध्ययन किया गया है और इस अध्ययन से ज्ञात होता है कि संतुलित आहार जिसमें प्रोटीन , कार्बोहाइड्रेट , वसा , विटामिन एवं खनिज लवणों का उचित समावेश है। जिसमें किशोरों की शारीरिक वृद्धि , हड्डियों के विकास व हार्मोनल संतुलन एवं प्रतिरक्षा क्षमता को सुदृढ़ बनाने में सहायता मिलती है। विशेष रूप से किशोरियों में आयरण एवं कैल्शियम की पर्याप्त मात्रा एनीमिया की रोकथाम , हड्डियों का समुचित विकास एवं हार्मोनल संतुलन को बनाए रखने में सहायक पाई गई। संतुलित आहार के अतिरिक्त नियमित व्यायाम , पर्याप्त नींद, स्वच्छता ,मानसिक स्वास्थ्य समर्थन एवं स्वास्थ्य शिक्षा किशोरों को समग्र स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। इस अध्ययन के माध्यम से यह पाया गया है कि जंक फूड की सेवन से अनियमित दिनचर्या तथा स्वास्थ्य संबंधी जानकारी के अभाव के कारण किशोरों में कुपोषण , मोटापा , तनाव एवं अन्य स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ भी सामने आयी हैं।

शब्द कुंजी— किशोरावस्था, मानव, स्वास्थ्य, पोषण , संतुलित आहार , सर्वांगीण विकास , हार्मोनल, शारीरिक विकास ।

परिचय:-

किशोरावस्था मानव के जीवन का बसंत काल माना गया है। यह अवस्था 10 – 19 वर्ष तक का रहता है मानव जीवन चक्र को मुख्य रूप से छः अवस्थाओं में बाँटा गया है:- प्रसवपूर्व अवस्था, शैष्वावस्था, बाल्यावस्था, किशोरावस्था, प्रौढ़ावस्था , वृद्धावस्था। विकास के दृष्टि से इन सभी अवस्थाओं में मानव जीवन की सबसे महत्वपूर्ण अवस्था किशोरावस्था माना गया है। जिसमें 10 वर्ष से 19 वर्ष के आयु के किशोर एवं किशोरियों आते हैं। इस अवस्था में सभी वृद्धि एवं विकास बहुत तीव्र गति से होती है। इसलिए किशोरावस्था को मानव जीवन की जोष पूर्ण और तनाव का काल कहा गया है। इस अवस्था में शारीरिक व मानसिक और हार्मोनल का बदलाव बहुत तेजी से होती है। ऐसी स्थिति में किशोर एवं किशोरियों को संतुलित आहार की आवश्यकता अधिक होती है। जिससे उनका शारीरिक विकास सही और सुरक्षित तारीके हो सके। उन्हें पर्याप्त मात्रा में आयरण , कैल्शियम, प्रोटीन मिल सके और यह तभी संभव है जब उनके पोषण और स्वास्थ्य का आधार सही एवं संतुलित आहार की चुनाव पर निर्भर करता हो यदि इस अवस्था में नींव मजबूत रखी जाए तो व्यक्ति जीवन में होने वाली कई तरह की बिमारियों जैसे- रक्तहीनता, डायबिटीज, मोटापा एवं हृदय रोग आदि से बहुत हद तक बचा जा सकता है। किशोरावस्था में उचित पोषण एवं स्वास्थ्य देखभाल न केवल वर्तमान विकास को प्रभावित करती है। बल्कि भविष्य के स्वास्थ्य एवं सशक्त नागरिक निर्माण की आधारशिला के रूप में देखी जाती है। इसलिए परिवार, विद्यालय एवं समाज से मिलकर किशोर को स्वास्थ्य संवर्धन हेतु प्रयास करना चाहिए। विशेष कर ग्रामीण क्षेत्रों के किशोर एवं किशोरियों के पोषण का विशेष ध्यान रखना चाहिए। क्योंकि ग्रामीण क्षेत्रों में आज भी पोषण को नजरअंदाज किया जाता है। जिसके कारण किशोरियों को बहुत से बिमारियों का सामना करना पड़ता है।

➤ किशोरावस्था की विशेषताएँ :-

किशोरावस्था के दौरान तीव्र वृद्धि और जैविक परिवर्तन दिखाई पड़ती है इस अवस्था में करियर के प्रति जागरूकता बढ़ना, यौन आकर्षण , ज्ञान संबंधी विकास , भावनात्मक स्थितियों को कल्पना करने की क्षमता आदि में तीव्र गति से वृद्धि होती है।

❖ तीव्र शारीरिक वृद्धि :-

किशोरावस्था में शरीर में तेजी से बदलाव होने लगता है जैसे— उंचाई और वजन में वृद्धि, आवाज में परिवर्तन और अंगों का विकास आदि में तीव्र गति से विकास होता है। यह शारीरिक बदलाव लड़कों और लड़कियों में अलग-अलग रूपों में देखा जाता है : जैसे लड़कों में—लम्बाई का बढ़ना, दाढ़ी—मुख आना, जननांगों का विकास, कंधे का चौड़ा होना और लड़कियों में—स्तनों का विकास, कुल्हों का चौड़ा होना, मासिक धर्म की शुरुआत, वजन में वृद्धि होना आदि परिवर्तन देखी जाती है।

❖ मानसिक एवं भावनात्मक अस्थिरता :-

किशोरावस्था में मानसिक और बौद्धिक विकास जैसे—तर्क शक्ति, कल्पना शक्ति और अमूर्त सोच का तेजी से विकास होता है। किशोर अपने भविष्य के प्रति अधिक जागरूक और जिज्ञासु होते हैं। इस आयु में किसी भी कार्य को करने की उत्साह अधिक तीव्र होती है। वे अपने निर्णय स्वयं लेने और माता पिता से अलग अपनी पहचान बनाने की कोशिश करते हैं। हालांकि अनुभव की कमी के कारण कभी-कभी जल्दबाजी भी हो जाती है। इस आयु में किशोरों में मित्रों का प्रभाव बढ़ जाता है। वे अपने भविष्य कैरियर और जीवन मुल्यों के बारे में अधिक सोचना प्रारंभ कर देता है। वह किसी भी बातों को बिना सोचे स्वीकार नहीं करते हैं। किसी भी विषय पर तर्क और प्रमाण मांगते हैं।

❖ हार्मोनल परिवर्तन :-

किशोरावस्था में हार्मोन के कारण शरीर और मन दोनों में बड़े बदलाव होने लगते हैं। यह परिवर्तन यौवनारंभ के दौरान शुरू होती है। किशोरावस्था में किशोर के मस्तिष्क का एक भाग हाइपोथैलसम सक्रिय हो जाता है और यह पिट्यूटरी ग्रंथि को इस तरह से संकेत देता है। जिससे यौन हार्मोन का स्त्राव बढ़ता है। यह हार्मोन मुख्य रूप से लड़कों में टेस्टोस्टेरोन और लड़कियों में एस्ट्रोजन और प्राजेस्टेरोन नाम से पाये जाते हैं। ये हार्मोन लड़कों और लड़कियों में अलग-अलग परिवर्तन लाते हैं। लड़कों में दाढ़ी, मुख आना आवाज का भारी होना जननांगों का विकास एवं कंधे चौड़े होने जैसे परिवर्तन देखी जाती है और लड़कियों में स्तनों का विकास, मासिक धर्म की शुरुआत, कुल्हों का चौड़ा होना, शरीर में वसा की मात्रा बढ़ने लगना, आवाज में हल्का बदलाव जैसे परिवर्तन देखी जाती है। किशोरावस्था में यौन परिपक्वता आती है। जिससे विपरीत लिंग के प्रति आकर्षण बढ़ता है। इसके साथ ही किशोर में आत्म जागरूकता और संवेदनशीलता में वृद्धि होती है।

❖ समाजिक संबंधों में परिवर्तन :-

इस आयु वर्ग के किशोर अपने परिवार के बजाय साथियों से अधिक प्रभावित होते हैं। वे अपना अधिकांश समय अपने मित्रों के साथ बिताना अधिक पसंद करते हैं। वे स्वतंत्र रहना चाहते हैं और समाज में अपनी पहचान बनाने के लिए संघर्ष करते रहते हैं। किशोरावस्था में किशोर किसी भी समाजिक कार्यक्रम में भाग लेने के लिए अत्याधिक उत्साहित होते हैं।

❖ आत्म पहचान की खोज :-

किशोरावस्था मानव जीवन का वह समय होता है जब व्यक्ति अपने आप से सवाल पुछना शुरू करता है कि मैं कौन हूँ, मैं और मुझे क्या बनना है, मैं और मेरी मान्यता क्या है, मैं इस तरह की खोज के लिए अपने आप को पहचानने लगता है। अपनी रुचियों क्षमताएँ और कमजोरियों को समझने लगते हैं और भविष्य में लक्ष्य प्राप्त करने के लिए संघर्ष करना प्रारंभ करता है। किशोर अपने भविष्य के प्रति अधिक जागरूक होते हैं। अपने सोच को स्वतंत्र करने का प्रयास करते हैं कभी-कभी उलझन और असमंजस की स्थिति का भी सामना करना पड़ता है, फिर भी आगे बढ़ने का प्रयास करते हैं।

➤ किशोरावस्था में पोषण का महत्व :-

किशोरावस्था में पोषण का महत्व अत्याधिक बढ़ जाता है। इस समय संतुलित आहार की आवश्यकता बढ़ जाती है। जिससे उन्हें पर्याप्त मात्रा में पोषण प्राप्त हो और उनका विकास सही से हो सके ताकि एक स्वस्थ जीवन का निर्माण सही ढंग से हो सके। इन अवस्थाओं में निम्न पोषक तत्वों की आवश्यकता पड़ती है।

❖ प्रोटीन :-

किशोरावस्था में शरीर की लम्बाई, मांसपेशियों का विकास, वजन बढ़ना आदि बहुत तीव्र गति से होती है। जिसके लिए प्रोटीन की आवश्यकता पड़ती है। प्रोटीन हमारे शरीर के निर्माण में मांसपेशियों की मरम्मत तथा हड्डियों को सुदृढ़ रखने में हमारी मदद करती है। जिससे शरीर ताकतवर बनता है। प्रोटीन शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। जिससे शरीर बीमारियों से लड़ने में सक्षम होता है। इसलिए प्रतिदिन प्रोटीन युक्त भोजन लेना आवश्यक होता है।

❖ कार्बोहाइड्रेट :-

यह वैसा पोषक तत्व है जिससे व्यक्ति को उर्जा की प्राप्ति होती है, और किशोरावस्था में बढ़ जाती है। इसलिए अधिक उर्जा की आवश्यकता है। मानव का मस्तिष्क ग्लूकोज पर निर्भर करती है जो कार्बोहाइड्रेट से प्राप्त होता है। इससे किशोरों में स्मरण शक्ति और एकाग्रता बेहतर रहती है।

❖ वसा :-

वसा उर्जा का समृद्ध स्रोत हैं किशोरावस्था में किशोरों में उर्जा की आवश्यकता की पूर्ति के लिए वसा एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। यह कार्बोहाइड्रेट से अधिक उर्जा प्रदान करती है। वसा विटामिन ए, एम और ज़ का अवशोषण करने में सहायता प्रदान करती है। यह त्वचा को भी स्वस्थ रखती है।

❖ विटामिन एवं खनिज:-

किशोरावस्था के विकास के लिए विटामिन और खनिज लवण भी अत्यंत आवश्यक है विटामिन हड्डियों को मजबूती , नई कोशिकाओं के उत्पादन , दृष्टि रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने तथा चोट लगने पर खून के बहाव को रोकने में सहायता करता है।

❖ आयरन:-

इस आयु में आयरन की प्रर्याप्त मात्रा का होना जरूरी है। आयरन के उचित सेवन से रक्तहीनता एवं एनीमिया रोग से बचा जा सकता है। आयरन की गोली खाने से शरीर में रक्त की कमी नहीं होती है।

❖ कैल्शियम:-

किशोरों के संतुलित आहार में कैल्शियम भी प्रर्याप्त मात्रा में होना जरूरी है जिससे हड्डियों में मजबूती आती है और शरीर सुदृढ़ और सुडोल होता है।

➤ किशोरावस्था में आवश्यक पोषण तत्व एवं स्रोत :-

क्रम सं०	पोषक तत्व	पोषक तत्व से होने वाले शरीर में लाभ	पोषक तत्व के स्रोत
1.	प्रोटीन	शरीर में उत्तकों को मरम्मत	दूध , दही , पनीर , दालें , सोयाबीन, अंडा , मछली , मांस, मेवे , मुंगफली ,बदाम
2.	कार्बोहाइड्रेट	उर्जा प्रदान करता है	चावल, गेहू की रोटी, दलिया, मक्का, आलु, फल ,केला, सेब,संतरा, साबुत अनाज
3.	आयरन	खून की कमी न होने देना ;एनीमिया से संबंधित	पालक, ब्रोकली, गुड़, अनार , चुकंदर, दालें, सूखे मेवे , मांस
4.	कैल्शियम	हड्डियों की मजबूती	दूध, दही, पनीर , हरी पत्तीदार सब्जी, और संतरा
5.	विटामिन	रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाना	ताजे फल, संतरा , अमरुद , रंग बिरंगी सब्जियों और साबुत अनाज
6.	वसा	उर्जा प्रदान करता है	सूखे मेवे, बदाम , अखरोट ,बीज और जैतून का तेल, घी

➤ समस्तीपुर (बिहार) जिले के किशोर-किशोरियों का सर्वेक्षण के दौरान प्राप्त आँकड़ों में संतुलित आहार की स्थिति:- इस साक्षात्कार में 50 लड़के और 50 लड़कियों (कुल 100) को शामिल किया गया है।

तालिका 1 लिंग के आधार पर संतुलित आहार लेने वाले और न लेने वाले किशोरों की स्थिति:-

क्र सं.	वर्ग	कुल संख्या	संतुलित आहार लेने वाले	प्रतिशत	संतुलित आहार न लेने वाले	प्रतिशत
1.	लड़के	50	28	56%	22	44%
2.	लड़कियाँ	50	24	48%	26	52%
	कुल	100	52	52%	48	48%

संतुलित आहार लेने वाले किशोर-किशोरियों में स्वास्थ्य समस्याएँ कम पाई गईं। संतुलित आहार न लेने वाले समूह में कमजोरी, एनीमिया और अन्य कई बीमारियाँ देखी गईं।

इस पोष में बिहार के समस्तीपुर जिले को अध्ययन के लिए चुना गया है। अध्ययन के दौरान प्राप्त डेटा से यह देखा गया है कि समस्तीपुर जिले में किशोर एवं किशोरियों में कुपोषण की स्थिति आसत के आसपास ही है। लेकिन यहाँ की चुनौतियाँ और प्रयास काफी अच्छी हैं।

छैः5,छंजपवदंस थंउपसल भंसजीनतअमलद्ध के आँकड़ों के अनुसार समस्तीपुर की स्थिति कुछ इस प्रकार है:-

❖ एनीमिया :खून की कमी - समस्तीपुर जिले में 10-19 वर्ष की आयु के लगभग 62% . 64: किशोरियाँ एनीमिया से पीड़ित हैं। इस आँकड़े से यह पता चलता है कि हर 10 में से 06 किशोर एवं किशोरियों के शरीर में खून की कमी पाई गई है।

❖ कम वजन- समस्तीपुर जिले में लगभग 25% . 30: किशोर अपने कद के अनुसार कम वजन के देखे गए हैं।

- ❖ अधिक वजन – इस षोध के माध्यम से अधिक वजन वाले युवाओं का भी अध्ययन किया गया है। जहाँ एक ओर अल्प वजन बड़ी समस्या है। वहीं दूसरी ओर अधिक वजन की समस्याओं में भी वृद्धि होती देखी गई है। छत्थै:4 के अनुसार 2015–16 में अधिक वजन वाले युवाओं का ऑकड़ा करीब 8 प्रतिषत थी वहीं छत्थै:5 में यह बढ़ कर 15: 16: प्रतिषत हो गया है। षहरी क्षेत्रों के निजी स्कूलों में पढ़ने वाले किषोरों में अधिक वजन की समस्या सरकारी स्कूलों की तुलना में अधिक देखी गई।
- ❖ आयोडिन युक्त नमक – समस्तीपुर जिले की एक अच्छी बात यह है कि यहाँ 95: से अधिक घरों में आयोडिन युक्त नमक का सेवन किया जाता है। जिससे घेंघा रोग की समस्या कम देखी गई है।

➤ वर्तमान समय में किशोरावस्था के पोषण की स्थिति :-

भारत जैसे विकासपील देश में पोषण की स्थिति कुछ अच्छी नहीं है , बदलती जीवन पैली और खान-पान की आदतों के कारण इसकी स्थिति और भी खराब होती जा रही है। इसका मुख्य कारण जंक फुड एवं फास्ट फुड और कोल्ड ड्रिंक है। जिससे षहरी क्षेत्रों हो या ग्रामीण क्षेत्रों में दोनों जगहों के किषोर एवं किषोरियों को फास्ट फुड खाना अधिक पसंद आता है जो कि उनके षरीर के लिए हानिकारक है। क्योंकि फास्ट फुड में पोशक तत्व की मात्रा षुन्य के बराबर होती है। उससे पेट तो भरा जा सकता है, परन्तु पोषण नहीं मिल सकता है। अधिक समय तक जंक फुड , फास्ट फुड का सेवन करते रहने के कारण षरीर में पोशक तत्व की कमी होने लगती है। वतसक भ्मंसजी व्त्तहंदप्रंजपवद ःण्णद्ध के अनुसार किषोरों में एनीमिया और षुध्द पोशक तत्वों की कमी बढ़ती जा रही है। जिसके कारण किषोर में – कुपोषण , एनीमिया तथा मोटापा कि समस्याएँ बढ़ती जा रही है। पोषण की कमी के कारण किषोरियों में मासिक धर्म के समय में रक्तहीनता एवं कमजोरी जैसे बिमारियों देखी गई साथ ही मासिक धर्म में अनियमितता का खतरा भी बढ़ जाता है। खास कर ग्रामीण क्षेत्रों में यह सभी समस्याओं को अधिक देखी जाती है। उपरोक्त बातों से यह पता चलता है कि पोषण एक स्वास्थ्य के लिए कितनी महत्वपूर्ण है। किषोर एवं किषोरियों को स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए हमेषा स्वच्छ एवं संतुलित आहार का सेवन करना चाहिए। न्छप्प्थ ण्दपजमक छंजपवद प्दजमतदंजवदंस बिपसकतमद ःममतहमदबल थनदकद्ध की रिपोर्ट के अनुसार यह है कि किषोरियों में आयरण की कमी विषेश रूप से अधिक पाई जाती है जिससे आगे चलकर मातृ-स्वास्थ्य को प्रभावित करने की संभवना बढ़ जाती है।

- ❖ छंजपवदंस थंउपसल भ्मंसजी नतअमल ःछत्थैद्ध भारत के आकड़ों के अनुसार किशोरावस्था में एनीमिया, मोटापे ग्रामीण क्षेत्रों में कम तथा षहरी क्षेत्रों में मोटापे की दर में वृद्धि होती जा रही है।

➤ कुपोषण के मुख्य कारण :-

समस्तीपुर एक कृषि प्रधान जिला है , फिर भी यहाँ भोजन में विविधता की कमी देखी गई है , यहाँ के लोग चावल , गेहूँ अधिक खाते हैं। लेकिन फल और हरी सब्जियों की कम मात्रा में उपयोग करते हैं। ग्रामीण क्षेत्रों में स्वस्थता का भी आभाव , देख-भाल मे कमी। किषोरियों के स्वस्थ से ज्यादा उनकी षादी पर ध्यान देते हैं। जिसके कारण भी किषोरियों में पोषण की कमी देखी जाती है।

सुझाव :-संतुलित आहार हमें अपने आहार में फास्ट फुड को कम करने एवं पौष्टिक तत्वों वाले संतुलित आहार का सेवन करना चाहिए। उसमें फल, सब्जी एवं प्रोटीन युक्त खाद्व पदार्थों का सेवन आदि को करना चाहिए।

- ❖ आयरण की गोली ःद्धे– सरकारी स्कूलों में किषोरियों को कैल्शियम आयरण की नीली गोली खिलाई जानी चाहिए।
- ❖ नियमित जॉच – सदर अस्पताल या नजदीकी स्वास्थ्य केन्द्रों में जाकर समय-समय पर होमोग्लोबिन की जॉच कराना चाहिए।
- ❖ स्वच्छता – संक्रमण से बचने के लिए हमेषा हाथ धोकर खाना खाना चाहिए । कृमि मुक्ति की दवा साल में दो बार जरूर सेवन करना चाहिए।
- ❖ आंगनबाड़ी केन्द्र – आंगनबाड़ी केन्द्रों में 11 से 14 वर्ष की आयु के स्कूल न जाने वाले लड़कियों को पोशाहार देना।
- ❖ पोषण के प्रति जागरूकता– किषोर एवं किषोरियों के स्कूलों में पोषण के बारे में षिक्षा दी जानी चाहिए। जिससे वे पोषण के महत्व को समझ सकें।

➤ पोष पद्धति :-

1. यह अध्ययन गुणात्मक एवं वर्णात्मक पद्धति पर आधारित है।
2. विश्व स्वास्थ्य संगठन, बृहद् की नीतिगत दिशा-निर्देश।
3. भारत सरकार की स्वास्थ्य रिपोर्ट।
4. ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्रों के किशोर एवं किशोरियों से साक्षात्कार।
5. ग्रामीण क्षेत्रों में किशोरों के अभिवाक से साक्षात्कार।

➤ पोष का उद्देश्य :-

1. किशोरावस्था में पोषण स्तर एवं स्वास्थ्य का मूल्यांकन करना।
2. किशोरावस्था में कुपोषण से होने वाली बिमारियों का अध्ययन करना।
3. किशोरावस्था में आवश्यक पोषण तत्वों का अध्ययन करना।
4. ग्रामीण क्षेत्रों में किशोर के पोषण की स्थिति का अध्ययन।
5. वर्तमान समय में किशोरों की पोषण की स्थिति का अध्ययन।

संदर्भ सूची :-

- ❖ एस0आर0 शर्मा – बाल विकास एवं किशोरावस्था।
- ❖ उशा रानी – खाद्य और पोषण।
- ❖ एस0एस0 पुरी – पोषण और आहार विज्ञान के सिद्धान्त।
- ❖ एस0के0 मंगल – उन्नत वैश्विक मनोविज्ञान।
- ❖ के0टी0 चन्द्रा – पोषण और आहार विज्ञान के सिद्धान्त।