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

पोषण के प्रभावों का अध्ययन

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 मानव की पहली मूलभूत आवश्यकता है तथा व्यक्ति को पोषण उसके द्वारा लिए गये आहार (भोजन) द्वारा प्राप्त होता है। अपने पेट की भूख शान्त करने के लिए मनुष्य प्राकृतिक या अप्राकृतिक रूप से प्राप्त जो खाता है, वह उसका भोजन होता है। मनुष्य भोजन अपनी आर्थिक क्षमतानुसार ग्रहण करता है, अपनी भूख को शान्त करने के लिए अपनी आर्थिक क्षमतानुसार भोजन किया किन्तु आहार (पोषण) विज्ञान की भाषा में वह उचित अर्थात् संतुलित आहार नहीं हुआ। वह व्यक्ति की भूख को तो शान्त कर सकता है किन्तु उसके शरीर को उचित पोषण नहीं दे सकता। क्योंकि भोजन का हमारे शरीर में कुछ कार्य होता है। जैसे–शरीर निर्माण का कार्य, शरीर को ऊर्जा प्रदान करना तथा बीमारियों से लड़ने की क्षमता प्रदान करना है, जिससे शरीर स्वस्थ रहता है और स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है। भोजन केवल मनुष्य की भूख ही शान्त नहीं करता, बल्कि भूख शान्त करने के साथ–साथ उनके शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, नैतिक एवं सांवेगिक स्वास्थ्य को भी बनाये रखता है।

आज पोषण विज्ञान केवल भोजन की पौष्टिकता पर ही विशेष बल नहीं दे रहा है बल्कि वह अस्वच्छपूर्ण तरीके से बनाये गये भोजन के बारे में भी बताता है कि जब भोजन

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

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

अस्वच्छपूर्ण तरीके से बनाया जाता है तब उनमें पाये जाने वाले पौष्टिक तत्त्वों में कमी आती है। इसके अतिरिक्त भोजन में मिलाये जाने वाले हानिकारक दूषित पदार्थ, वातावरण में फैले दूषित पदार्थों का प्रभाव, कीटनाशक, रासायनिक दवाओं का भोजन की पौष्टिकता पर प्रभाव पड़ता है, इसके बारे में भी जानकारी प्रदान करता है।

इस प्रकार पोषण विज्ञान का ज्ञान जनता के पोषण स्तर को बनाये रखने के लिए आवश्यक है, क्योंकि देश की उन्नति एवं अवनति जनता के पोषण स्तर पर ही निर्भर करती है और यदि जनसामान्य में पोषण के ज्ञान का प्रचार–प्रसार किया जाय तो निश्चित ही उन्हें कुपोषण नामक संकट से बचाया जा सकता है। लेकिन पहले सरकार ने इस तरफ ध्यान नहीं दिया और देश के आधे से भी अधिक जनसंख्या पोषणात्मक समस्याओं की शिकार हो गयी। किन्तु 20वीं शताब्दी से सरकार इस तरफ ध्यान दे रही है कि समाज के निर्धन व अभावग्रस्त वर्गों को उचित प्रकार से भोजन प्राप्त हो सके, जिससे उन्हें आवश्यक मात्रा में पोषक तत्त्वों की प्राप्ति हो सके। आज इस क्षेत्र में अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर भोजन एवं कृषि संगठन ;फूड एवं एग्रीकल्चर आर्गेनाइजेशन (एफ० ए० ओ०) विश्व स्वास्थ्य संगठन ;वर्ल्ड हेल्थ आर्गेनाइजेशन, (डब्लू० एच० ओ०) यूनाइटेड नेशनल इण्टरनेशनल चिल्ड्रेन्स एमरजेन्सी फण्ड (यू० एन० आई सी० ई० एफ०) संस्थाएँ इस दिशा में कार्य कर रही हैं। अतः पोषणात्मक समस्याओं से जनता को उबारने के लिए पोषण विज्ञान के ज्ञान की जानकारी अत्यन्त आवश्यक है।

पोषण को परिभाषित करते हुए **डॉ० पी० वर्मा** एवं **डॉ० के० पाण्डेय** ने कहा है कि भोजन केवल जीवन के अस्तित्व को बनाये रखने के लिए ही नहीं, बल्कि अधिक से अधिक उत्तम स्वास्थ्य, शरीर का निर्माण, वर्धन, सुगठन, क्षतिग्रस्त अवयवों एवं उनकी कोशिकाओं की क्षतिपूर्ति एवं ऊर्जा एवं उष्मा प्राप्ति के लिए आवश्यक है।

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

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

इस प्रकार पोषण की परिभाषा करते हुए हम कह सकते हैं कि पोषण वह विज्ञान है जो आहार द्वारा मानव शरीर के लिए आवश्यक पोषण तत्त्वों की मात्रा को पूर्ण करता है। जिससे व्यक्ति का शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, सांवेगिक एवं नैतिक विकास समुचित ढंग से होता है ।

पोषण को वैज्ञानिकों ने कई प्रकार से विभाजित किया है, जिसको पोषण स्थिति (Nutritional Status) भी कहते हैं। किसी भी व्यक्ति के पोषण की स्थिति उसके शरीर के भार और स्वास्थ्य को देखने से ज्ञात की जा सकती है। क्योंकि पोषण का प्रभाव अतिशीघ्र शरीर पर, बाहर और भीतर सब तरफ परिलक्षित होने लगता है। सामान्यतः पर्याप्त रूप से पोषण न प्राप्त होने पर, व्यक्ति को देखकर कोई भी दूसरा व्यक्ति आसानी से यह समझ सकता है कि उसकी पोषण स्थिति ठीक नहीं है। किसी भी व्यक्ति में पोषण की तीन स्थितियाँ दृष्टिगोचर होती हैं –

1. उत्तम पोषण (Good Nutrition)
2. अपर्याप्त पोषण (Under Nutrition)
3. कुपोषण (Malnutrition)

इससे स्पष्ट होता है कि भोजन केवल जीवन का अस्तित्व बनाए रखने के लिए ही नहीं बल्कि अधिक से अधिक उत्तम स्वास्थ्य, शरीर का निर्माण व वर्धन, सुगठन, क्षतिग्रस्त अवयवों एवं उनकी कोशिकाओं की क्षतिपूर्ति एवं ऊर्जा एवं उष्मा प्राप्ति के लिए आवश्यक है।

अतः साधारण शब्दों में हम कह सकते हैं 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 संतुलित आहार ग्रहण करना चाहिए जिससे उसका पोषण स्तर उच्च हो। पोषण के

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

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

अन्तर्गत वे सभी प्रक्रियाएँ 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।

प्रस्तावित शोध के सोपान

स्वास्थ्य को जीवन में अत्यंत महत्त्वपूर्ण मानते हुये ष्हेल्थ इज वेल्थष जैसे विचार सारी दुनिया में स्वीकार किये जाते हैं। एक स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन निवास करता है। कुछ अवलोकनों से पता चलता है कि अस्वस्थ व्यक्ति अक्सर अनमने, चिढ़–चिढ़े, कमजोर व कार्य करने की क्षमता कम वाले होते हैं। बच्चों को यदि नकारात्मक तत्वों से बचाना है तो बचपन से ही स्वास्थ्य के प्रति सजगता उत्पन्न करना आवश्यक है इसलिए शालेय शिक्षा के पाठ्यक्रम, पाठ्यपुस्तकों एवं प्रशिक्षण में पोषण, स्वास्थ्य व परिवेश स्वच्छता को महत्त्व देना आवश्यक है। यह सच है कि हमारी पाठ्यपुस्तकों में पोषण, स्वास्थ्य एवं स्वच्छता संबंधी सामग्री के. समावेश के परिणाम सामने नहीं आ रहे हैं जितने कि सामान्य तौर पर आने चाहिये। स्वास्थ्य, पोषण तथा परिवेश स्वच्छता पाठ्यक्रम या पाठ्यपुस्तकों के विषय नहीं है बल्कि स्वस्थ जीवन जीने के प्रति चेतना विकसित करने वाले विषय भी है। इसलिये पोषण, स्वास्थ्य व परिवेश स्वच्छता संबंधी जानकारी छात्र–छात्राओं को रुचिपूर्ण तरीके से इस प्रकार दी जाए कि छात्र–छात्राएं इसे व्यवहार में लाएं। शहरी व ग्रामीण क्षेत्रों के प्राथमिक कक्षाओं के छात्र–छात्रायें पोषण, स्वास्थ्य व परिवेश स्वच्छता के प्रति जागरूक रहते हैं तथा इनमें कोई सार्थक अंतर नहीं है।

प्रस्तावित शोध का महत्त्व

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

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

आहार एवं पोषण विज्ञान हमें यह भी बताता है कि हम किस प्रकार कम धन में सन्तुलित भोजन का आयोजन कर सकते हैं। इसके साथ ही वह हमें पौष्टिक तत्वों की प्राप्ति के उचित तथा सही स्रोतों के बारे में जानकारी प्रदान करता है। जिससे यह ज्ञान हो सके कि कौन से भोज्य पदार्थ ऐसे हैं, जो सस्ते हैं, किन्तु पौष्टिक तत्वों से परिपूर्ण भी हैं, जिनका प्रयोग हम अपने दैनिक आहार में कम, कम धन में पौष्टिक तथा संतुलित भोजन का आयोजन कर सकें। उदाहरणार्थ विटामिन सी की प्राप्ति का सस्ता और उत्तम साधन आँवला है, जो संतरे की तुलना में सस्ता है। अतः विटामिन सी की प्राप्ति के लिए हम अपने आहार में संतरे की जगह आँवले को शामिल कर सकते है।

आहार आयोजन के कुछ नियम होते है जिनके बारे में हमें पोषण विज्ञान बताता है ताकि हम सभी पौष्टिक, स्वादिष्ट तथा साफ व स्वच्छ भोजन प्राप्त कर सकें। प्रायः यह देखा गया है कि एक व्यक्ति के लिए जो भोजन गुणकारी व अमृतसमान है, वही दूसरे व्यक्ति को नुकसान भी पहुँचा सकता है, यह पोषण विज्ञान हमें तर्क सहित बताता है। इसलिए हमें प्रत्येक व्यक्ति की रुचि एवं आवश्यकता पर आधारित भोजन देना चाहिए ताकि वह अहितकारी सिद्ध न हो। ऐसा हम आहार नियोजन का पालन करके कर सकते हैं।

पोषण विज्ञान बताता है कि यदि हम भोजन बनाने के तरीकों में थोड़ा परिवर्तन कर दें तो हम भोज्य पदार्थों की पौष्टिकता को बढ़ा सकते हैं। जैसे–दाल की अपेक्षा मिश्रित दाल बनाये तो हम दाल की पौष्टिकता को बढ़ा सकते हैं। इसी तरह अगर मिश्रित सब्जियाँ बनायें तो हम सब्जी की पौष्टिकता को भी बढ़ा सकते हैं। पौष्टिक भोजन शरीर को स्वस्थ्य रखने के लिए आवश्यक होता है।

प्रस्तावित शोध के उद्देश्य

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

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

1. स्वास्थ्य में रूकावट उत्पन्न करने वाली आदतों का अध्ययन कर चिन्हितकरना।
2. लोगों को पोषण के बारे में नई जानकारी सीखने और पोषण सम्बन्धी प्रभाओं में सुधार लाने के लिए आत्मविश्वास पैदा करना।
3. पोषण में सफलता पाने के लिए जन सक्रीयता के द्वारा पोषण समस्याओं के प्रति जागरूक करना।

प्रस्तावित शोध का निष्कर्ष

वर्तमान समय में देश की आबादी तेजी से बढ़ती जा रही है, और दूसरी ओर औद्योगीकरण भी तेजी से बढ़ रहा है। इन दोनों कारणों से देश में खेती योग्य भूमि का क्षेत्रफल तेजी से घटता जा रहा है। आज प्रकृति प्रदत्त खाद्य पदार्थों, जैसे खाद्यान्नों, शाक–सब्जियों, फल–फूल, कंद–मूल आदि का अभाव दिन–प्रतिदिन बढ़ता जा रहा है। इस कारण बढ़ती हुई आबादी के लिए पोषाहार की व्यवस्था करना कठिन होता जा रहा है। इस समय पुराने पोषण के स्रोतों, जिनका दिन–प्रतिदिन अभाव होता जा रहा है, इसकी जगह नये स्रोतों की खोज करना आवश्यक हो गया है। पोषण विज्ञान इस क्षेत्र में कार्यरत है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

- Israels adolescent girls. Journal of Americal College of nutrition. Vol 20, No. 3.
- Grantham Mc. Gregor, S.M.; Fem ALD, L.C.(1999); Kavita Sethur- Effects of health and nutrition on cognitive and behavioural development in children in the first three years of life. Part I: Low Birth weight Breast feeding and Protein energy malnutrition. Food and nutrition Bulletin.
- Heald, F.P. (ed.), Adolescent Nutrition and Growth.

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

- Hurlock(1968): Child development (Sixth Edition).
- J. Cravito et al: Nutrition Growth & Neuro Integrative development: An experimental & Ecologic study 'Paediatrics'-38.