



पोषण स्तर की विभिन्न स्थितियों का पुनरावलोकन

राकेश अवस्थी

शोध छात्र, राजकीय महारानी लक्ष्मी बाई स्नातकोत्तर महिला महाविद्यालय, इंदौर, मध्यप्रदेश, भारत

सारांश

किसी भी व्यक्ति के स्वास्थ्य की वह स्थिति जो पोषक तत्वों के पाचन एवं अवशोषण से प्रभावित होती है उस व्यक्ति का पोषण स्तर कहलाती है तथा इस पोषण स्तर के निर्धारण में पोषण की विभिन्न स्थितियाँ उत्तरदायी होती हैं। पोषण की स्थितियों के आधार पर ही हमारा शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, संवेगात्मक तथा सामाजिक विकास प्रभावित होता है। सीधे तौर पर कहा जाए तो पोषण तथा स्वास्थ्य आपस में घनिष्ठ संबंध से जुड़े होते हैं। जिस प्रकार पोषकों युक्त उत्तम भोजन ग्रहण करने पर हमारा शरीर हृष्ट पुष्ट एवं स्वस्थ बना रहता है तो वही दूसरी ओर पोषकों रहित भोजन खाने, या कम खाने जैसी चीजों से हमारा स्वास्थ्य खराब होने की संभावनाएं वृद्धि करती हैं।

कूट शब्द: पोषण, सामाजिक विकास, सुपोषण, एम स्वामीनाथन, उत्तम भोजन

प्रस्तावना

विश्व का प्रत्येक पांचवा बच्चा भारत में निवास करता है ऐसे में पोषण स्थितियों का सीधा सा प्रभाव उसकी वृद्धि एवं विकास पर पड़ता है। किसी भी राष्ट्र के लिए उसमें रहने वाले बच्चों एवं नागरिकों का स्वास्थ्य एवं खाद्य सुरक्षा अत्यंत है आवश्यक कारक होता है। देश की आबादी का औसत पोषण स्तर उस आबादी के स्वस्थ जीवन का या उसके बीमारूपने का परिचायक होता है। ऐसे में राष्ट्रों हेतु स्वस्थ पोषण स्तर का निर्धारण एक चुनौती पूर्ण कार्य होता है। भारत में पोषण स्तर की बात करें तो जन्म से 5 वर्ष तक के लगभग 42.5 फीसदी बच्चे एवं 36 फीसदी महिलाएं सामान्य से कम वजन के होती हैं। 6 से 35 माह के लगभग 79 फीसदी बच्चों में तथा 56 फीसदी किशोरियों में लौह तत्व की कमी पायी जाती है। तथा 15 से 19 वर्ष की लगभग आधी किशोरियाँ अल्प पोषण का शिकार हैं। पोषण स्तरों के अभाव के कारण ही मरास्मस एवं क्वाशियरक्योर जैसी गंभीर रोगों को देखा जाता सकता है।.....

Publication Information:

- Received Date: 10-11-2022
- Accepted Date: 26-11-2022
- Publication Date: 05-12-2022

How to cite this article:

राकेश अवस्थी . पोषण स्तर की विभिन्न स्थितियों का पुनरावलोकन. Int. Jr. of Contemp. Res. in Multi. 2022; 1(1):16-22.

अध्ययन उद्देश्य

- शिक्षार्थी पोषण स्तर के संबंध में ज्ञान को विकसित कर सकेंगे।
- शिक्षार्थी पोषण स्तर की विभिन्न स्थितियों का वर्गीकरण कर सकेंगे।
- सुपोषण तथा कुपोषण के संबंध समझ को विकसित कर सकेंगे।
- शिक्षार्थी उत्तम पोषण की परिकल्पना को समझ कर दैनिक जीवन में इसके प्रभावों का आत्म चिंतन कर सकेंगे।
- अल्प पोषण तथा अति पोषण से होने वाले रोगों से परिचित हो सकेंगे।
- कुपोषण के उपचार एवं निदान के सम्बन्ध में पूर्व ज्ञान को विकसित कर सकेंगे।

सुपोषण (उत्तम पोषण) का अर्थ एवं परिभाषा

सुपोषण 'सु' तथा 'पोषण' दो शब्दों का मेल है जहाँ 'सु' का अर्थ 'अच्छा' या 'भला' शब्द से है तथा पोषण का अर्थ है- शरीर को पोषित करने की प्रक्रिया। अर्थात् सुपोषण पोषण की उत्तम स्थिति का परिचायक माना गया है अतः इसे उत्तम पोषण भी कहा जाता है। सुपोषण स्वास्थ्य की उस उत्तम स्थिति का निर्माण करने की एक प्रक्रिया है जिसे पोषण के दौरान पोषक तत्वों की संतुलित मात्रा के रूप में शरीर द्वारा ग्रहण किया जाता है। इसके अतिरिक्त सुपोषण को शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ प्राणी की पोषण प्रक्रिया का परिणाम भी कहा जा सकता है। सुपोषण केवल पोषक तत्वों की संतुलित मात्रा पर ही निर्भर नहीं है बल्कि मनुष्य की आयु, शारीरिक लंबाई एवं वजन भी इसे प्रभावित करते हैं।

सुपोषण (उत्तम पोषण) की विशेषताएँ

1. सुपोषण स्वस्थ शारीरिक विकास का द्योतक है।
2. सुपोषण शारीरिक अंगों की वृद्धि तथा विकास में संतुलन स्थापित करता है।
3. सुपोषण में सम्मिलित पोषक तत्व शरीर के आंतरिक तंत्रों (श्वसन तंत्र, रक्त परिसंचरण तंत्र, पाचन तंत्र आदि) को समुचित कार्य करने हेतु क्रियाशील बनाये रखते हैं।
5. सुपोषण शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता का विकास करता है। जो विभिन्न रोगों से लड़ने में अत्यन्त ही कारगर होती है।
6. सुपोषण लंबे समय तक शरीर को हृष्ट पुष्ट एवं गठीला बनाये रखता है।

7. शरीर ऊर्जावान बना रहता है।
8. ऊतकों की टूट फूट के दौरान तेजी से ऊतकों निर्माण होता है।
9. सुपोषण में सम्मिलित पोषक तत्व पाचन क्रिया को सुगम बनाते हैं जिस कारण भोजन का पाचन तथा अवशोषण शीघ्र होता है।
10. सुपोषण में सम्मिलित वसा तथा प्रोटीन आंतरिक अंगों के चारों ओर गद्दीनुमा आवरण का निर्माण कर लेते हैं जो इन संवेदनशील अंगों को सुरक्षा प्रदान करने का कार्य करता है।
11. रक्त के संगठन को प्रभावित करता है एवं रक्त परिसंचरण के दौरान विभिन्न अंगों के मध्य संतुलन स्थापित किया जाने में सहायक।
12. सुपोषण द्वारा मानसिक स्वास्थ्य भी उत्तम बन रहता है।

सुपोषण (उत्तम पोषण) क्यों जरूरी?

सुपोषण उत्तम पोषण का परिचायक होता है। मानव शरीर के स्वस्थ विकास के उद्देश्य से सुपोषण की आवश्यकता को समझना अति आवश्यक है। विभिन्न वैज्ञानिक अनुसंधानों द्वारा इस बात पर जोर दिया जाता रहा है कि पोषण के दौरान पोषक तत्वों की संतुलित मात्रा हमारे शारीरिक विकास के साथ साथ मानसिक विकास को प्रभावित करती है। सुपोषण में शामिल तत्व कोशिकाओं की मरम्मत एवं उनके पुनर्निर्माण हेतु उत्तरदायी होते हैं साथ ही पोषण के दौरान संतुलित मात्रा में पोषक तत्वों का अनुपात शारीरिक ऊँचाई एवं आयु के अनुसार भार को बनाये रखने में अति आवश्यक होता है। सुपोषण के आवश्यक तत्व शारीरिक मजबूती को बनाये रखने एवं उनकी क्रियाविधि को सुचारु रूप संचालित करने में भी महत्वपूर्ण है।

सुपोषण के प्रकार

सुपोषण अपने आप में पोषण की सर्व उपयुक्त एवं अत्यंत महत्वपूर्ण स्थिति है। सुपोषण के संगठन का मुख्य आधार व्यक्ति की आयु, लिंग, व्यवसाय, शारीरिक माप दण्ड आदि आयामों की वृद्धि एवं विकास हेतु आवश्यक वे सभी पोषक तत्व होते हैं जिनका मात्रात्मक एवं गुणात्मक संगठन शारीरिक विकास एवं मानसिक विकास को प्रभावित करता है। सुपोषण को मुख्य रूप से दो प्रकार की स्थितियों के अंतर्गत समझा जा सकता है जो की निम्न प्रकार हैं।

1. संतुलित पोषण

संतुलित पोषण, पोषण की वह स्थिति होती है जिसके अंतर्गत पोषक तत्वों का अनुपात शारीरिक भार, आयु, लिंग, व्यवसाय,

शारीरिक ऊँचाई एवं अन्य सभी आयामों पर संतुलित अवस्था में होता है। इसके अलावा संतुलित पोषण सभी पोषक तत्वों कार्बोहाइड्रेट, वसा, प्रोटीन, विटामिन, खनिज लवण तथा जल से युक्त होता है। संतुलित पोषण हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली हेतु अत्यन्त महत्वपूर्ण है। यह रोगों की अनेक स्थितियों जैसे मधुमेह, कोलेस्ट्रॉल, मोटापा आदि से शरीर की रक्षा करता है। संतुलित आहार रक्त वाहिकाओं के कार्य को भी सुचारु रूप से चलायमान रखता है। एवं चयापचय में मदद करता है।

2. इष्टतम पोषण

सुपोषण की इस स्थिति के अंतर्गत पोषक तत्वों का अनुपात शारीरिक भार, आयु, लिंग, व्यवसाय, शारीरिक ऊँचाई आदि सभी आयामों पर आवश्यकता से लगभग 50 फीसदी अधिक पोषण को मांग को सुनिश्चित करता है। इसे सर्वश्रेष्ठ पोषण की संज्ञा दी गयी है। शरीर में किसी भी प्रकार की प्रतिरोधकता उत्पन्न करने हेतु इष्ट तम पोषण सर्व उपयुक्त स्थिति का निर्माण करता है। इष्ट तम पोषण मानव शरीर को निरंतर ऊर्जावान बनाये रखता है साथ ही कार्यकारी पुरुष तथा महिलाओं हेतु आवश्यक कैलोरी का निर्माण करता है।

4.3.5 कुपोषण अर्थ एवं परिभाषा

कुपोषण का शाब्दिक अर्थ ऐसे पोषण से है जिसके संगठन में पौष्टिक तत्वों (कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, विटामिन, खनिज लवण, जल) का पूर्णतया अथवा आंशिक तौर पर अभाव पाया जाता है। कुपोषण शारीरिक तथा मानसिक विकास को बुरी तरह प्रभावित करने वाली ऐसी अवस्था है जिसके परिणामस्वरूप शारीरिक अपंगता एवं क्षीण मानसिक क्षमता का विकास होता है। कुपोषण एक ऐसी स्थिति है जिसका निर्माण भूख की आपूर्ति में कमी के दौरान होता है। एवं जिसके कारणवश बार बार चिकित्सकीय परामर्श लेने की आवश्यकता पड़ती है।

मानव संसाधन विकास मंत्रालय भारत सरकार के महिला एवं शिशु विकास विभाग द्वारा वर्ष 1995 में जारी एक रिपोर्ट जिसके शीर्षक ' कुपोषण को कम करने की प्रतिबद्धता का पुनरावलोकन' के अंतर्गत, "आहार में पोषक तत्वों की कमी गंभीर कुपोषण का रूप ले सकती है। जिससे बच्चे की अस्वस्थता का खतरा बढ़ जाता है। मध्यम कुपोषण कुछ समय बाद गंभीर बीमारी में परिणत हो जाता है। गंभीर कुपोषण संक्रमण की अवधि और गंभीरता को बढ़ाता है तथा शरीर की प्रतिरक्षण क्षमता को घटाता है। बच्चों में सर्वाधिक मामूली बीमारियों से होने वाली मृत्यु की संभावनाएं मामूली

कुपोषण से ग्रस्त बच्चे के लिए दुगुनी और मध्यम पोषण से ग्रस्त बच्चे के लिए दस गुणा अधिक बढ़ जाती है। इन कारणों से होने वाले कुपोषित 80% बच्चे मामूली या मध्यम कुपोषण से ग्रस्त होते हैं। एक छोटे बच्चे के दैनिक आहार में 200 से 300 कैलोरी की कमी ही सामान्य या असामान्य विकास का अंतर दर्शाती है जो उन्हें संक्रमण, बीमारियों, कुपोषण तथा मृत्यु की ओर ले जाती है। "

एम स्वामीनाथन (2008) के अनुसार, " भारत में उच्चतर आय वर्ग के बालकों का औसत वजन और औसत ऊँचाई अखिल भारतीय औसत से अधिक है इसका कारण यह है कि उच्च वर्ग के बालकों को अधिक पौष्टिक आहार मिलता है। एम स्वामीनाथन कुपोषण के उपचारात्मक निदान के संबंध में कहते हैं कि " , कुपोषण की समस्या का समाधान यह है कि देश में अनाजों के उत्पादन में समुचित वृद्धि की जाए और उसे कम आमदनी वाले वर्गों में सस्ते मूल्यों पर वितरित किया जाए ।

डॉ मधु साहनी के शब्दों में, " जब भोज्य तत्व एवं परिमाण में शारीरिक क्षमता की पूर्ति के लिए उपयुक्त नहीं हो है या इनमें से कोई भी एक तत्व का अभाव होता है तो ऐसी अवस्था कुपोषण कहलाती है। "

पीलू तथा गड्स (1957) के अनुसार, "विकास की राह में कुपोषण एक बड़ी बाधा है , विकासशील देशों में कुपोषण का कारण है -बहुत कम भोजन उपलब्ध होना, आहार में विटामिन की कमी, रक्त हीनता एवं रोगों में वृद्धि ।

बिटन तथा बैगाउवा (1976) के अनुसार "कुपोषण व्यक्ति के स्वास्थ्य एवं उसकी कार्य क्षमता में बाधक बन कर उसके विकास को अवरुद्ध कर देता है। जहाँ एक ओर स्वास्थ्य चिकित्सा प्रणाली महामारी के रूप में फेलने वाले रोगों को नियंत्रित कर रही हैं वहीं दूसरी ओर कुपोषित मानव समुदाय अपने विनाश का रास्ता स्वयं तैयार कर रहा है। कुपोषण क्यों, कैसे और किस गति से प्रसारित हो रहा है , इसके मूल कारण क्या हैं - इनकी ठीक ठाक पहचान करना अति आवश्यक है। "

कुपोषण के प्रकार

कुपोषण का चक्र पीढ़ी दर पीढ़ी क्रियांवित रहता है जिसके परिणाम स्वरूप यह देखा गया है जिन लड़के अथवा लड़कियों का शारीरिक विकास पूर्ण रूपेण नहीं हो पाता है उनकी औसत लंबाई कम रह जाती तथा ऐसी लड़कियों में इस बात की संभावना भी बढ़ जाती है कि आगे चलकर गर्भ धारण के दौरान वे कम भार वाले शिशुओं को जन्म देंगी। आंकड़े इस बात की पुष्टि करते हैं कि पांच वर्ष तक की बच्चों की होने वाली मौतों में

से लगभग आधी मौतें कुपोषण के कारण होती हैं। कुपोषण हल्का हो, मध्यम हो या गंभीर हो सभी स्थितियाँ मानव के विकास को बुरी तरह प्रभावित करती हैं। अतः प्रारंभ से ही इसके गंभीर परिणाम होते हैं। गंभीर कुपोषण का मुख्य कारण अपर्याप्त पोषण तथा पोषक तत्वों रहित आहार को माना गया है।

• अपर्याप्त पोषण (अल्प पोषण)

कुपोषण की यह स्थिति शारीरिक विकास हेतु अत्यन्त ही घातक स्थिति का निर्माण करती है। इसके अंतर्गत कुपोषण उत्पन्न होने का प्रमुख आधार शारीरिक आवश्यकता के अनुसार पर्याप्त पोषण ना मिल पाना है। इसके अतिरिक्त भोजन में पोषकों का अभाव भी इस व्याधि का सबसे बड़ा कारण माना जाता है।

अल्प पोषण के प्रत्यक्ष कारण-

प्रत्यक्ष कारणों के अंतर्गत मुख्य रूप से कम आहार लेने एवं संचारी रोगों के सीधा संपर्क में आने अथवा दोनों के संपर्क से उत्पन्न होता है। चूंकि सामान्य संक्रामक रोगों के संपर्क में आने पर पोषक तत्वों को ग्रहण करने एवं अवशोषण में बाधा उत्पन्न होती है। अतः अल्प पोषण संचारी रोगों से लड़ने की क्षमता को कम कर देते हैं फलस्वरूप शरीर अल्प पोषण का शिकार हो जाता है।

अल्प पोषण के अंतर्निहित कारण-

सामुदायिक स्तर पर तथा घरेलू स्तर पर प्रायः यह देखा गया है कि गर्भवती माता एवं शिशु की सही देखभाल का अभाव अथवा पोषण संबंधी आवश्यकताओं की अनदेखी, पर्याप्त स्वास्थ्य सेवाओं का अभाव, अस्वास्थ्यकर वातावरण, पेयजल सुविधाओं का अभाव आदि अल्प पोषण को बढ़ावा देते हैं।

अल्प पोषण के ढांचागत/परंपरागत कारण

इनके अंतर्गत कम उम्र में विवाह, कम आयु में यौन क्रियाओं के संबंध में अनुभवहीनता, गरीबी, भुखमरी, अशिक्षा, बाल श्रम आदि कारण भी अल्प पोषण को बढ़ावा देते हैं।

अल्प पोषण के लक्षण

- जन्म से कम वजनी शिशु।
- रोग प्रतिरोधक क्षमता का क्षीण होना।
- शारीरिक वृद्धि एवं विकास का ना पनप पाना।
- मांसपेशियों का विकास अवरूढ़ हो जाना।
- मानसिक विकास ना होना।

- पाचन क्रिया में विकार उत्पन्न हो जाना।

• अत्यधिक पोषण (अति पोषण)

पोषण की यह स्थिति शारीरिक मांग से अधिक पोषण लेने की दशा को दर्शाती है। अत्यधिक पोषण भी स्वास्थ्य हेतु हानिकारक सिद्ध होता है। आवश्यकता से अधिक कैलोरीज का शरीर में संचयन होने से यह आंतरिक अंगों के क्षेत्र को वसा की मोटी परत के रूप में अधिगृहित कर लेते हैं जिसके परिणामस्वरूप रक्त परिवहन एवं श्वसन तंत्रों में बाधाएँ उत्पन्न होने लगती हैं। इसके अतिरिक्त शरीर में कार्बोहाइड्रेट एवं प्रोटीन का स्तर बढ़ जाने से मधुमेह एवं थाइरॉइड ग्रंथि में विकार उत्पन्न हो जाते हैं।

अति पोषण के लक्षण

- हृदय रोग
- उच्च रक्तचाप
- हाईपर टेंशन टेंशन
- टाइप-2 मधुमेह
- कैंसर
- मोटापा

कुपोषण के मुख्य लक्षण

- कुपोषण, शारीरिक वृद्धि एवं विकास को अवरूढ़ करता है।
- कुपोषण, शारीरिक रोग प्रतिरोधक क्षमता को अवरूढ़ कर देता है जिसके कारण शरीर अनेक रोगों का घर बन जाता है।
- शरीर में लाल रक्त कणिकाओं का अभाव होने लगता है।
- कुपोषण, त्वचा संबंधी समस्याओं (जैसे रूखापन एवं झुर्रियाँ) को उत्पन्न करता है।
- आँखों के नीचे काले घेरे बन जाते हैं एवं आँखें प्रकाश के प्रति अत्यधिक संवेदनशील हो जाती हैं।
- कुपोषण द्वारा मांसपेशियों में अत्यधिक लचीलापन आ जाता है जिससे मांसपेशियाँ ढीली एवं लटकी हुई हो जाती हैं।
- थोड़ा ही कार्य करने पर अत्यधिक थकान एवं नौद का अनुभव होता है।
- कुपोषण द्वारा बाल अत्यधिक रूखे एवं चमकहीन दिखाई देते हैं।
- शरीर के विभिन्न हिस्सों में सूजन आ जाती है हाथ पैर पतले एवं उदर का आकार वृहद हो जाता है।
- कुपोषण पाचन संबंधी विकार भी उत्पन्न करता है परिणामस्वरूप पेट संबंधी रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

- कुपोषण उदासीनता, अवसाद, अंतर्मुखता तथा आत्म-उपेक्षा का कारण बनता है।
- कुपोषण लसीका तंत्र एवं श्वेत रक्त कणिकाओं (WBC) को प्रभावित करता है जिसके कारण घाव भरने में देरी।
- कुपोषित व्यक्ति चिड़चिड़ापन महसूस करने लगता है एवं कमजोर एकाग्रता के कारण किसी भी कार्य में ध्यान केंद्रित नहीं कर पाते हैं।

विभिन्न पोषक तत्वों के अभाव से होने वाले कुपोषण जनित रोग		
रोग और) प्रमुख पोषक (तत्व शामिल	लक्षण	प्रमुख पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थ
ज़ेरोफथाल्मिया (विटामिन ए)	आंखों के संक्रमण से अंधापन , सूखापन और उपकला ऊतकोंमें केराटिनाइजेशन	जिगर , गढ़वाले दूध, शकरकंद, पालक, साग, गाजर, ,खरबूजा खुबानी
रिकेट्स (विटामिन डी)	कमजोर हड्डियाँ/झुके , हुए पैर, हड्डी की अन्य विकृतियाँ	गढ़वाले दूध , मछली के तेल, सूरज के संपर्क में
बेरीबेरी (थियामिन)	तंत्रिका अधः पतन, परिवर्तित मांसपेशी समन्वय, हृदय संबंधी समस्याएं	सूरस का मांससाबुत , और समृद्ध अनाज, सूखेसेम , सूरजमुखी के बीज
पेलाग्रा (नियासिन)	दस्तत्वचा की , सूजन, मनोभंश	मशरूम , चोकर, टूना, चिकन, बीफ, मूंगफली, साबुत और समृद्ध अनाज

स्कर्वी (विटामिन सी)	घाव भरने में देरी, आंतरिक रक्तस्राव, हड्डियों और दांतों का असामान्य निर्माण	खट्टे फल , ,स्ट्रॉबेरी ब्रोकोली
आयरन की कमी से होने वाला एनीमिया (लोहा)	कार्य उत्पादन में कमीविकास , में कमी, गर्भावस्था में स्वास्थ्य जोखिम में वृद्धि	मांसपालक, , समुद्री भोजन, मटर, चोकर, साबुत अनाज और ब्रेड
घेंघा (आयोडीन)	बढ़े हुए थायरॉयड ग्रंथि , शैशवावस्था और बचपन में खराब वृद्धिसंभावित , मानसिक मंदता, क्रेटिनिज्म	आयोडीनयुक्त नमकखारे , पानी की मछली

स्रोत : गॉर्डन एम। वार्डलॉ, पर्सपेक्टिव्स इन न्यूट्रिशन
।(1999)

कुपोषण के कारण

- आर्थिक निर्धनता।
- माता पिता एवं परिवार का निरक्षर रह जाना।
- जागरूकता का अभाव।
- गर्भवस्थ माता को पर्याप्त पोषण न मिल पाना।
- गर्भवस्थ माता के पोषण में पौष्टिक तत्वों का अभाव।
- गर्भवस्थ माता पर अत्यधिक कार्य भार होना।
- शिशु जन्म के पश्चात जच्चा एवं बच्चा की सही देखभाल ना हो पाना।
- जन्म के पश्चात शिशु को टीकाकरण प्रक्रिया से दूर रखना। अधिक बार गर्भधारण।
- अत्यधिक मानसिक तनाव।
- कार्य की तुलना में न्यून पोषण मिलना।

कुपोषण का उपचार

1. कुपोषण की पहचान

कुपोषण के उपचार में बचाव ही सर्वश्रेष्ठ युक्ति का काम करती है। सर्वप्रथम कुपोषण की जाँच अति आवश्यक है ताकि समय रहते हल्के कुपोषण की स्थिति को पूर्व में ही नियंत्रित किया जा सके। इस हेतु नीचे दी गई तालिका को समझना अत्यंत ही आवश्यक है।

कुपोषण की जाँच हेतु तालिका

आयु	सामान्य वजन (किग्रा.)	कुपोषण की शुरुआत में वजन	गंभीर स्थिति में वजन
जन्म के दौरान	2.7 kg	2.3 kg	1.8
1 वर्ष	7.8 kg	6.9 kg	4.9
1.5 वर्ष	9.1 kg	7.9 kg	5.6
2 वर्ष	10 kg	8.7 kg	5.9
2.5 वर्ष	11 kg	9.5 kg	7.0
3 वर्ष	11.5 kg	10.2 kg	7.3
3.5 वर्ष	12.4 kg	10.8 kg	7.8
4 वर्ष	13.1 kg	11.5 kg	8.2
4.5 वर्ष	14.2 kg	12.3 kg	8.8
5 वर्ष	14.7 kg	13 kg	9.3

2. शैशव काल एवं बाल्यावस्था के दौरान कुपोषण का उपचार

जन्म के समय शिशु को माता का गाढ़ा पीला दूध जिसे कोलोस्ट्रम कहा गया है, का स्तनपान कराया जाना चाहिए। कोलोस्ट्रम पोषक तत्वों से भरपूर होता है जिससे नवजात शिशुओं की मृत्युदर में कमी लायी जा सकती है। इसके अलावा माता एवं शिशु का शारीरिक संपर्क शिशु को गर्म रखने में कारगर होता है। साथ ही दुग्ध ग्रंथियों के स्राव एवं दुग्ध के निर्माण को नियंत्रित करता है। शिशु को जन्म के 6 माह तक केवल स्तनपान ही कराया जाना चाहिए ताकि शिशु के आदर्श वृद्धि एवं विकास को सुनिश्चित किया जा सके। 6 माह पूर्ण हो जाने पर शिशु का विकास केवल माता के दूध पर ही पूर्णतः निर्भर नहीं रह सकता अतः स्तनपान के अतिरिक्त कुछ मात्रा में पूरक पोषण भी दिया जाना चाहिए।

3. संपूर्ण टीकाकरण

प्रारंभिक बाल्यावस्था के दौरान संपूर्ण टीकाकरण बच्चे को विभिन्न संक्रामक रोगों से सुरक्षा प्रदान करते हैं। विटामिन ए की संपूरक खुराक दिये जाने से बच्चों की दृष्टि क्षमता के साथ

साथ प्रतिरोधी क्षमता भी विकसित होती है। विटामिन ए की प्रथम खुराक 9 माह की आयु पर प्रत्येक 6 माह पश्चात 5 वर्षों तक दी जानी चाहिए। इसके अतिरिक्त आयरन एवं फोलिक एसिड के संपूरक दिये जाने चाहिए ताकि एनिमिया से बचाव किया जा सके। प्रायः यह देखा गया है कि बच्चे रक्ताल्पता के कारण चिड़ चिड़े एवं सुस्त पड़ जाते हैं तथा उनका स्कूली प्रदर्शन पर भी इसका विपरीत प्रभाव पड़ता है।

4. बीमारी के दौरान समुचित पोषण

बच्चों में संक्रामक रोग पोषण की स्थिति को प्रभावित करते हैं अतः बीमारी के दौरान शरीर से पोषक तत्वों का निर्जलीकरण अत्यन्त तीव्र गति से होता है परिणामस्वरूप पोषक तत्वों का अभाव हो जाता है। ऐसी स्थिति में समुचित अथवा संतुलित पोषण या इष्टतम पोषण उपयुक्त रहता है साथ ही स्वच्छ पेयजल एवं ओरल रिहाइड्रेशन साल्ट (ORS) की उपलब्धता को भी सुनिश्चित किया जाना चाहिये।

5. किशोरावस्था में इष्टतम पोषण

किशोरावस्था शारीरिक विकास एवं वृद्धि का सर्वाधिक तीव्र चरण होता है। ऐसी स्थिति में शरीर को पोषण की अधिक खपत होती है। प्रायः यह पाया गया है कि किशोरियों के आहार में लौह तत्व की कमी के कारण रक्ताल्पता जैसी स्थिति बनती है। इसके अतिरिक्त शीघ्र विवाह कर दिये जाने एवं गर्भ धारण के दौरान कमजोर वृद्धि एवं विकास का कुचक्र चलता रहता है। जिसका परिणाम होता है कि गर्भवती माता कम वजन वाले शिशुओं को जन्म देती हैं। उक्त स्थिति यह दर्शाती है कि किशोरियों के पोषण में जिंक, लौह तत्व, फॉलिक एसिड तथा अन्य विटामिनो युक्त आहार दिये जाने चाहिए।

निष्कर्ष

उपरोक्त अध्याय पोषण एवं पोषण स्तर की विभिन्न स्थितियों के संबंध में क्रमबद्ध एवं सुव्यवस्थित ज्ञान उपलब्ध कराता है। किसी भी प्राणी के वृद्धि एवं विकास के लिए पोषकों से भरपूर खाद्य पदार्थों का सेवन स्वास्थ्य की दृष्टि से अति उत्तम होता है। उत्तम पोषण ही खुशहाल जीवन का मूलभूत आधार हो सकता है। चूंकि उत्तम पोषण शरीर को आवश्यक मात्रा में वे सभी पोषक तत्व उपलब्ध करवाता है जिनकी आवश्यकता शरीर निर्माण में होती है। प्रायः यह देखा गया है कि जिन क्षेत्रों में खाद्य सुरक्षा की अनदेखी की जाती है या अधिक गरीबी से पीड़ित क्षेत्रों में अल्प पोषण जैसी स्थितियों ने वहाँ निवास करने वाले नागरिकों के जीवन पर नकारात्मक प्रभाव छोड़ा

है। यह अध्याय पोषण संबंधी विकारों एवं उनके उपचार के विषय में समझ को विकसित करता है।

संदर्भ ग्रंथ

3. मीरा गोयल, पोषण के मूलतत्त्व एवं मानव विकासविकास, एस बी पी डी पब्लिकेशन
4. पुनीत बिसरिया, डॉ बिरेंदर सिंह यादव, डॉ यतेंद्र सिंह कुशवाह, भोजन पोषण और स्वच्छता, प्रभात प्रकाशन
5. एम स्वामीनाथन 2008, आहार एवं पोषण, आठवां संशोधित संस्करण, इंदौर, एन आर ब्रोडर्स, पृष्ठ 160
6. एम स्वामीनाथन ,2008आहार एवं पोषणआठवां , संशोधित संस्करण, इंदौर, एन आर ब्रोडर्स, पृष्ठ 160
7. पीलू आर एम , एम एल गड्स 1957, न्यूट्रिशन इंटेक ओमेन फैक्टरी एम्पलायेज कंपेरिजॉन ऑफ नन एंड हाई एब्सेंस ग्रुप, जे एम डाइटक असोसिएशन
8. महिला एवं शिशु विकास विभाग 1995, कुपोषण को कम करने की प्रतिबद्धता का पुनरावलोकन, मानव संसाधन विकास मंत्रालय भारत सरकार
9. ब्रिटन जी आर, बेंगाउवा जे आर 1976, न्यूट्रिशन एंड प्रिवेंटिव मेडिसिन, WHO जेनेवा
10. MS Swaminathan 2020 , Good Nutrition: A handbook for trainer, Real Impact solution

Creative Commons (CC) License

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0) license. This license permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited.

Source: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>