

आजच्या काळात भारतीय म्हीलांचा आहार व आरोग्य – एक अभ्यास**प्रा.कविता आर.किर्दक**

शि.प्र.मं.विज्ञान व गिलाणी कला वाणिज्य महाविद्यालय, घाटंजी

Corresponding Author- प्रा.कविता आर.किर्दकEmail- Kirdakkavita339@gmail.com**सारांश**

आजच्या तंत्रज्ञानाचे युगात स्त्रियांच्या भूमिकेत झालेल्या बदलाचा परिणाम स्त्रियांच्या आहार व आरोग्यावर झालेला दिसून येता यामुळे स्त्री आरोग्य ही जागतीक समस्या बनली आहे. संपूर्ण राष्ट्रीय आरोग्याचा विचार करता म्हीला आरोग्याला अनन्य साधारण महत्व आहे. कारण स्त्री आरोग्याचा परिणाम संपूर्ण कुटूंबा बरोबरच देशाच्या विकासावर होतो. यासाठी स्त्रियांचा आहार आरोग्य व पोषण यांचा एकत्र विचार होणे गरजेचे आहे. आहाराचा आरोग्याशी तर उत्तम पोषणाचा आहाराशी संबंध असतो म्हणून आहार, आरोग्य, पोषण यांचा परस्पर संबंध स्त्रीच्या दृष्टीकोनातून अभ्यासणे गरजेचे आहे. तसेच म्हीलांचे आरोग्य उत्तम राहण्यासाठी योग्य प्रमाणात आहारातील सर्व पोषक घटक मिळणे आवश्यक आहे. शरीराला ज्या दर्जाचा अन्न पुरवठा होईल त्या वरच शरीराच्या क्रिया अवलंबून असतात म्हीलांना प्रत्येक अवस्थेतील आहार हा वेग वेगळा घ्यावा लागतो.

प्रस्तावना –

निरोगी जिवासाठी पोषक आहाराची नितांत आवश्यकता असता म्हणून पोषक आहार हा सामाजिक विकासाचा पाया समजल्या जातो. आजच्या धावपळीच्या युगात म्हीलांचे फक्त ४० ते ५० टक्के पोषक घटकांची गरज आहारातून भागते. त्यामुळे आरोग्या सोबतच सौंदर्याच्या समस्याही स्त्रियां मध्ये जास्त प्रमाणात दिसून येतात, याचे कारण आजही स्त्रीया कुटूंबातील सदस्यांच्या आहारां कडे लक्ष देतात, पण स्वतःच्या आहाराकडे दुर्लक्ष करतात. याचा परिणाम त्यांच्या आरोग्यावर होतो, म्हणून आहार व आरोग्य या स्त्री जिवातील महत्व पूर्ण घटकांचा एकत्रीत विचार करावा लागतो. कारण आहार आणि आरोग्य या एकाच नान्याच्या दोन बाजू आहेत, हे सत्य नाकारता येणार नाही.

अभ्यासाची उद्दिष्टे –

१) आरोग्य पोषणाची संकल्पना परिभाषा व अर्थ अभ्यासणे.

२) पोषक घटकांचे आरोग्यातील महत्व जाणणे.

३) समतोल आहाराच्या अभ्यासाचे स्त्रियांवरील परिणाम अभ्यासणे.

४) स्त्री आहारा विषयीच्या अभ्यासाचा आढावा घेणे.

५) देशाच्या विकासाच्या दृष्टीने स्त्रियांना आहार विषयक सुचना देणे.

तथ्य संकलन –

वरील उद्दिष्टे साध्य करण्याच्या दृष्टीने तथ्य संकलनासाठी ग्रंथ, पुस्तके, प्रकाशित अप्रकाशित साहित्य, मासिके, लेख, सोविनीयर इत्यादींचा अभ्यास पूर्ण उपयोग करण्यात आला.

माहितीचे प्रस्तुतीकरण –

अन्न हे केवळ पोट भरण्याचे माध्यम नसून आरोग्यदायी जिवाची गुरुकिल्ली आहे. उत्तम पोषण मानवी जिवातील महत्वाची व अविभाज्य अशी बाब आहे. शरीराला ज्या प्रकारचा आहार मिळेल त्यावर शरीराचे सौष्ठव आरोग्य पूर्णनिर्माण कार्य

अवलंबून राहिल म्हणून आरोग्य तपासण्याची जबाबदारी फक्त डॉक्टरांचीच नसून ती देशातील प्रत्येक नागरीकांची आहे. कोणताही रोग झाल्यावर त्यावर उपाययोजना करून तो बरा करण्यापेक्षा तो रोग होणार नाही म्हणजे त्याला प्रतिबंध करण्यासाठी पोषक आहार घेणे, केव्हाही योग्य ठरेल, म्हणून उत्तम पोषण जिवनातील महत्वपूर्ण व अविभाज्य अशी बाब आहे. परंतु भारतीय महीलांच्या आहारात काही पोषक घटकांची कमतरता असल्यामुळे कुपोषण तर काही पोषक घटकांच्या अधिक्यामुळे आरोग्य विषयक समस्या निर्माण झालेल्या दिसून येतात.

देशातील प्रत्येक नागरीकांच्या अन्न वस्त्र निवारा या मुलभूत बाबी सोबतचे शिक्षण आणि आरोग्यची गरज पूर्ण करणे हे देशाचे महत्वपूर्ण कर्तव्य आहे. अनेक कारणांमुळे स्त्रीयांचे शारीरिक मानसिक व सामाजिक अनारोग्य असलेले दिसून येते. यातील महत्वाचे कारण म्हणजे अयोग्य आहार हे कारण पोषण आणि आरोग्य या दोन्ही संकल्पना एकमेकांना पूरक आहे, म्हणून याचा अर्थ समजून घेणे महत्वाचे ठरते. स्त्री सक्षमीकरणाच्या दृष्टीकोनातून कोणत्याही योजना आखतांना स्त्रीयांच्या आहार व आरोग्याचा विचार केल्याशिवाय योजनेची उद्दिष्टे पूर्ण करता येणार नाही. आरोग्याच्या तक्रारी जर थोपवून ठेवायच्या असतील तर स्त्रीयांच्या आहारा कडे विशेष लक्ष द्यावे लागेल अन्यथा अपु-या पोषणा मुळे किंवा अल्प पोषणामुळे त्यांच्या आरोग्यावर वाईट परिणाम झाल्याशिवाय राहणार नाही.

जागतीक आरोग्य संघटनेच्या मते आरोग्य म्हणजे केवळ रोगापासून मुक्तता नव्हे तर शारीरिक मानसिक, सामाजिक व संपूर्ण स्वास्थ्य म्हणजे आरोग्य होय. हे आरोग्य सुरक्षित राहण्यासाठी पोषक आहारातून मिळणा-या पोषक घटकांवरच अवलंबून राहावे लागते. शरीराची वाढ करणे, पेशींची झिज भरून काढणे, शरीरास उष्णता देणे, शरीराच्या विविध क्रियांवर नियंत्रण राखणे, आणि

शरीराचे विविध आजारा पासून संरक्षण करणे या सर्व शारीरिक आरोग्य जपण्याच्या विविध बाबी पोषक घटकांचा जसे, कार्बोदके, स्निग्ध, प्रथीने, जिवनसत्वे, खनीज पदार्थ आणि पाणी यांचा पुरवठा आहारा व्दारे करावा लागतो. या पोषक घटकांची मागणी व्यक्तीपरत्वे भिन्न असल्यामुळे प्रत्येकाचा समतोल आहार हा वेगळा असतो. मानसिक स्वास्थ्य म्हणजे सवभोतालच्या वातावरणाशी समायोजन साधने दैनीक जिवनात सुसंवाद साधने, स्वतः बरोबर दुस-याच्या अस्तीत्वाची जाणीव राखणे म्हणजे मानसिक आरोग्य होय. मनुष्य हा समाजशील प्राणी असल्याने समाजमान्य वर्तन घेऊन वागणे, म्हणजेच व्यक्तीचे सामाजिक आरोग्य उत्तम आहे असे म्हणता येईल. ही तीनही आरोग्य चांगली असलेली व्यक्ती निरोगी समजल्या जाते. भारतीय कुटूंब व्यवस्थेत घरातील सर्व सदस्यांच्या आरोग्याची जबाबदारी कुटूंबातील स्त्रीची असते. परंतु ती स्वतःची काळजी घेत नसल्याने तीचे आरोग्य धोक्यात आल्याचे दिसून येते.

महीलांचे आरोग्य ही फक्त कुटूंबाचीच नव्हेतर संपूर्ण देशासाठी महत्वाची जबाबदारी आहे, ज्या अवस्थेत व्यक्तीचे शरीर व मन सक्रिय राहून सर्व कार्य करते अशी अवस्था म्हणजे उत्तम आरोग्य होय. उत्तम पोषण आरोग्याची गुरुकिल्ली समजल्या जाते, आयुर्वेद आणि गितेत इतकेच नव्हेतर ग्राम गितेतही अन्न आणि आरोग्य यांचा सहसंबंध जोडलेला दिसतो. रज, तम, सत्व, हे मानव स्वभाव हे आहारावर निर्भर असतात शिक्षणाअभावी आहार व आरोग्या बाबतचे ज्ञान नसल्याने समतोल आहार घेतल्या जात नाही, म्हणून पोषक आहारा बाबतचे ज्ञान शिक्षणातून मुलांना, मातांना व जनतेस देणे आवश्यक आहे. एफ.अ.ओ. च्या अहवाला नुसार जगातील एकूण कुपोषितांच्या संख्ये पैकी ९८ टक्के लोसंख्या विकसनशील देशात आहे. यात भारत आणि चिनचा ४० टक्के वाटा आहे म्हणून आय.सि.एम.आर. च्या शिफारसी नुसार आरोग्य उत्तम राखण्यासाठी

समतोल आहार असावा. स्त्री आणि पुरुषांच्या शरीर रचने मध्ये भेद असल्यामुळे त्यांची प्रतीकार शक्ती चयापचय शक्ती पुरुषां पेक्षा १० टक्के कमी असते, त्यांच्या आहारातच नव्हेतर पोषक घटकांच्या मागणीतही फरक आहे. म्हणून महीलांनी आपला आहार, काळजीपूर्वक घ्यावा तसेच काही पदार्थ उद्देशपूर्ण आहारातून जास्त घ्यावयास हवे.

महीलांच्या आहारा बाबत सुचना –

पोषणाच्या दृष्टीने महीलांचे आहार हीरव्या पालेभाज्या महत्व पूर्ण आहे. कोबी,मैथी,दूधी भोपळा याबरोबरच घोष, आंबटचुका, आंबाडी, राजगीरा, यांचा वापर केल्याने तंतूमय पदार्थ, पॉलीथीनॉल जीवनसत्व अ आणि क भरपूर प्रमाणात मिळते तर साबूदाना, बटाटे, शेंगदाने, वांगे, असे वातळ पदार्थ कमी आणि पालेभाज्या अधिक अशी अन्नाची विभागणी करणे यामुळे जास्त आहार घेतला तरी फरक पडणार नाही. समतोल आहारात वयोमान, लिंग, हवामान, शारीरिक हालचाल, जीवनशैली, राहणीमान, शारीरिक श्रम, यांचा फरक पडतो, त्यानुसार आहार बदल करावा लागतो. अन्नातील काही पदार्थ उष्णता देणारे तर काही पेशींची निर्मिती करणारे असतात आणि काही पदार्थ संरक्षण आणि शारीरिक क्रियांवर नियंत्रण करणारे असतात पिवळे, नारींगे, हिरव्या पालेभाज्या, आंबट व रसाळ फळे यांचा आहारात उपयोग करावा. यामुळे तंतूमय पदार्थांचा पुरवठा केल्या जातो, व पचनक्रिया सुधारली जाते. म्हणजे चयापचयाची प्रक्रिया योग्य प्रकारे या क्रियेत पाण्याची महत्वपूर्ण भूमिका असते, संतुलीत आहार स्त्री आरोग्याचा कना समजल्या जातो. परंतु भारतीय स्त्री सर्वात जास्त आपल्या आहार व आरोग्याकडे दुर्लक्ष करते म्हणून भारतीय

स्त्री विविध आजारांनी ग्रस्त असल्याचे निदर्शनास येते.

निष्कर्ष –

वरील चर्चेवरून असे निदर्शनास येते की, स्त्रीया या कौटुंबिक आरोग्याचा केंद्रबिंदू मानून तीची लहानपणा पासून अखेर पर्यंत जोपासना केली तर समाजाचीच नव्हेतर देशाची आरोग्य पातळी उंचावेल यासाठी लहानपणा पासून किशोरावस्थे पर्यंत तीच्या आहारा कडे विशेष लक्ष द्यावे लागेल, यावरच तीचा सर्वांगिन विकास अवलंबून असतो. थोडक्यात काय खातो या पेक्षा कसे खातो, हे अधिक महत्वाचे आहे. महीला स्वतःच्या पोषण आहारा बाबत अनभिज्ञ असून ही आरोग्याबाबत जागृतता असल्याचे दाखवित असले तरी आरोग्याबाबत समाधानी नाही म्हणून स्त्री आहारातील पोषक घटकां बाबत जागृतता निर्माण करणे काळाची गरज आहे. यासाठी महीलांच्या आरोग्य व योग्य पोषणाची सुरवात लहानपणा पासून व्हावयास हवी कारण त्यावरच तीचे शारीरिक, मानसिक व सामाजीक आरोग्य अवलंबून असते.

संदर्भ ग्रंथ सुची –

- १)फरकाडे त्रिवेणी, गोंगे सुलभा – पोषण आणि आहार शास्त्र, मनोहर पिंपळापुरे प्रकाशन नागपूर.
- २)वाघमारे शोभा – पोषण आणि आहार, विद्या बुक्स पब्लीशर्स, औरंगाबाद.
- ३)तंतरपाळे राजेंद्र – आहार स्वास्थ्य दशा आणि दिशा एक दृष्टीकोण, योजना प्रकाशन नवी मुंबई.