

## महिलांचे कुपोषण एक समस्या

पूजा लक्ष्मण पठाडे

(संशोधन विद्यार्थी)

लो. बा. अणे. महिला महाविद्यालय, यवतमाळ

Corresponding Author – पूजा लक्ष्मण पठाडे

DOI - 10.5281/zenodo.15240875

### प्रस्तावना:

"महिला" हा समाजाचा आवश्यक घटक आहे महिलांच्या आयुष्यात येणारी प्रत्येक अवस्था ही तिच्यासाठी आव्हान असते. अनेक मानसिक व शारीरिक जबाबदाऱ्यातून जात असताना या प्रत्येक अवस्थेसाठी सत्वयुक्त संतुलित सर्व पोषक घटकांनी परिपूर्ण अशा आहाराची गरज ही महिलांना असते. परंतु बहुतांशी महिलांमध्ये पोषक तत्वाची कमतरता दिसून येते. यालाच कुपोषण म्हटले जाते व ही आपली एक सामाजिक समस्या मानली जात आहे. याचे कारण पोषकतेच्या ब्राह्मक कल्पना व आहारशास्त्र विषयीचे अज्ञान व महिलांचे स्वतःकडे दुर्लक्ष करण्याची प्रवृत्ती होय.

महिलांमध्ये पोषणस्तर हा त्यांच्या आहारानुसार निर्माण होतो. व्यक्तीचा आहार व्यवस्थित संतुलित असेल तर त्यामुळे त्याची कार्यक्षमता वाढते. परंतु अस्वस्थ व्यक्तीची कार्यक्षमता कमी दिसून येते. महिलांमधील अशा अवस्थेचे दुष्परिणाम केवळ तिच्यावर न होता तिच्या कुटुंबावर होतो व परिणामी समाज व देशालाही त्याचे दुष्परिणाम भोगावे लागतात. म्हणून या समस्येवर उपाययोजना करणे आवश्यक आहे. कारण महिलांची कुपोषण कमी झाले तर कुटुंबांमधील कुपोषणाचे प्रमाण घटेल व कुपोषण समस्येवर मात करता येईल. यासाठी गृहिणी म्हणून भूमिका पार पाडणाऱ्या महिलांना समतोल

आहाराबाबत माहिती किती प्रमाणात आहे व त्याचा उपयोग त्या स्वतःसाठी व कुटुंबासाठी आहाराची नियोजन करताना करतात की नाही हे पाहण्यासाठी म्हणून या विषयाची निवड करण्यात आली.

### कुपोषण:

"पोषक घटकांचा अभाव अधिक्य किंवा असमतो निर्माण होणाऱ्या स्थितीत कुपोषण म्हणतात." कुपोषणाचे दोन प्रकार दिसून येतात.

1) **कमतरतेचे (अभावाचे) कुपोषण:-** "ज्यावेळी एक किंवा अधिक पोषक घटके शारीरिक आवश्यकतेपेक्षा कमी प्रमाणात शरीरास मिळतात त्यास अभावाची कुपोषण म्हणतात."

2) **अधिक्याचे कुपोषण:-** "जेव्हा एक किंवा जास्त पोषक घटके गुण आणि परिणामाने आवश्यकतेपेक्षा जास्त प्रमाणात उपयोगात आणले गेल्यामुळे घडून येणाऱ्या पोषणाचा अधिक त्याची कुपोषण म्हणतात.

### उद्देश:

1. महिलांच्या आहाराची माहिती घेणे.
2. महिलांना समतोल आहार विषयीची माहिती देणे.

### मर्यादा:

1. हा अभ्यास आर्णी शहरापुरतच मर्यादित होता.

2. हा अभ्यास 50 महिला पुरताच मर्यादित होता.

#### कार्यपद्धती:

1. सहेतुक नमुन्याचा वापर.
2. प्रश्नावली व मुलाखत पद्धतीचा वापर.
3. समतोल आहार विषयक माहिती देण्यात आली
4. तथ्यांची विश्लेषण हे वर्गीकरण सारणीयन, टक्केवारी, आलेखाच्या साहाय्याने करण्यात आले.

प्रश्नावली व मुलाखती द्वारा नमुन्याची कौटुंबिक आर्थिक वैयक्तिक माहिती घेण्यात आली, सोबतच रोजच्या आहारात घेतल्या जाणाऱ्या पदार्थाची यादी केली, याद्वारे तथ्यांची संकलन केले व नंतर त्याचे विश्लेषण केले असता पुढील प्रमाणे निष्कर्ष समोर आले.

#### निष्कर्ष:

नमुनाच्या रोजच्या आहारातील पदार्थांचे निरीक्षण केले असता पोलीस प्रमाणे निष्कर्ष दिसून आहे .

1. आहारासंबंधी अज्ञान व गैरसमज आढळून आले.
2. रोजच्या आहारात समतोल आहारात सर्व गटाचा वापर दिसून आला नाही.
3. तृणधान्य व कडधान्य रोजच्या आहारात वापरणाऱ्या महिलांचे प्रमाण 100% आढळून आले. याचे कारण हा भारतीय आहारातील मुख्य खाद्यपदार्थ आहे म्हणून असे आढळून आले असे वाटते.
4. दूध व दुधाचे पदार्थ या गटाचा वापर न करणाऱ्या महिलांचे प्रमाण हे 100% आढळून आले, परंतु या चहासाठी दूध वापरण्याचे प्रमाण जास्त तर पिण्यासाठी वापरण्याचे प्रमाण कमी आढळून आले.
5. मांस मासे अंडी या गटाचा वापर करणाऱ्या महिलांचे प्रमाण 60% आढळून आले याच्या मागील कारण त्याच्या आहाराचा प्रकार शाकाहार हा दिसून आला.

6. फळांच्या रोजच्या आहारात उपयोग करणाऱ्या महिलांचे प्रमाण 40% आढळून आले.

संशोधनाच्या निष्कर्षावरून कुपोषणा मागील कारणे काय असू शकतात हे पुढील प्रमाणे आढळून आले.

1. गरिबी आहार संबंधी अज्ञान व गैरसमज यामुळे सकस आहाराचा अभाव आढळतो
2. आर्थिक व सामाजिक परिस्थिती.
3. बदलत्या जीवनशैलीमुळे जेवणाच्या चुकीचा वेळा.
4. सवयी व पदार्थ विषयाचा दृष्टिकोन.

कुपोषणामुळे होणारे आजार कोणते हे समतोल आहाराविषयक माहिती दिली व सोबतच आहाराविषयक समस्या सोडविण्यासाठी शासन काय करते याविषयी माहिती देण्यात आली.

1. जीवनसत्व अ ची कमतरता - अंधत्व, रातांधळेपणा
2. जीवनसत्व ब ची कमतरता- बेरीबेरी , पेलाग्रा
3. जीवनसत्व क ची कमतरता - स्कर्व्ही
4. जीवनसत्व ड ची कमतरता - मूडदूस , टेट्यानी
5. लोहाची कमतरता -रक्तशय
6. आयोडीनची कमतरता - ग्वायटर
7. कॅल्शियमची कमतरता- दात व हाडांचे अनारोग्य अस्थिमृदूता

#### आहारविषयक समस्या सोडविण्यासाठी कार्यरत संस्था:

##### • आंतरराष्ट्रीय संस्था:

1. जागतिक आरोग्य संघटना (W.H.O)
2. अन्न कृषी संघटना ( F.A.O)
3. संयुक्त राष्ट्र बालनिधी (UNICEF)

##### • राष्ट्रीय संस्था:

1. भारतीय वैद्यकीय संशोधन मंडळ
2. केंद्रीय खाद्य तंत्रज्ञान संशोधन संस्था
3. राष्ट्रीय खाद्य संस्था
4. भारतीय कृषी संशोधन संघटना

## शिफारशी:

1. आहारशास्त्र हा विषय शालेय शिक्षणात सक्तीचा करावा.
2. आहारशास्त्राचे शिक्षण देताना वेगवेगळ्या पद्धतीचा वापर करावा.

## संदर्भ :

1. डॉ.आगलावे प्रदीप :-संशोधन पद्धती शास्त्र व तंत्रे
2. प्रा. फरकाडे व गोंगे :-पोषण व आहारशास्त्र
3. प्रा. वाघमारे शोभा :- पोषण आणि आहार