



भारतीय आहार संस्कृतीचा आदिवासी जीवनावर होणारा प्रभाव

डॉ. सय्यद शाहीन शफी

गृहशास्त्र विभाग,

कला व महाविद्यालय चौसाळा, ता. जि. बीड

Corresponding Author – डॉ. सय्यद शाहीन शफी

DOI - 10.5281/zenodo.17663410

प्रस्तावना:

भारतीय आहार संस्कृती ही प्राचीन व विविधतेने परिपूर्ण आहे. प्रत्येक प्रांत, धर्म, जात-जमात व भौगोलिक परिस्थितीप्रमाणे आहारातील फरक आढळतो. धान्य, डाळी, भाजीपाला, फळे, मसाले, दुग्धजन्य पदार्थ आणि स्थानिक नैसर्गिक संसाधनांचा योग्य वापर भारतीय आहाराची खासियत आहे.

आदिवासी समाजाचा आहार हा मुख्यत्वे जंगल, नद्या आणि शेतीवर आधारित असतो. कंदमुळे, फळे, मासे, शिकार, भात, बाजरी, नाचणी यासारख्या धान्यांचा त्यात समावेश असतो. हा आहार सेंद्रिय, पौष्टिक व ऋतुचर्या आधारित असतो. परंतु आधुनिकतेचा, बाजारपेठीकरणाचा आणि शासकीय योजनांचा परिणाम म्हणून आदिवासींच्या आहारात बदल होताना दिसतात. या बदलांचा त्यांच्या आरोग्य, संस्कृती व सामाजिक रचनेवर खोलवर परिणाम होत आहे.

उद्दिष्टे:

1. भारतीय आहार संस्कृतीची वैशिष्ट्ये स्पष्ट करणे.
2. आदिवासी समाजाचा पारंपरिक आहार व त्याचे पोषण मूल्य अभ्यासणे.
3. भारतीय आहार संस्कृतीचा आदिवासी जीवनावर झालेला प्रभाव तपासणे.
4. आहारातील बदलांचा आरोग्य, सांस्कृतिक परंपरा व सामाजिक नातेसंबंधांवर होणारा परिणाम समजावणे.
5. पारंपरिक आदिवासी आहाराचे संरक्षण व संवर्धन करण्यासाठी उपाय सुचवणे.

गृहीतके:

1. भारतीय आहार संस्कृतीच्या प्रभावामुळे आदिवासी समाजाच्या आहारात बदल झाले आहेत.
2. या बदलांमुळे आदिवासी समाजाच्या आरोग्य व पोषण स्थितीवर परिणाम झाला आहे.
3. पारंपरिक आहार पद्धती कमी होत असल्याने सांस्कृतिक परंपरा व सामाजिक एकात्मता बाधित होत आहे.

4. आदिवासींचा पारंपरिक आहार जपल्यास त्यांच्या जीवनमानात सुधारणा होऊ शकते.

संशोधन पद्धती:

सर्वेक्षण पद्धती: काही आदिवासी गावांमध्ये प्रत्यक्ष भेट देऊन मुलाखती व प्रश्नावलीद्वारे माहिती संकलित
संदर्भ अभ्यास: पुस्तके, जर्नल्स, विद्यापीठीय प्रबंध

आदिवासी समाजाची पारंपरिक आहार संस्कृती:

जंगलातील अन्नसंपत्ती: कंदमुळे, बेऱ्या, औषधी वनस्पतीप्रथिनांचे स्रोत: मासे, लहान प्राणी, अंडी
स्थानिक पीक: नाचणी, वरई, कुळीथ, मकास्वयंपाक पद्धती: उकडणे, भाजणे, लाकूडफाट्यांवर शिजवणेऋतूनुसार आहार बभारतीय आहार संस्कृतीचे वैशिष्ट्येऋतुचर्येनुसार आहारातील बदल धार्मिक व सांस्कृतिक परंपरांशी आहाराचे नातेपोषण संतुलनावर भरमसाले व औषधी गुणांचा वापरसामूहिक जेवण परंपराआदिवासींचा पारंपरिक आहारभात, बाजरी, नाचणीसारखी धान्येजंगलातील फळे व कंदमुळेमासेमारी व शिकार आधारित प्रथिने ऋतुचर्येनुसार बदलणारा आहारकमी मसालेदार व नैसर्गिक अन्नपदार्थ

भारतीय आहार संस्कृतीचा प्रभाव:

भौगोलिक विस्तारामुळे पोहोचलेले अन्नपदार्थ: चहा, कॉफी, मैदा, पाव, बिस्किट्स, शीतपेय इ.

बाजारातून सहज उपलब्ध फास्ट फूड

प्रभावित झालेले घटक:

पोषणमूल्य कमी होणे: पारंपरिक अन्नाऐवजी प्रक्रिया केलेले अन्नआरोग्यावर परिणाम: लठ्ठपणा, मधुमेह, कुपोषणाचा वाढता धोकासांस्कृतिक अधःपतन: पारंपरिक खाद्यसंस्कृती हरवण्याचा

भारतीय आहार संस्कृतीतील बदल हे 'सुविधा' व 'चव' यावर लक्ष केंद्रीत करत आहेत

आदिवासी समाजातील तरुणवर्ग अधिक प्रभावित अनेक वेळा अन्नसुरक्षेचा अभाव असूनही बाजारातील अन्नाचा मोह

सकारात्मक प्रभाव:

विविध पोषक घटकांचा समावेश झाल्याने पोषण विविधता वाढली. शिक्षण व शहरीकरणामुळे संतुलित आहाराबद्दल जागरूकता वाढली.

शासकीय पोषण योजना (जसे की अन्न सुरक्षा, मध्यान्ह भोजन) यांचा लाभ मिळतो.

नकारात्मक प्रभाव:

पॅकेज्ड फूड, तेलकट व मसालेदार पदार्थांचा वापर वाढल्याने आरोग्य समस्या (स्थूलता, मधुमेह, रक्तदाब) वाढल्या.

पारंपरिक आहार व त्यातील औषधी मूल्य असलेले घटक हळूहळू नष्ट होत आहेत.

सांस्कृतिक परंपरेशी निगडित अन्नाचे महत्त्व कमी झाले.

आत्मनिर्भरतेतून बाजारपेठेवर अवलंबित्व वाढले.

निष्कर्ष:

भारतीय मुख्य प्रवाहातील आहार संस्कृती आदिवासी जीवनावर प्रत्यक्ष आणि अप्रत्यक्ष प्रभाव टाकत आहे. पारंपरिक आहार पद्धतीतून आरोग्यदायी जीवनशैली मिळत होती, परंतु नवीन अन्नसंस्कृतीमुळे अनेक आरोग्यविषयक समस्या निर्माण होत आहेत. याशिवाय सांस्कृतिक ओळखही धोक्यात येत आहे.

शिफारसी:

1. स्थानिक अन्नपद्धतीचे 2.डॉक्युमेंटेशन व प्रचार
2. पोषण शिक्षणाच्या मोहिमा
3. शासकीय धोरणांत आदिवासी खाद्यसंस्कृतीचे संवर्धन
4. शालेय स्तरावर पारंपरिक आहाराचे शिक्षण.

संदर्भसूची:

1. Ghurye, G.S. (1963). The Scheduled Tribes of India.
2. Xaxa, Virginius (2014). Tribes and Social Exclusion in India.
3. Baviskar, Amita (1995). In the Belly of the River: Tribal Conflicts over Development in India.
4. Government of India. Reports on Tribal Health and Nutrition.
5. समाजशास्त्र व भारतीय आहार संस्कृतीवरील विविध संशोधन लेख.