IMPACT FACTOR 5.473(SJIF)
UPA NATIONAL E-JOURNAL
Interdisciplinary Peer-Reviewed Indexed Journal
ISSN 2455-4375
Volume -8 : Issue-1 (February-2022)

समतोल आहाराचे महत्व व आहारीय समस्यांचे निराकरण

प्रा. सौ. वैशाली रा. मोरे
गृहअर्थशास्त्र विभाग प्रमुख
श्रीमंती सिंधुताई जाधव कला व विज्ञान महा.
मेहकर जि.बुलडाणा.
मो. ९७६७०७९९१६
ईमेल - vaishalirmore२४@gmail.com

प्रस्तावणा:

आहार विहार व विश्रांती ही निरोगी आरोग्याची त्रिसुत्री आहे. हयामध्ये आहाराला प्रथम स्थान दिले जाते. ज्या व्यक्तीचा आहार जिवनाच्या विविध अवस्थांनुसार योग्य व पुरेसा आहे ती व्यक्ती निरोगी आयुष्य जगते. व्यक्तीचा सर्वांगिण विकास हा त्या व्यक्तीला मिळणाऱ्या आहारावर अवलबून असतो म्हणून आज आहारशास्त्राला अनन्यसाधारण महत्व प्राप्त आहे. आहारशास्त्राचा अभ्यास केल्यास मानवी जिवनात समतोल आहाराचे महत्व लक्षात येते.

समतोल आहाराचे महत्व :

मानवी शरीर हे पेशींनी बनलेले आहे. त्याच्या निर्मितीसाठी, वाढीसाठी, विविध शारिरीक क्रियासाठी मानवाला अन्नाची आवश्यकता असते. आहार हा ज्या प्रकारचा मिळेल त्यावर शरीर सौष्ठव, आरोग्य, पुनर्निर्मिती कार्यशक्ती अवलंबून असते. शरिराच्या सर्व गरजा पूर्ण होतील असा परिपुर्ण आहार मिळणे आवश्यक असते. शरीराची वाढ होणे, झिज भरुन काढणे, उष्णता निर्मीती, कार्यशक्ती हया बाबी शरिराने घेतलेल्या अन्नावर अवलंबून असतात त्यामुळे आहारात असलेले सर्व अन्न हे पोषण दृष्ट्या समतोल असावयास पाहीजे. समतोल आहाराची

व्याख्या :

"ज्या आहारात सर्व पोषक तत्वे सर्व अन्नगटातून योग्य प्रमाणात व प्रकारात असतात. व्यक्तीच्या कॅलरी आवश्यकतेची ह्यापासून पुर्ती होते. वाढ होते व झीज भरुन काढली जाते त्या आहारास समतोल आहार वा 'चौरस आहार' म्हणतात."

"ज्या आहारातून शरिराला आवश्यक असणाऱ्या अन्नघटकांचा पुरवठा योग्य प्रमाणात होवून शरिराची निरोगी अवस्था टिकुन राहील व तत्कालीन गरजे करीता थोडासा साठीही शरिरात उपलब्ध राहील अशा आहारास समतोल आहार म्हणतात" समतोल आहार हा सर्वाचा सारखाच असेल असे नाही कारण समतोल आहार हा व्यक्तीचे वय, लींग, कामाचे स्वरुप, शरिराचे आकारमान, हवामान, शरिरास्थिती उत्पन्न, कुटूंब संख्या, ज्ञान, कौशल्य ह्या बाबींवर अवलंबून असतो. भारतीय पोषणाच्या दृष्टीने अन्नाचे महत्वपुर्ण पाच गटात विभाजन केले आहे. तसेच प्रत्येक अन्न गटातील पदार्थ किती प्रमाणात द्यावे ह्या संबंधी माहिती ही आहार मार्गदर्शिकेच्याद्वारे प्राप्त होते हे पाचही गट शिफारशीत प्रमाणानुसार आहारात घेतल्यास समतोल आहार मिळू शकतो. ह्या अन्न गटातून

IMPACT FACTOR 5.473(SJIF)
UPA NATIONAL E-JOURNAL
Interdisciplinary Peer-Reviewed Indexed Journal
Volume -8 : Issue-1 (February-2022)
ISSN 2455-4375

शरिर समृध्दीकरीता आवश्यक प्रथिने कर्बोदके, स्निग्धपदार्थ, क्षारपदार्थ, जिवनसत्वे ह्या पोषक घटकांचा योग्य प्रमाणात पुरवठा केला जातो.

अन्न सेवन केल्यावर त्याचे पचन व शोषण झाल्यावर शरिरात पोषक घटकांची जी पातळी निर्माण होते त्याला आहारीय स्तर असे म्हणतात. ह्यावरुन व्यक्तीच्या आरोग्यांची कल्पना येते.

समतोल आहार • प्रथिनगट-दाळी कडधान्य दुध दुधाचे पदार्थ मांस मासे, अंडी सोयाबिन शेंगदाने

दुय्यम कॅलरीगट-धान्य, गहु, तांदुळ, __ केवळ कॅलरी गट-वनस्पती तुप, __ ज्वारी, बाजरी, मका, कंदमुळे, साबुदाना

समतोल आहारतेल,प्राणिल स्निग्ध,साखर, गुळ • फळे, भाज्या व तंतुमय पदार्थ गट-भेंडी वांगी शेंगा, चिक्कु, आंबा मसाल्याचे पदार्थ • संरक्षक गट-हिरव्या पालेभाज्या पालक, मेथी, पिवळया वे केसरी भाज्या रसाळ फळे

समतोल आहार व आरोग्य :

समतोल आहारामुळे सुदृढ आरोग्य व मानसिक स्वास्थ लाभते व व्यक्तीची सर्वांगीण प्रगती होते. W.H.O. ने आरोग्याची व्याख्या पुढील प्रमाणे केली आहे.

"आरोग्य म्हणजे केवळ रोगाचाच अभाव नव्हे तर शारिरीक, मानसिक, सामाजिक व संपुर्ण स्वास्थ म्हणजे आरोग्य होय."

समतोल आहारातून शरिराच्या पोषण विषयक गरजा पुर्ण होतात. विकसित देशामध्ये केलेल्या सर्वेक्षणानुसार येथे समतोल आहार घेण्याकडे अतिशय जागरुकतेने बघीतले जाते. त्यामुळे तेथील बालकांचा सर्वांगिण विकास व पोषण विषयक दर्जा उत्कृष्ट आहे. ह्या उलट अधिक लोकसंख्या असलेल्या विकसनशिल देशामध्ये जो आहार घेतला जातो. त्या आहारात आवश्यक पोषण घटक योग्य प्रमाणात आढळले नाही. किंवा त्यांचा पुर्णपणे अभाव आढळला तर काही भागातील लोकांना तर पुरेसे अन्नही मिळत नाही त्यामुळे त्यांच्या शरिरात आवश्यक पोषण घटकांचा अभाव तसेच कॅलरीची कमतरता आढळते. अशा देशातील बालकांचा विकास योग्य होत नाही. तसेच समतोल आहारा अभावी मानवी जिवनावर गंभीर परिणाम झालेले दिसुन येतात. समतोल

आहारा अभावी मानवी जिवनावर होणारे दृष्परिणाम:

सुयोग्य वाढीसाठी व सदृढ आरोग्यासाठी समतोल आहाराची आरोग्याची आवश्यकता आहे. आहारातून पोषक घटकांच्या सातत्याच्या अभावाने वा अतिरिक्त सेवनामुळे मानवी जिवनावर जे दुष्परिणाम होतात ते थोडक्यात पुढील प्रमाणे :१. प्रथिने : वाढ खुटते, शरिरावर सुज, लाल रक्तपेशीची कमी, सततच्या अभावाने क्वॉशिऑरकॉर व मॅरसमस होतो. २. कर्बोदके : कर्बोदकांच्या कमतरतेची शरिर अशक्त होते. वजन घटते. स्नायु दुबळे होतात. कर्बोदके इतर पोषक

घटकाच्या तुलनेत स्वस्त मिळत असल्याने कर्बोदकांच्या अधिक्याने आम्लपित्त वाढते. शरिर स्थुल बनते बध्दकोष्ठता व मधुमेहासारख्या गंभीर आजार होतो. ३. स्निग्धपदार्थ : स्निग्धाच्या कमतरतेने त्वचा कोरडी पडते. वजन कमी होते. वाढ खटते. तसेच स्निग्धद्राव्य जिवनसत्व अ, ड, इ, के, ह्यांच्या अभावाचेही लक्षणे दिसतात. तर आधिक्याने शरिरावर चरबीचे प्रमाण वाढून स्थुलपणा येतो. पक्षाघात, रोहिणी काठीण्य, हृयदयरोग व रक्तदाब हे आजार होतात. ४. जिवनसत्व अ : डोळयाचे आजार, रात आंधळेपणा बिटॉटस्पॉट त्वचाविकार.

जिवनसत्व ड : हाडांमध्ये विकृती, मुडदुस, टिटॅनी ऑस्टीओमलेशिया जिवनसत्व ई : प्रजोत्पादन क्षमता कमी, रक्तक्षय जिवनसत्व क : रक्तपिती, वारंवार संसर्ग जिवनसत्व ब (संयुक्तगट) : बेरीबेरी, एरिबोफेल्हीनॉसीस, पेलाग्रा, त्वचाविकास, डायरिया, डिमेनशिया, गंभीर स्वरुपाचा रक्तक्षय, वाढ खुंटणे व रोगप्रतिकारक शक्ती कमी होते.

५. मुख्य खनिजद्रव्ये : कॅल्शियममुळे हाडांचे विकार, हाडे ठिसूळ व मृद होवून ऑस्टीओपोरोसीस होतो. सोडीअमक्लोराईडच्या आधिक्याने रक्तदाब वाढतो लोहाच्या अभावी रक्तक्षय होतो. तर आयोडिनच्या अभावी थॉराईड ग्रंथीवर परिणाम होतो. व गॉयटर मॅक्सोडिमा, क्रिटीनीझम सारखे गंभीर आजार होतात. झिंकच्या अभावी भुक लागत नाही. कुपोषणाची लक्षणे दिसताता. फ्लोरीनच्या अभावी दात किडतात तर आधिक्याने फ्लोरोसिस होतो. मॅगनिजच्या अभावी मेदूची योग्य वाढ होत नाही तर इतर खनिज द्रव्येही महत्वपुर्ण आहेत. आरोग्य व

भारतातील सद्यस्थिती :

समतोल आहार आयोजनामुळे निरोगी आयुष्य लाभते. मात्र भारतात आज आहाराचा प्रकार हा प्रांतानुसार बदलेला दिसतो डाळी व दुग्धजन्य पदार्थाचा वापर हा गुजरात, पंजाब, राजस्थान, उत्तरप्रदेश, मध्यप्रदेश येथे जास्त तर आंध्रप्रदेश, बिहार, महाराष्ट्र कर्नाटक येथे मध्यम तसेच जम्मु कश्मीर, केरळ व तामीळनाडू येथे अत्यंत कमी आढळते. तसेच सर्व भागामध्ये स्निग्धपदार्थ, पालेभाज्या फळे ह्यांचा वापर अत्यंत मर्यादित आढळतो.

विविध प्रांतात I.C.R.M. ने निर्देशित केलेल्या प्रमाणानुसार आहार घेतला जात नाही. त्यामुळे पोषणघटकांच्या कमतरतेची लक्षणे मोठ्याप्रमाणावर दिसून येतात. आज भारतात एकुण अर्भकापैकी ११ % अर्भक तीव्र व सौम्य कुपोषित आढळतात. १ ते ४ वर्षे वयोगटातील चार पैकी एक बालक विविध आजारांनी ग्रासलेले आहे. ५ ते १४ वर्षे वयोगटातील ३३ % बालकांमध्ये पोषक घटकांची कमतरता आढळते. स्त्रीयामध्ये व ८७.५ % मातमध्ये हिमोग्लोबीन कमी आहे. तर ३० ते ३५ % शिशू हे अपरिपक्व जन्माला येतात. भारतात १६.०७ कोटी लोकामध्ये आयोडिनची कमतरता आहे.व त्या अभावी ग्वाईटर झालेला दिसू येतो. २० % माता मृत्यू हे रक्तक्षयामुळे होतात. बाल्यावस्थेतील २५ ते ३० % मुलांना त्वचा विकार वव दातांचे विकार आहेत. असलेले दुर्लक्ष हेच मानवाच्या प्रगतीतील प्रमुख अडसर आहे. त्यामुळे त्याविषयी समाजजागृतीची अत्यंत आवश्यकता आहे. त्यामुळे पुढील उपाय योजनांकडे समाजातील जबाबदार घटकांचे लक्ष वेधणे नियमित समतोल आहाराचे फायदे : १. मानवाचे वजन, उंची व वय याचा समतोलपणा असतो. २. स्नायु घट्ट आणि पिळदार होतात. ३. त्वचा स्वच्छ मऊ असते व फार कोरडी अगर दमट नसते. ४. श्लेबम आवरणाचा रंग तुकतुकीत असतो. ५. अवयव ताठ व सरळ होतात. ६. डोळे स्वच्छ तेजस्वी दृष्टी निर्दोष होतात. ७. श्रवणशक्ती तीव्र, नाकाने श्वासोच्छश्वास करणे सुलभ जाते. ८. दात व हिरड्या मजबुत, निरोगी स्वच्छ घट्ट हिरड्याचा रंग तांबडा राहतो. ९. बांधा डौलदार, चालणे, बसणे, उठणे, ताट राहते. १०. ज्ञानतंतु स्थिर स्वभाव आनंदी, भरपूर उत्साही असतो. ११. कार्यक्षमता, शरीराचे उष्णतापमान **उन्हाळ्यात थंड व थंडीत उष्ण ठेवते. समारोप:**

आहार ही मानवाची आवश्यक गरज असती तरी प्रत्येक व्यक्तीला तिच्या गरजेनुसार पोषक घटक न मिळाल्यास त्याचे विपरित परिणाम आरोग्यावर झालेले दिसून येतात. आहार व आरोग्य ह्यांचा संबंध लक्षात घेता समतोल आहाराचे समजुन घेवून व त्यांचे अभावी होणारे दुष्परिणाम टाळून स्वास्थ राखण्यास सहकार्य करणे ही आपली सर्वाची नैतिक जबाबदारी ठरते.

संदर्भः

- पोषण व आहारशास्त्र, त्रिवेणी फरकाडे / सुलभा गोंगे
- Handbook of food and nutrition - Dr. M. Swaminathan • आहारशास्त्र - सौ. एस.एस. मोमीन
- आरोग्य संजीवनी - ग्रीष्म ऋतू - २००४ • सामाजिक आरोग्य परिचर्या - के. पार्क • अनुवादक - डॉ. जगन्नाथ वि. दिक्षित
- मानवी पोषण व आहारशास्त्राची मुलतत्वे - डॉ. आशा देऊरकर