

“कनिष्ठ महाविद्यालयीन विद्यार्थिनींमध्ये पोषक आहाराच्या अभावामुळे निर्माण होणाऱ्या समस्या व उपाय”

रंजना रामदासजी जवादे
संशोधक

डॉ. नुजहत सुलताना एम. बी.
प्राध्यापक व विभाग प्रमुख
सौ. के. एस. के. महाविद्यालय, बीड

सारांश :

‘वसुधैव कुटुंबकम’ या संस्कृत उक्ती प्रमाणे ‘परिवारातील एक सुदृढ स्त्री असेल तर संपूर्ण कुटुंब निरोगी राहू शकते. संशोधक याच विषयासंबंधित अभ्यास करित असल्यामुळे अन्न व अन्नाविषयीचे महत्त्व अर्थात पालेभाज्या, फळभाज्या, फळे, दुध, अंडी, मांस याचे आहारात स्थान आणि त्याचा उपभोग केव्हा व कशा पद्धतीने घ्यावयाचा आहे. याबद्दलची माहिती विषयाच्या अनुषंगाने विद्यार्थिनींना देण्याची संधी मिळाली. या सर्व कारणामुळे हा विषय संशोधकीने निवडला. शिक्षण क्षेत्रात सर्वांना शिक्षण घेता यावे म्हणून शासनाने मुलींना १२ वी पर्यंत मोफत शिक्षण योजना लागू केली. त्याचबरोबर त्यांना शिष्यवृत्ती दिल्या जाते. तसेच बालवाडीपासून पोषक आहाराचीही योजना केलेली आहे. तरीही पोषक आहाराचा अभाव जाणवतो. एक महिला या नात्याने मला मुलींच्या समस्या अधिक जाणवल्या त्यात प्रमुख समस्या म्हणजे पोषक आहाराचा अभाव ही होय. त्यामुळे विद्यार्थिनींमध्ये पोषक आहाराच्या अभावामुळे निर्माण होणाऱ्या समस्या अभ्यासून त्यावर उपाययोजना सुचविल्या आहेत.

बीज शब्द : पोषण, आहार, आरोग्य, महाविद्यालयीन विद्यार्थिनी

प्रस्तावना :

मानवी जीवनात आहार ही मूलभूत बाब आहे. अन्न, वस्त्र, निवारा या प्राथमिक गरजांमध्ये आहाराचा क्रमांक प्रथम लागतो. कारण मानवी शरीराची जडणघडण आणि पोषण हे आहारावरच अवलंबून असते. आर हा



केवळ पोट भरण्याची साधन नाही तर, निरोगी जीवन लाभावे आणि आहारशास्त्र समजून घेणे आणि त्याप्रमाणे त्याचे आपल्या आहारात उपयोजन करणे ही महत्त्वाची बाब आहे. कारण स्वास्थ्य आणि कार्यक्षमता या दोन्हीचा निकटचा संबंध आहे.

मनुष्याने या जगात पाय ठेवला तोच मुळी तीन गरजा घेऊनच त्या म्हणजे अन्न, वस्त्र, निवारा होय. हा गरजा भागविण्यासाठी कमीत कमी वेळ व परिश्रम खर्च करून मानवाला त्या जास्तीत जास्त लाभदायक कशा होतील यासाठी मानवाची सर्वत्र धडपड चालली दिसून येते. या गरजा भागवताना त्यात जास्तीत जास्त समाधान मिळेल हाच अधिक प्रयत्न असतो. त्यातूनच आहार, अन्नघटक, अन्न संरक्षण, अण्णा शिजवणे याविषयी अधिक माहिती मानवाने मिळवली व आहार शास्त्राचा शास्त्रशुद्ध अभ्यास करण्यास सुरुवात झाली. अनेक देशातील आहार शास्त्रज्ञ यांनी केलेल्या प्रयोगामुळेच आपल्याला या विषयाचे ज्ञान प्राप्त झाले आहे. मनुष्याने अनुभवावरून व बुद्धीच्या जोरावर ज्ञान प्राप्त केले. आज आपण विज्ञान युगात आहोत व त्यामुळे आहाराविषयी सखोल व शास्त्रीय माहिती उपलब्ध झालेली आहे.

आहारशास्त्र हे अन्न विज्ञान असून आरोग्य स्वास्थ्याकरिता आवश्यक असलेले अन्न, अन्नघटक, शरीरास होणारा उपयोग, त्याचे परस्पर संबंध, शरीराची वाढ, आजार, आहारोपचार, अन्नाचे पचन, शोषण, नको असलेल्या पदार्थांची विल्हेवाट, आहार आयोजन या सर्व बाबींचा अभ्यास ज्या शास्त्रात केला जातो त्याला 'आहारशास्त्र' असे म्हणतात.

उत्तम आरोग्यासाठी व सर्वांगीण विकासासाठी उत्तम पोषण युक्त आहार घेणे आवश्यक आहे. परंतु भारतासारख्या विशाल देशात असंख्य जनतेला पोटभर अन्न देखील मिळत नाही. राष्ट्राची संपत्ती ही देशातील खरी संपत्ती सुदृढ व सशक्त स्त्री-पुरुष, निरोगी बालके व युवा पिढी होय.

भारत देश हा खेड्यांचा देश असून या ग्रामीण भागातील तरुण व तरुणी दारिद्र्य, अज्ञान, बेकारी, गरिबी यामुळे पोषणयुक्त आहार घेऊ शकत नाही. मुलांप्रमाणे मुलींचे आरोग्य किंबहुना मुलांपेक्षाही मुलींचे आरोग्य उत्तम राहणे भावी पिढीसाठी अत्यंत आवश्यक आहे. ग्रामीण भागातील मुलींना पोषक आहाराच्या अभावामुळे बऱ्याच रोगांना सामोरे जावे लागते.

ग्रामीण भागातील मुली गरिबी व दारिद्र्यामुळे अत्यंत परिश्रम करून हलाखीचे जीवन जगत असतात. ग्रामीण भागातील लोक परिस्थिती व अज्ञानामुळे आपले जीवन सुखकर व समृद्ध बनवू शकत नाही. अशा



वातावरणातील मुले जेव्हा शिक्षणासाठी शाळेत प्रवेश करतात तेव्हा शिक्षकासमोर त्यांच्या समस्या दिसून येतात. ह्या मुलांमध्ये पुरेशा आहाराच्या अभावामुळे शारीरिक समस्या निर्माण होतात. वर्गात मुलीचे लक्ष लागत नाही. त्यांच्यात अतिशय थकवा जाणवतो, त्यांना जीव घाबरल्यासारखे, चक्कर येणे याचबरोबर अशा अनेक समस्या निर्माण होतात. याबाबत जाणून घेण्यासाठी व त्यावर उपाययोजना सुचवण्यासाठी हा अभ्यास करण्यात आलेला आहे.

संशोधनाची उद्दिष्टे:

- १) महाविद्यालयातील मुलींना पोषक आहाराच्या अभावामुळे निर्माण होणाऱ्या अभ्यास करणे.
- २) पोषक आहाराचा अभाव असलेल्या कारणांचा शोध घेणे.
- ३) महाविद्यालयातील विद्यार्थिनींच्या पोषक आहाराच्या अभावाचे प्रमाण कमी करण्यास किंवा नाहीसे करण्यास उपाययोजना करणे.

अध्ययन पद्धती :

प्रस्तुत अध्ययनात वर्णनात्मक संशोधन पद्धतीचा उपयोग करण्यात आला. अध्ययन क्षेत्र म्हणून वर्धा जिल्ह्यातील हिंगणघाट तालुक्याची निवड करण्यात आली. अध्ययनात हिंगणघाट तालुक्यातील ५ शाळांमधून वर्ग १२ वी मध्ये शिकणाऱ्या प्रत्येकी १० याप्रमाणे ५० मुलींची नमुन्यात निवड केले. याकरिता यादृच्छिक नमुना निवड पद्धतीचा उपयोग केला गेला. तथ्य संकलनासाठी मुलाखत अनुसूची पद्धतीचा उपयोग केला गेला.

चर्चा व विश्लेषण:

अन्न, वस्त्र व निवारा मनुष्याच्या प्राथमिक व मूलभूत गरजा होय. परंतु अन्न ही मानवाची अतिशय आवश्यक अशी प्राथमिक गरज आहे. अन्न हे केवळ जीवन जगण्यासाठी आवश्यक आहे असे नाही त्यावर मनुष्य कशाप्रकारे जीवन जगणार आहे हे अवलंबून असते. अन्नामुळे मनुष्याचे शरीर सुदृढ बनते. आहारावरच माणसाचे व्यक्तिमत्व अवलंबून असते. भोजन जर उत्तम प्रकारचे मिळत असेल तर मनुष्याला आनंद होतो. योग्य अन्नपदार्थांचे सेवन केल्यास आरोग्य सुद्धा उत्तम राहते.

आहार व उत्तम पोषण:

मनुष्याच्या सर्वांगीण विकासासाठी, शरीराच्या वृद्धीसाठी, वाढीसाठी व आरोग्य संतुलित राहण्याकरता आहार घेणे गरजेचे आहे. उत्तम पोषण युक्त आहार घेणे अत्यंत गरजेचे आहे.

दैनंदिन जीवनात विविध अन्न घटकामुळे विविधता येऊन शरीराचे पोषण केले जाते. खाद्यान्नपासून पोषण तत्वे मिळतात.

- १) प्रथिने (Protein)
- २) कर्बोदके (Carbohydrates)
- ३) स्निग्ध पदार्थ (Fats)
- ४) जीवनसत्वे (Vitamins)
- ५) खनिज द्रव्ये (Minerals)
- ६) पाणी (Water)

पोषणतत्त्व प्रमाण

अ. क्र.	पोषण तत्त्व	टक्केवारी
१	प्रथिने	५
२	कर्बोदके	१०
३	स्निग्ध पदार्थ	१२
४	जीवनसत्वे	२०
५	खनिज द्रव्ये	८
६	पाणी	४५
	एकूण	१००

१६ ते १९ वर्षे वयोगटातील मुलींसाठी समतोल आहार

अ. क्र.	अन्नपदार्थ	शाकाहारी (ग्रॅम)	मांसाहारी (ग्रॅम)
१	तृणधान्य	४५०	४५०
२	डाळी	७०	७०
३	हिरव्या पालेभाज्या	१००	१००
४	इतर भाज्या	७५	७५
५	कंदमुळे	७५	७५
६	फळे	३०	३०
७	दुध	२५०	१५०
८	तेल व तूप	४५	५०
९	मांस व मासे	-	३०



१०	अंडी	-	३०
११	साखर व गुळ	४०	४०
१२	शेंगदाणे	५०	५०

स्रोत : देऊस्कर , आशा. (२००४). मानवी पोषण व आहारशास्त्राची मुलतत्वे.

नागपूर : विद्या प्रकाशन

१६ ते १९ वर्षे वयोगटातील मुलींसाठी एक दिवसीय आहार तालिका

वेळ	भोज्य पदार्थ	प्रमाण	
सकाळी ६ वा.	दुध	१ कप	
	भाजणीचे थालीपीठ	२	
	दही	१ वाटी	
	मुगाचा लाडू	१	
सकाळी ८.३० वा.	भात	१ १/२ वाटी	
	डाळभाजी	१ १/२ वाटी	
दुपारचे जेवण १२ वा.	पोळी	४	
	पानकोबी चण्याच्या डाळीची भाजी	१.५ वाटी	
	ताक	२ वाटी	
	नारळ, कोशिंबीर चटणी	२ चमचे	
	तिळाची चटणी	१ चमचा	
	टोमॅटो, कांदा, कोथिंबीर चटणी	१/४ वाटी	
	दुपारचा नाश्ता ४.३० वा.	उत्तपम/रगडा पॅटीस/समोसा	१ प्लेट
		दुध/ कोको	१ कप
		सफरचंद	१
	रात्रीचे जेवण	भात	१ वाटी
पोळी		२	
मेथी बटाटा भाजी		१ वाटी	
वरण		१ वाटी	
दही		१ वाटी	
हिरवे सॅलेड		१ प्लेट	



	शेवई खीर	१ वाटी
	पापड	२
कॅलरी - २४०० प्रथिने - ६५ ग्रॅम	कॅल्शियम - १ ग्रॅम लोह - ३५ मि. ग्रॅम	जीवनसत्व 'अ' - ५००० L.U.

स्त्रोत : तारणेकर, मिनाक्षी. (२००५). पोषण आणि स्वास्थ्य. नागपूर : विश्व पब्लिशर्स अँड डिस्ट्रीब्यूटर्स, पृ. १३५

निष्कर्ष:

“महाविद्यालयातील विद्यार्थिनींच्या पोषक आहाराच्या अभावामुळे निर्माण होणाऱ्या समस्या व उपायोजना” या अभ्यासात असे दिसून आले की, बारावीच्या विद्यार्थ्यांमध्ये पोषक आहाराच्या अभावाचे प्रमाण जास्त आहे. कमीत कमी मुली केवळ आपल्या आरोग्याकडे लक्ष देतात. म्हणजेच त्या दैनिक आहार, पोषक तत्वे, व्यायाम, योगासने, शरीराची काळजी व स्वच्छता याकडे लक्ष देतात. अर्थात जास्तीत जास्त मुली वरील गोष्टीकडे लक्ष देत नाही. किंवा त्याबद्दलची माहिती असून त्याकडे दुर्लक्ष करतात. उदा. नखांची अस्वच्छता, केसांची तसेच नखांची काळजी व निगा न राखणे, शिळे अन्न खाणे, अन्न उघडे ठेवणे, अन्न वारंवार गरम करून खाणे, उरलेल्या अन्नावर समाधान मानणे इत्यादी गोष्टीमुळे त्यांच्या शरीरावर विपरीत परिणाम दिसून आला. जास्तीत जास्त विद्यार्थ्यांना पोषक घटकांविषयी माहिती नसलेली जाणवली.

शिफारशी :

जनतेला आहार शिक्षण देणे आवश्यक आहे. कारण बरेचदा उत्पन्न वाढले तरी अज्ञानामुळे पोषक व समतोल आहार घेतला जात नाही. अन्न घटकांचा शरीरात काय उपयोग आहे?, त्याचा कमतरतेने कोणते रोग होतात? याबद्दल प्रशिक्षण दिल्यास पालक आपल्या पाल्याकरिता योग्य आहार निवडतील.

मुली वंशाचा दिवा नसला तरी आज प्रत्येक क्षेत्रात वरिष्ठ पदावर मुलींचे प्रमाण जास्त असल्यामुळे पोषक आहार देताना मुला मुलींचे भेदभाव करू नये.

कुटुंबप्रमुख हा एकटा कमाविणारा असल्यामुळे कुटुंबात मुलांची संख्या जास्त असल्यामुळे त्यांना पोषक आहाराचा अभाव जाणवतो. याकरिता कुटुंबातील सदस्य संख्या कमी ठेवणे गरजेचे आहे.

आहार विषयक समस्यांवर उपाय म्हणून सरकारने राष्ट्रीय स्तरावर निरनिराळे कार्यक्रमाचे आयोजन करावे. जसे समाज कल्याण विभाग, आरोग्य व कुटुंब



कल्याण विभाग, शिक्षण विभाग, अन्नपुरवठा विभाग, ग्रामीण विकास विभाग इत्यादी कार्यक्रम राबवून पोषक आहाराचा दर्जा सुधारण्यात यावा.

उपायोजना:

- १) महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांमध्ये पोषक आहाराविषयी शिक्षण देऊन त्याबद्दल ब्राह्मक कल्पना दूर करण्यात याव्या.
- २) महाविद्यालयीन विद्यार्थिनी या भावी पिढीच्या निर्मात्या असल्याने त्यांना सकस व पोषक आहार देण्यात यावा.
- ३) पोषक आहार शिक्षणात कसे, कुणाला, कुठे, केव्हा व किती द्यायचे याचा विचार सुद्धा करण्यात यावा.
- ४) पालक व पाल्यांना शिक्षित करण्यासाठी डॉक्टर व पोषण तज्ञांकडून वेळोवेळी पोषक आहाराविषयी मार्गदर्शन घेण्यात यावे.
- ५) पोषक आहाराच्या अभावामुळे बऱ्याच किरकोळ आजारांना सामोरे जावे लागते. यातूनच पुढे मोठे आजार उद्भवू शकतात. भावी आयुष्यात आरोग्य विषयक समस्या निर्माण होऊ नये याकरिता शासनाने महाविद्यालयीन स्तरावर तपासणी शिबिर आयोजित करावे.

संदर्भ:

- १) आगलावे, प्रदीप. (२०००). संशोधन पद्धती शास्त्र व तंत्रे. नागपूर: विद्या प्रकाशन
- २) देऊस्कर, आशा. (२००४). मानवी पोषण व आहारशास्त्राची मुलतत्वे. नागपूर : विद्या प्रकाशन
- ३) फरकडे, त्रिवेणी व गोंगे, सुलभा. (२००५). पोषण आणि आहारशास्त्र. नागपूर : पिंपळापुरे अँड कं. पब्लिकेशन
- ४) घाटोळे, रा. ना. (१९९२). समाजशास्त्रीय संशोधन तत्त्वे व पद्धती. नागपूर: मंगेश प्रकाशन
- ५) कऱ्हाडे, बी. एम. (२००६). शास्त्रीय संशोधन पद्धती. नागपूर: पिंपळापुरे अँड कं. पब्लिकेशन
- ६) खडसे, इंदिरा. (२००६). अन्नाशास्त्र. नागपूर : हिमालया प्रकाशन
- ७) लेले, सरला. (१९९९). पोषण व आहारशास्त्र परिचय. नागपूर: पिंपळापुरे अँड कं. पब्लिकेशन
- ८) लिमये, क्षमा. (१९९६). पोषण मूल्य तक्ते. नागपूर : राधा प्रकाशन
- ९) तारणेकर, मिनाक्षी. (२००५). पोषण आणि स्वास्थ्य. नागपूर : विश्व पब्लिशर्स अँड डिस्ट्रीब्यूटर्स