THE INTERNATIONAL ADVANCED JOURNAL OF MULTIDISCIPLINARY STUDIES
International Indexed Journal | Multi-Disciplinary Refereed Research Journal
Peer-Reviewed Journal - Equivalent to UGC Approved Journal
World Wide Most Trusted Research Publication Platform Since 2024

छात्राओं के संर्वागीण विकास पर पोषण के प्रभावों का अध्ययन : हनुमानगढ़ तहसील के संदभ में

कृति नारंग
शोधार्थी
श्री खुशाल दास विश्वविद्यालय,
हनुमानगढ़।

डॉ0 उषा शर्मा
सहायक आचार्य(गृहविज्ञान विभाग)
श्री खुशाल दास विश्वविद्यालय,
हनुमानगढ़।

प्रस्तावित शोध का परिचय

पोषण का इतिहास काफी पुराना है। पोषण विज्ञान के जन्मदाता एण्टोनी लेवाइजर कहलाते है। इन्होंने ही पोषण को सर्वप्रथम विज्ञान के रूप में परिचय कराया था। पोषण एक कला के साथ–साथ विज्ञान भी है, जो कई सुरक्षित आधारभूत तथ्यों पर आधारित है। केवल बीसवीं शताब्दी से सरकार द्वारा इस और ध्यान दिया गया और समाज के निर्धन एवं अभावग्रस्त वर्गों को उचित प्रकार से भोजन प्राप्त कराने का उत्तरदायित्व लिया गया। इस समस्या को हल करने के लिए पोषण विज्ञान के ज्ञान की आवश्यकता बढ़ी जिससे इसकी महत्ता और बढ़ गयी।

किसी राष्ट्र की उन्नति तथा अवनति उसकी जनता के पोषण स्तर पर निर्भर करती है। पौष्टिक तत्वों की कमी से शरीर में अनेक बीमारियाँ हो जाती है, जिसके कारण कार्यक्षमता कम हो जाती है। प्रत्येक व्यक्ति को अपने जीवन में अनेक महत्वपूर्ण कार्य करने पड़ते हैं, जिसने उनकी शक्ति, क्षमता, हिम्मत, स्वास्थ एवं निरोग शरीर की भूमिका उनकी सफलताओं एवं उपलब्धियों की दृष्टि से अधिक महत्त्वपूर्ण होती है उचित पोषण पर ही स्वस्थ एवं सशक्त शरीर का निर्माण निर्भर करता है। आहार एवं पोषण विज्ञान का व्यक्ति के स्वास्थ्य से घनिष्ठ सम्बन्ध है। इसलिए प्रत्येक व्यक्ति को प्रतिदिन आहार में उचित पौष्टिक तत्वों को ग्रहण करना

THE INTERNATIONAL ADVANCED JOURNAL OF MULTIDISCIPLINARY STUDIES
International Indexed Journal | Multi-Disciplinary Refereed Research Journal
Peer-Reviewed Journal - Equivalent to UGC Approved Journal
World Wide Most Trusted Research Publication Platform Since 2024

चाहिए। प्रत्येक व्यक्ति को पोषण सम्बन्धी विस्तृत जानकारी आवश्यक है। आज पोषण विज्ञान जैसे विषय का विकास इन तथ्यों से सम्बन्धित व्यवस्थित एवं क्रमबद्ध ज्ञान प्रदान करने के लिए ही हुआ है। प्रत्येक व्यक्ति को उचित मात्रा में उपयुक्त आहार ग्रहण करने हेतु आहार एवं पोषण विज्ञान के विभिन्न सिद्धान्तों की जानकारी आवश्यक है, क्योंकि भोजन पोषण तथा स्वास्थ्य हमारे जीवन का अभिन्न पहलू है। जन पोषण की अवधारणा को अध्ययन की सुविधा के लिए हम तीन भागों में विभाजित कर अध्ययन करेंगे जिसमें पहला–पोषण का परिचय एवं परिभाषा, दूसरा पोषण का महत्त्व एवं क्षेत्र एवं तीसरा पोषण विज्ञान की सार्थकता है।

पोषण का अभिप्राय

पोषण मानव जीवन की प्राथमिक एवं मूलभूत आवश्यकता है तथा इसके बिना यह जीवित नहीं रह सकता है। इसलिए प्रत्येक प्राणी सर्वप्रथम अपनी इसी आवश्यकता की पूर्ति हेतु प्रयास करता है क्योंकि उसे जीवन में अनेक महत्वपूर्ण कार्य करने होते हैं। स्वस्थ एवं अशक्त शरीर का निर्माण उचित पोषण पर निर्भर करता है। इसलिए पोषण सम्बन्धी विस्तृत जानकारी प्रत्येक व्यक्ति के लिए आवश्यक है।

पोषण वैज्ञानिकों ने पोषण को परिभाषित करते हुए कहा है कि पोषण शरीर में होने वाली विभिन्न क्रियाओं का संघटन है जिसके द्वारा जीवित प्राणी ऐसे पदार्थों को ग्रहण करता है तथा उपयोग करता है, जो कि शरीर के विभिन्न कार्यों को नियंत्रित करता है, जैसे शरीर की वृद्धि, शारीरिक टूट–फूट की मरम्मत और शरीर को ऊर्जा प्रदान करना।

टर्नर ने पोषण के अर्थ को स्पष्ट करते हुए लिखा है कि पोषण उन प्रक्रियाओं का संयोजन है, जिनके द्वारा जीवित प्राणी अपनी क्रियाशीलता को बनाये रखने के लिए तथा अपने अंगों की वृद्धि एवं उनके पुनर्निर्माण हेतु आवश्यक पदार्थों को प्राप्त करता है व उनका

उपयोग करता है। इस प्रकार भोजन के विभिन्न कार्यों को करने की सामूहिक प्रक्रियाओं को पोषण कहते हैं।

पोषण की परिभाषा करते हुए **डॉ० बी० डी० हरपालानी** ने कहा है कि पोषण वह विज्ञान है जिसमें जीवित प्राणी के शरीर हेतु जिन पोषक तत्त्वों की आवश्यकता है, आहार द्वारा पूर्ण किया जाता है। अतः व्यक्ति को सन्तुलित आहार ग्रहण करना चाहिए जिससे उसका पोषण स्तर उच्च हो। पोषण के अन्तर्गत वे सभी प्रक्रियायें निहित होती हैं जो भोजन ग्रहण करने से लेकर उसके उचित उपयोग करने तक होती है। आहार का पाचन, अवशोषण तथा यथोचित उपयोग पोषण कहलाता है। **एस० पी० सुखिया** ने पोषण को परिभाषित करते हुए कहा है कि पोषण – विज्ञान मनुष्य के शरीर की वृद्धि एवं विकास, उसकी कार्यक्षमता एवं क्रियाशीलता, उसके स्वास्थ्य की सुरक्षा, उसकी मनोवृत्ति तथा उसके व्यवहार से संबंधित उन सभी प्रक्रियाओं तथा आवश्यकताओं का, जिनका भोजन से स्पष्ट संबंध है अध्ययन करता है।

प्रस्तावित शोध के सोपान

पोषण के क्षेत्र में असंख्य शोध हुए हैं और अभी हो भी रहे हैं किन्तु अधिकांशतः शोध पोषण स्तर और पोषण तथा शारीरिक विकास एवं विकृत्ति के संबंध में हुए हैं। पोषण एवं सामाजिक विकास तथा पोषण एवं नैतिक विकास के संबंध में बहुत ही कम अध्ययन हुआ है। मनुष्य का मात्र शारीरिक विकास ही पोषण से संबंधित नहीं है केवल मनुष्य के शारीरिक विकास पर पोषण की न्यूनता एवं अधिकता का प्रभाव नहीं पड़ता है। बल्कि मनुष्य का सामाजिक, नैतिक विकास भी पोषण की अनुपयुक्तता से प्रभावित होता है। शोधकर्त्ताओं ने अनेकों शोधों द्वारा यह सिद्ध भी किया है कि पोषण न्यूनता एवं अधिकता दोनों ही मनुष्य के शारीरिक विकास को प्रभावित करती है।

प्रस्तावित शोध का महत्त्व

आज पोषण विज्ञान ने बहुत ही कम समय में अपेक्षाकृत अधिक प्रगति की है जिसके कारण भोजन वैज्ञानिक ज्ञान पोषण विज्ञान के नाम से जाना जा रहा है। पोषण का स्वास्थ्य विज्ञान एवं चिकित्सा विज्ञान में अत्यन्त महत्वपूर्ण स्थान है, क्योंकि भोजन का ज्ञान प्रत्येक मनुष्य को स्वस्थ्य रहने, दीर्घायु होने के लिए बहुत आवश्यक है। पोषण विज्ञान यह बताता है कि आहार के विभिन्न पोषक तत्वों के शरीर में पहुँचने पर कौन–सी प्रतिक्रिया होती है। शरीर के विभिन्न अंगों तक वह किस तरह पहुँचता है और किस प्रकार वह मानव शरीर के लिए उपयोगी बन जाता है। भोजन का अभिपचन, अवशोषण एवं उपयोग आदि क्रियाओं की जानकारी इसके माध्यम से होती है।

भोजन मनुष्य के शारीरिक–मानसिक स्वास्थ्य, सुन्दरता के लिए तथा व्यक्ति की कार्यक्षमता बनाये रखने के लिए आवश्यक है। आहार जो कि किसी एक व्यक्ति के शरीर में उपरोक्त कामों को करने के लिए धनात्मक भूमिका निभाता है। वहीं दूसरे व्यक्ति के लिए ऋणात्मक हो जाता है, क्योंकि प्रत्येक मनुष्य के भोजन के लिए पौष्टिक तत्वों की माँग अलग–अलग होती है। अतः पोषण विज्ञान हमें पौष्टिक तत्वों की मांग की इस विभिन्नता के बारे में जानकारी प्रदान करता है तथा इसके साथ ही यह भी बताता है कि कौन–कौन से घटक पोषक तत्वों की मांग को प्रभावित करते हैं।

पोषण विज्ञान हमें भोजन परोसने की आकर्षक विधियों के बारे में भी जानकारी प्रदान करता है, क्योकि किसी व्यक्ति में भूख जगाने के लिए भोजन की पौष्टिकता आवश्यक नहीं होती है। क्योंकि उसकी पौष्टिकता सामने दिखाई नहीं देती है। इसलिए यदि हम किसी व्यक्ति के सामने भोजन को आकर्षक ढंग से परोसते हैं तो यदि उसे भूख नहीं भी लगी होती

है तो भी वह उसके आकर्षक रंग–रूप देखकर खाने की चेष्टा करता है। इसके विपरीत यदि आप कितना भी पौष्टिक भोजन दें, लेकिन उसके परोसने की शैली अच्छी नहीं है तो व्यक्ति भूख रहते हुए भी उसे खाना पसंद नहीं करता, क्योंकि भोजन परोसने की शैली व्यक्ति के भूख को प्रभावित करती है।

प्रस्तावित शोध के उद्देश्य

1. पोषण सम्बन्धी प्रभाओं में सुधार लाने के लिए और प्रयास करना।
2. पोषण में सफलता पाने के लिए लोगो को पोषण समस्याओं के प्रति जागरूक करना।
3. पोषण सन्देशों (सुझावों) के माध्यम से पोषण समस्याओं के उपचारार्थ जागरूकता लाना।

प्रस्तावित शोध का निष्कर्ष

पोषण विज्ञान का क्षेत्र दिन–प्रतिदिन बढ़ता जा रहा है। पहले इसका क्षेत्र शरीर को स्वस्थ एवं सक्रिय रखने के लिए आवश्यक पोषण के विभिन्न पहलू के अध्ययन–अध्यापन तक ही सीमित था, पर निरन्तर प्रयोग एवं शोध कार्य चलते रहने के कारण अब इसका क्षेत्र अत्यधिक विस्तृत हो गया है। अब यह कतिपय सामाजिक समस्याओं जैसे– भोजन में मिलावट, भोजन विषाक्तता, आहारीय समस्याएँ, खाद्य पदार्थों की बर्बादी, उनका भण्डारण तथा संरक्षण, भोजन संबंधी आदतों के निर्धारण का मनोविज्ञान, भोजन आसक्ति तथा भ्रान्ति आदि से भी जुड़ गया है। पहले इसका क्षेत्र केवल विभिन्न खाद्य–पदार्थों, उन खाद्य–पदार्थों से प्राप्त पोषक तत्त्व, ऊर्जादायक एवं सुरक्षात्मक तत्त्वों, ऊर्जादायक तत्त्वों से प्राप्त ऊर्जा के प्रतिशत, शरीर के स्वस्थ एवं सम्यक विकास के लिए आवश्यक ऊर्जा की मात्रा आदि के संदर्भ में ज्ञान

उपलब्ध कराने तक ही सीमित था, परन्तु अब यह आधुनिक चिकित्सा विज्ञान की एक महत्वपूर्ण शाखा के रूप में भी विकसित हो रहा है। आहार चिकित्सा अब एक महत्वपूर्ण विषय बन गया है तथा चिकित्सकीय पोषण रोग–निवारण के क्षेत्र में काफी अहम भूमिका अदा कर रहा है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

- Adhum, K.G., Hashem, H.O., Abu-Sha Bana, M.B., Kamel, A.H.(2002).Vitamin C deficiency in the catfish clarius garickinus Aquaculture Nutrit 6(2): 129-139.
- Akbede G. O, Omolara, B.A., Ambe, J.P. (1999): Rickets and deprivation a Nigerian study. Journal of the Royal Society for the promotion of health: 119(4):216-222.
- Almeida, S.S., De Aravjo M.L, Usao Pavlo (2001): Postnatal Protein mal-mutrition affects Play behaviour and other social interactions in juvenile rats.FF(LRP Lab of Nutrition and Behaviour Ribeirao Preto Brazil).
- Andrew Tomkins(2001): Vitamin and mineral nutrition for the health and development of the children of emotion. Public Health nutrition 4(1A):91-99,
- B. Srilakahuni-Dietetics.
- B.Srilakshmi Nutrition science.
- B.R. Hoooler(1928): "Symptomatology of vitamin B. Deficiency in Infants," Journal of the American Medical Association, vol. 91.