



ज्ञानविधि

कला, मानविकी और सामाजिक विज्ञान की सहकर्मी-समीक्षित, मूल्यांकित, त्रैमासिक शोध पत्रिका

ISSN : 3048-4537(Online)

3049-2327(Print)

IIFS Impact Factor-2.25

Vol.-2; Issue-1 (Jan.March) 2025

Page No.- 238-241

©2025 Gyanvidha

www.journal.gyanvidha.com

डॉ. आभा कुमारी

सहायक प्राध्यापक, गृह विज्ञान विभाग,
वीमेन्स कॉलेज, समस्तीपुर, बिहार.

Corresponding Author :

डॉ. आभा कुमारी

सहायक प्राध्यापक, गृह विज्ञान विभाग,
वीमेन्स कॉलेज, समस्तीपुर, बिहार.

गृह विज्ञान में पोषण : स्वास्थ्य, विकास एवं सामाजिक समृद्धि का आधार

प्रस्तावना : मानव जीवन के संरक्षण, विकास तथा कार्यक्षमता के लिए पोषण अत्यंत आवश्यक तत्व है। स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का विकास संभव है और यह तभी संभव है जब व्यक्ति को संतुलित एवं पौष्टिक आहार प्राप्त हो। गृह विज्ञान के अंतर्गत पोषण विज्ञान का अध्ययन अत्यंत महत्वपूर्ण माना जाता है क्योंकि यह केवल भोजन तक सीमित नहीं है, बल्कि परिवार, समाज और राष्ट्र के स्वास्थ्य स्तर से भी प्रत्यक्ष रूप से जुड़ा हुआ है।

आधुनिक युग में बदलती जीवनशैली, फास्ट फूड संस्कृति, शारीरिक श्रम की कमी तथा बढ़ते मानसिक तनाव के कारण पोषण संबंधी समस्याएँ तेजी से बढ़ रही हैं। एक ओर कुपोषण, एनीमिया तथा सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी जैसी समस्याएँ हैं, वहीं दूसरी ओर मोटापा, मधुमेह तथा हृदय रोग जैसी जीवनशैली संबंधी बीमारियाँ भी तेजी से फैल रही हैं। इस प्रकार पोषण आज वैश्विक स्वास्थ्य का एक प्रमुख विषय बन चुका है।

भारत जैसे विकासशील देश में पोषण का प्रश्न केवल स्वास्थ्य का नहीं, बल्कि सामाजिक एवं आर्थिक विकास का भी विषय है। विशेष रूप से महिलाओं और बच्चों में पोषण की कमी राष्ट्रीय प्रगति के लिए चुनौती प्रस्तुत करती है। इसलिए गृह विज्ञान में पोषण का अध्ययन केवल वैज्ञानिक दृष्टिकोण से ही नहीं, बल्कि सामाजिक दृष्टि से भी अत्यंत महत्वपूर्ण है।

पोषण की अवधारणा : पोषण वह प्रक्रिया है जिसके माध्यम से जीवित प्राणी भोजन ग्रहण कर उससे ऊर्जा एवं आवश्यक पोषक तत्व प्राप्त करते हैं। ये पोषक तत्व शरीर की वृद्धि, विकास, ऊतकों की मरम्मत तथा जैविक क्रियाओं के संचालन में सहायक होते हैं।

पोषण विज्ञान (Nutrition Science) भोजन और स्वास्थ्य के मध्य संबंधों का अध्ययन करता है। यह विज्ञान बताता है कि कौन-से पोषक तत्व शरीर के लिए आवश्यक हैं, उनकी मात्रा कितनी होनी चाहिए तथा उनके अभाव या अधिकता से क्या प्रभाव पड़ता है।

पोषण के प्रमुख उद्देश्य :

- ❖ शरीर को ऊर्जा प्रदान करना
- ❖ शारीरिक एवं मानसिक विकास करना
- ❖ रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाना
- ❖ शरीर की मरम्मत एवं रखरखाव करना
- ❖ स्वस्थ एवं सक्रिय जीवन सुनिश्चित करना

पोषक तत्वों का वर्गीकरण : मानव शरीर को स्वस्थ बनाए रखने के लिए छः प्रमुख पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है:

1. कार्बोहाइड्रेट : कार्बोहाइड्रेट शरीर को ऊर्जा प्रदान करने वाला प्रमुख तत्व है। यह दैनिक कार्यों के लिए आवश्यक शक्ति देता है।

स्रोत :

- ❖ चावल
- ❖ गेहूँ
- ❖ आलू
- ❖ मक्का
- ❖ चीनी
- ❖ गुड़

कार्य :

- ❖ ऊर्जा प्रदान करना
- ❖ शरीर का तापमान बनाए रखना
- ❖ मस्तिष्क को कार्य करने हेतु ग्लूकोज उपलब्ध कराना

कार्बोहाइड्रेट की अधिकता मोटापा और मधुमेह जैसी समस्याओं को जन्म दे सकती है।

2. प्रोटीन : प्रोटीन शरीर निर्माणक तत्व कहलाता है। यह कोशिकाओं, मांसपेशियों तथा ऊतकों के निर्माण और मरम्मत में सहायक होता है।

स्रोत

- ❖ दालें
- ❖ दूध
- ❖ अंडा
- ❖ मछली
- ❖ सोयाबीन
- ❖ पनीर

विटामिन	स्रोत	कमी से रोग
विटामिन A	गाजर, दूध	रतौंधी
विटामिन B	अनाज, दालें	बेरी-बेरी
विटामिन C	आंवला, नींबू	स्कर्वी
विटामिन D	धूप, दूध	रिकेट्स
विटामिन K	हरी सब्जियाँ	रक्तस्राव

5. खनिज लवण : खनिज शरीर की संरचना एवं विभिन्न क्रियाओं के लिए आवश्यक होते हैं।

प्रमुख खनिज:

- ❖ कैल्शियम
- ❖ आयरन
- ❖ आयोडीन
- ❖ फॉस्फोरस
- ❖ कार्य
- ❖ हड्डियों एवं दाँतों का निर्माण
- ❖ रक्त निर्माण
- ❖ हार्मोन संतुलन

आयरन की कमी से एनीमिया तथा आयोडीन की कमी से घेंघा रोग होता है।

6. जल : जल शरीर का आधारभूत घटक है। यह सभी जैविक प्रक्रियाओं में भाग लेता है।

कार्य:

- ❖ भोजन का पाचन
- ❖ पोषक तत्वों का परिवहन

कार्य :

- ❖ शारीरिक वृद्धि
 - ❖ ऊतकों की मरम्मत
 - ❖ एंजाइम एवं हार्मोन निर्माण
 - ❖ रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाना
- प्रोटीन की कमी से बच्चों में **क्वाशियोरकर** एवं **मैरास्मस** जैसे रोग उत्पन्न होते हैं।

3. वसा : वसा शरीर को अधिक ऊर्जा प्रदान करती है तथा शरीर को गर्म रखने में सहायक होती है।

स्रोत :

- ❖ घी
- ❖ मक्खन
- ❖ वनस्पति तेल
- ❖ बादाम
- ❖ मूंगफली

कार्य:

- ❖ ऊर्जा संचय
 - ❖ शरीर के आंतरिक अंगों की सुरक्षा
 - ❖ वसा में घुलनशील विटामिनों का अवशोषण
- अत्यधिक वसा सेवन हृदय रोग एवं उच्च रक्तचाप का कारण बन सकता है।

4. विटामिन : विटामिन शरीर की विभिन्न जैविक क्रियाओं को नियंत्रित करते हैं। इनकी आवश्यकता कम मात्रा में होती है, परंतु इनका महत्व अत्यधिक है।

- ❖ शरीर का तापमान नियंत्रित करना
- ❖ विषैले पदार्थों को बाहर निकालना

संतुलित आहार की अवधारणा : संतुलित आहार वह आहार है जिसमें सभी पोषक तत्व उचित मात्रा में उपस्थित हों तथा जो व्यक्ति की आयु, लिंग, कार्यक्षमता एवं स्वास्थ्य स्थिति के अनुसार पर्याप्त हो।

संतुलित आहार के घटक:

- ❖ अनाज
- ❖ दालें
- ❖ दूध एवं दुग्ध पदार्थ
- ❖ फल एवं सब्जियाँ
- ❖ वसा एवं तेल
- ❖ पर्याप्त जल

संतुलित आहार का महत्व:

- ❖ शारीरिक विकास
- ❖ मानसिक स्वास्थ्य
- ❖ रोग प्रतिरोधक क्षमता

- ❖ कार्यक्षमता में वृद्धि
- ❖ दीर्घायु

कुपोषण : एक गंभीर सामाजिक समस्या : जब शरीर को आवश्यक पोषक तत्व पर्याप्त मात्रा में नहीं मिलते, तब कुपोषण की स्थिति उत्पन्न होती है। यह विशेष रूप से विकासशील देशों में अधिक पाया जाता है।

कुपोषण के कारण :

- ❖ गरीबी
- ❖ अशिक्षा
- ❖ असंतुलित भोजन
- ❖ खाद्य असुरक्षा
- ❖ स्वच्छता की कमी
- ❖ बार-बार संक्रमण
- ❖ कुपोषण के प्रभाव
- ❖ बच्चों की वृद्धि रुकना
- ❖ मानसिक विकास में बाधा
- ❖ रोग प्रतिरोधक क्षमता कम होना
- ❖ मृत्यु दर में वृद्धि

भारत में विशेष रूप से महिलाओं एवं बच्चों में कुपोषण की समस्या गंभीर है। राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण (NFHS&5) के अनुसार, भारत में बड़ी संख्या में बच्चे अल्पपोषण एवं एनीमिया से प्रभावित हैं।

गृह विज्ञान में पोषण का महत्व : गृह विज्ञान परिवार जीवन को वैज्ञानिक ढंग से व्यवस्थित करने का अध्ययन है। इसमें पोषण का स्थान अत्यंत महत्वपूर्ण है क्योंकि परिवार के स्वास्थ्य की आधारशिला भोजन पर निर्भर करती है।

1. परिवार स्वास्थ्य प्रबंधन : संतुलित भोजन परिवार के प्रत्येक सदस्य को स्वस्थ बनाए रखने में सहायक होता है। गृह विज्ञान उचित भोजन योजना तैयार करने की शिक्षा देता है।

2. आर्थिक प्रबंधन : सीमित आय में पौष्टिक भोजन तैयार करना गृह विज्ञान का महत्वपूर्ण उद्देश्य है।

3. खाद्य संरक्षण : खाद्य पदार्थों को सुरक्षित रखने की वैज्ञानिक विधियाँ पोषक तत्वों की रक्षा करती हैं।

4. भोजन योजना : गृह विज्ञान विभिन्न आयु वर्गों एवं विशेष अवस्थाओं के लिए भोजन योजना बनाना सिखाता है।

महिलाओं एवं बच्चों में पोषण:

- ❖ महिलाओं का पोषण
- ❖ महिलाएँ परिवार की पोषण व्यवस्था का केंद्र होती हैं। गर्भावस्था एवं स्तनपान के दौरान उन्हें अतिरिक्त पोषण की आवश्यकता होती है।

आवश्यक पोषक तत्व:

- ❖ आयरन
 - ❖ कैल्शियम
 - ❖ फोलिक एसिड
 - ❖ प्रोटीन
- उचित पोषण मातृ एवं शिशु मृत्यु दर को कम

करता है।

बच्चों का पोषण : बाल्यावस्था शारीरिक एवं मानसिक विकास का महत्वपूर्ण चरण है।

बच्चों के लिए आवश्यक पोषण :

- ❖ प्रोटीन
- ❖ कैल्शियम
- ❖ आयरन
- ❖ विटामिन
- ❖ पोषण की कमी के प्रभाव
- ❖ विकास में रुकावट
- ❖ स्मरण शक्ति में कमी
- ❖ रोगों की संभावना बढ़ना

आधुनिक जीवनशैली एवं पोषण : वर्तमान समय में फास्ट फूड एवं प्रोसेस्ड फूड का चलन तेजी से बढ़ा है। इससे लोगों की भोजन आदतों में परिवर्तन आया है।

जंक फूड के प्रभाव :

- ❖ मोटापा
- ❖ मधुमेह
- ❖ हृदय रोग
- ❖ उच्च रक्तचाप

आज की भागदौड़ भरी जीवनशैली में लोग घर के भोजन की अपेक्षा बाहर के भोजन को अधिक महत्व देने लगे हैं, जिससे पोषण असंतुलन बढ़ रहा है।

पोषण शिक्षा का महत्व : पोषण शिक्षा लोगों को संतुलित भोजन एवं स्वस्थ जीवनशैली के प्रति जागरूक बनाती है।

उद्देश्य:

- ❖ संतुलित आहार की जानकारी देना
- ❖ कुपोषण रोकना
- ❖ स्वच्छता के प्रति जागरूकता
- ❖ स्वस्थ भोजन की आदत विकसित करना

विद्यालयों, आंगनवाड़ी केंद्रों तथा स्वास्थ्य संस्थानों में पोषण शिक्षा को बढ़ावा देना आवश्यक है।

भारत सरकार की पोषण योजनाएँ:

1. पोषण अभियान : यह कार्यक्रम 2018 में प्रारंभ किया गया जिसका उद्देश्य कुपोषण को कम करना है।

2. मध्याह्न भोजन योजना : विद्यालयी बच्चों को पौष्टिक भोजन उपलब्ध कराना।

3. एकीकृत बाल विकास सेवा (ICD) : गर्भवती महिलाओं एवं बच्चों को पोषण सहायता प्रदान करना।

4. राष्ट्रीय आयरन प्लस पहल : एनीमिया नियंत्रण हेतु आयरन एवं फोलिक एसिड वितरण।

निष्कर्ष : पोषण स्वस्थ जीवन का मूल आधार है। गृह विज्ञान के क्षेत्र में पोषण का अध्ययन न केवल भोजन की वैज्ञानिक समझ विकसित करता है, बल्कि परिवार और समाज के स्वास्थ्य स्तर को भी उन्नत बनाता है। संतुलित आहार, स्वच्छता एवं पोषण शिक्षा के माध्यम से कुपोषण जैसी गंभीर समस्या को नियंत्रित किया जा सकता है।

आज आवश्यकता है कि समाज के प्रत्येक वर्ग तक पोषण संबंधी जागरूकता पहुँचाई जाए। विशेष रूप

से महिलाओं एवं बच्चों के पोषण पर ध्यान देना अत्यंत आवश्यक है क्योंकि यही राष्ट्र के भविष्य का निर्माण करते हैं। सरकार, शिक्षण संस्थानों तथा समाज को मिलकर पोषण सुधार के लिए कार्य करना चाहिए।

अतः यह कहा जा सकता है कि "संतुलित पोषण स्वस्थ समाज और समृद्ध राष्ट्र की आधार शिला है।

संदर्भ सूची :

1. स्वामीनाथन, एम. आहार एवं पोषण विज्ञान, बी.ए. पब्लिकेशन, नई दिल्ली, 2018।
2. शर्मा, एस. एवं गुप्ता, आर. गृह विज्ञान एवं पोषण, राजस्थान हिंदी ग्रंथ अकादमी, जयपुर, 2020।
3. Mudambi] S-R- & Rajagopal] M-V- Fundamentals of Foods and Nutrition] New Age International Publishers] New Delhi] 2017-
4. WHO (World Health Organization)- Nutrition and Health Report, Geneva, 2022.
5. National Family Health Survey (NFHS&5), Ministry of Health and Family Welfare, Government of India, 2021.
6. ICMR- Dietary Guidelines for Indians] Indian Council of Medical Research] Hyderabad] 2020-
7. Park, K- Preventive and Social Medicine, Banarsidas Bhanot Publishers, Jabalpur, 2021.
8. Srilakshmi, B- Nutrition Science, New Age Publishers, New Delhi, 2019.

▪