

भारत में पोषण, कुपोषण और आहार व्यवहार: एक समग्र विश्लेषण

प्रदीप चौधरी (सहायक आचार्य)

विषय - गृह विज्ञान, राजकीय महाविद्यालय, सीसवाली

Email - ashishjorasia16@gmail.com

सारांश : यद्यपि किसी व्यक्ति के जीवन में अनेक आवश्यकताएँ होती हैं, फिर भी भोजन और पोषण को मानव जीवन के लिए दो सबसे महत्वपूर्ण आवश्यकताएँ माना जाता है। व्यक्ति अपने जीवन में अनेक कार्य और उत्तरदायित्व निभाता है, जिन्हें वह एक स्वस्थ आहार से प्राप्त ऊर्जा, स्फूर्ति और शक्ति के माध्यम से कुशलतापूर्वक संपन्न करता है। सामान्य वृद्धि और विकास के लिए भोजन एक अनिवार्य घटक माना जाता है। यह न केवल कार्यस्थल पर बेहतर प्रदर्शन के लिए आवश्यक है, बल्कि शैक्षणिक कार्यों को पूर्ण करने, घरेलू उत्तरदायित्वों का निर्वहन करने तथा खेल-कूद, संगीत, नृत्य, कला और शारीरिक गतिविधियों जैसे सह-पाठ्यक्रमों में पूर्ण भागीदारी के लिए भी आवश्यक है। पोषक तत्वों से भरपूर विशिष्ट खाद्य पदार्थों का सेवन शरीर की कार्यप्रणाली को प्रभावित करता है, बीमारियों से सुरक्षा प्रदान करता है, स्वास्थ्य की पुनःस्थापना करता है और व्यक्ति के पर्यावरणीय परिवर्तनों के प्रति प्रतिक्रिया को निर्धारित करता है। भोजन और पोषण की सहायता से व्यक्ति इस समग्र, व्यापक और पद्धतिपरक क्षेत्र को समझ सकता है।

मानव पोषण यह समझने का प्रयास करता है कि कोशिकीय अंगकों, कोशिकाओं, ऊतकों, अंगों और शरीर की संपूर्ण प्रणाली किस प्रकार भोजन से आवश्यक तत्वों का उपयोग करती है ताकि शरीर की संरचनात्मक और क्रियात्मक स्थिरता बनी रहे। यह अध्ययन भोजन और पोषण की अवधारणाओं को समझने तथा इनके व्यक्ति के स्वास्थ्य से सम्बन्ध को स्पष्ट करने का प्रयास करता है। इसमें मुख्य रूप से निम्नलिखित पहलुओं पर ध्यान केंद्रित किया गया है – भोजन और पोषण की समझ, खाद्य कार्य, पोषक तत्वों की अनिवार्यता, भारत में खाद्य और पोषण, भोजन, पोषण और स्वास्थ्य का सम्बन्ध, तथा भोजन, पोषण, आहार एवं गैर-संचारी रोगों के बीच संबंध। यह शोधपत्र इस बात को रेखांकित करता है कि कोई व्यक्ति भोजन और पोषक तत्वों को अणु स्तर से लेकर सामुदायिक स्तर तक किस प्रकार प्राप्त करता है और उपयोग करता है, तथा उन कारकों को समझता है जो इन प्रक्रियाओं को निर्धारित एवं प्रभावित करते हैं। उपयुक्त भोजन और पोषक तत्वों का सेवन मानव शरीर को सामान्य रूप से विकसित करता है और जीवन स्तर को सुधारता है।

मुख्य शब्द: भोजन, पोषण, स्वास्थ्य, आहार, कुपोषण, पोषक तत्व।

1. परिचय (Introduction):

भोजन और पोषण की समझ: यह व्यापक रूप से स्वीकार किया गया है कि भोजन न केवल मानव जीवन के लिए, बल्कि सभी जीवित प्राणियों के अस्तित्व के लिए अनिवार्य है। इसके बिना न तो अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखना संभव है, न ही दैनिक कार्यों को प्रभावी ढंग से संपन्न करना, बीमारी से स्वस्थ होना, बच्चों का पूर्ण विकास सुनिश्चित करना या सामान्य जीवन जीना संभव है। लेखों, प्रकाशनों, चर्चाओं और विज्ञापनों में भोजन को अत्यंत महत्वपूर्ण विषय माना जाता है।

जब कोई व्यक्ति सुबह जागता है, तो वह दिन की शुरुआत के लिए भोजन की तलाश करता है। जब कोई व्यक्ति मानसिक रूप से परेशान या क्रोधित होता है और वह अपनी पसंद का भोजन करता है, तो उसका मन शांत हो जाता है और उसे मानसिक विश्राम प्राप्त होता है। स्वादिष्ट और कुशलतापूर्वक तैयार किया गया भोजन लोगों को मानसिक शांति और एकाग्रता प्रदान करता है। भोजन, पोषण और स्वास्थ्य को एक व्यक्ति के जीवन के आवश्यक तत्व के रूप में माना जाता है। भोजन को उस किसी भी पदार्थ के रूप में परिभाषित किया गया है जो शरीर की ऊर्जा, संरचना, निर्देशन और सुरक्षा की आवश्यकताओं को पूरा करता है; इसे किसी भी रूप में ग्रहण किया जा सकता है।

Foods, Nutrition and Health (n.d.) के अनुसार, भोजन को शरीर की संरचना का मूलभूत तत्व माना गया है। भोजन के कई प्रकार होते हैं, और पोषक तत्वों से भरपूर आहार न केवल व्यक्ति के स्वरूप और कार्यक्षमता में सुधार करता है, बल्कि मानसिक संतुलन को भी बनाए रखता है।

जब भोजन अपने कार्यों को सफलतापूर्वक पूरा करता है, तभी उसे पोषणीय कहा जाता है। भोजन के सेवन के क्षण से लेकर उसके शरीर में उपयोग तक की समस्त प्रक्रिया को पोषण कहा जाता है।

भोजन के वे घटक जिन्हें शरीर वृद्धि, प्रजनन और एक सामान्य, स्वस्थ जीवन के लिए पर्याप्त मात्रा में आवश्यक समझता है, उन्हें पोषक तत्व कहा जाता है। इन पोषक तत्वों में जल, खनिज, विटामिन, प्रोटीन, वसा और कार्बोहाइड्रेट शामिल हैं। इन सभी समूहों में अनेक पोषक तत्व सम्मिलित होते हैं, जैसे प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट, खनिज और विटामिन, इसलिए इन्हें बहुवचन रूप में प्रस्तुत किया गया है। इस प्रकार, भोजन में चालीस से अधिक आवश्यक पोषक तत्व होते हैं जो शरीर को स्वस्थ और सक्रिय बनाए रखने के लिए आवश्यक हजारों घटकों के निर्माण में प्रयुक्त होते हैं (Foods, Nutrition and Health, n.d.)।

भोजन का शरीर पर जो प्रभाव होता है और शरीर उसे कैसे उपयोग करता है, उसी को पोषण की स्थिति (nutritional status) कहा जाता है। यह स्थिति पर्याप्त, मध्यम या अपर्याप्त हो सकती है। एक अच्छी पोषण स्थिति वाले व्यक्ति में मज़बूत शरीर, सकारात्मक व्यक्तित्व, संतुलित व्यवहार और आदर्श शरीर भार पाया जाता है। जो व्यक्ति पोषण की उत्तम स्थिति में होता है, वह सदैव प्रसन्न और संतुलित रहता है, और लोगों से विनम्रता और सम्मान के साथ व्यवहार करता है। अच्छा स्वास्थ्य सामान्यतः अच्छे कार्य नैतिकता, नियमित भोजन और नींद की दिनचर्या, शरीर से हानिकारक तत्वों के उत्सर्जन और रोगों का प्रतिरोध करने की क्षमता में परिलक्षित होता है। इसके विपरीत, उदासीनता, चिड़चिड़ापन, अविकसित शरीर, असंतुलित पोषण स्थिति इन सभी के लक्षण हो सकते हैं। शरीर का भार असामान्य हो सकता है – या तो बहुत कम या बहुत अधिक; शरीर की मांसपेशियाँ अविकसित या शिथिल हो सकती हैं, और त्वचा पीली दिख सकती है।

मोटापा (obesity) पोषण की कमी के सबसे गंभीर परिणामों में से एक है, जो शरीर की बनावट को विकृत कर सकता है। अस्वस्थ भोजन के सेवन से वजन बढ़ सकता है, जो बाद में मोटापे में बदल सकता है।

Foods, Nutrition and Health (n.d.) के अनुसार, अनुचित खाद्य चयन, गलत समय पर भोजन, लंबे समय तक उपवास, और अपर्याप्त नींद सभी पोषण की कमी में योगदान कर सकते हैं।

2. पोषक तत्वों का महत्व:

व्यक्ति के पोषण और स्वास्थ्य के बीच संबंध स्पष्ट रूप से स्थापित है। अच्छा स्वास्थ्य बनाए रखने और एक स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए, हमें आवश्यक पोषक तत्वों के बारे में जागरूक होना चाहिए। उदाहरण के लिए, छोटे बच्चों के माता-पिता को अपने बच्चों को स्वस्थ आहार खाने के महत्व के बारे में बताना चाहिए। प्रीस्कूल और किंडरगार्टन

अपने छोटे छात्रों के आहार पर विशेष ध्यान देते हैं क्योंकि एक पोषक आहार उन्हें प्रभावी रूप से सीखने और अच्छे खाने की आदतें विकसित करने में मदद करेगा। पोषक तत्वों और संबंधित पोषण संबंधी ज्ञान का अध्ययन निम्नलिखित बिंदुओं में कवर किया जाना चाहिए, जैसा कि गिब्ली, लानहम-न्यू, कैसिडी और वॉस्टर ने 2009 में बताया:

हमें खाने के सभी लाभों के बारे में जागरूक होना चाहिए, और पोषक तत्वों की रासायनिक और भौतिक संरचना और विशेषताओं को ठीक से समझना चाहिए।

घरेलू व्यक्ति को भोजन तैयार करने के बारे में पर्याप्त ज्ञान होना चाहिए; भोजन को उचित पकाने की सामग्री के साथ तैयार किया जाना चाहिए ताकि पोषण का मूल्य उपभोक्ताओं तक पहुँच सके। पोषक तत्वों के खाद्य स्रोतों, जैसे कि खाद्य संरचना, विभिन्न खाद्य पदार्थों के उगाने, इकट्ठा करने, संग्रहण, प्रसंस्करण और तैयार करने के तरीके, को भी जानना चाहिए।

दूध उबालने से वसा कण हट जाते हैं और पाचन में आसानी होती है, इसलिये दूध, चाय या कॉफी जैसे पेय पदार्थों को उबालने के बाद ही तैयार किया जाना चाहिए। चयापचय, अवशोषण, रक्त परिसंचरण और पोषण के अधिकतम उपयोग के लिए, इन प्रक्रियाओं के नियमन और कोशिकाओं द्वारा पोषक तत्वों के सेवन को समझना आवश्यक है।

एक व्यक्ति जो आदर्श पोषण का पालन करता है, वह अच्छा स्वास्थ्य, कल्याण, उचित वृद्धि और विकास, और उच्च जीवन गुणवत्ता बनाए रखता है, साथ ही अपनी पढ़ाई, काम, नौकरी और अन्य गतिविधियों में ठीक से प्रदर्शन करने में सक्षम होता है। आदर्श पोषण वाले व्यक्ति का आहार सुरक्षित होता है, जो पर्याप्त, संतुलित और सतर्क होता है। अपर्याप्त पोषण की स्थिति तब होती है जब किसी व्यक्ति में आवश्यक पोषक तत्वों की पर्याप्त मात्रा नहीं होती है; यह स्थिति व्यक्ति को खाने के प्रति असहज बना देती है; ऐसे लोग गरीबी में रहते हैं, पिछड़े या एकाकी वातावरण में होते हैं, बेरोजगार होते हैं या मानसिक विकास में कमी पाते हैं।

अत्यधिक पोषण की स्थिति तब होती है जब कोई व्यक्ति आवश्यक कैलोरी से अधिक कैलोरी का सेवन करता है; अगर यह व्यक्ति अतिरिक्त कैलोरी बिना व्यायाम किए खाता है, तो अतिरिक्त पोषक तत्व शरीर में वसा के रूप में जमा हो जाते हैं, जिससे मोटापा होता है। अत्यधिक पोषण से कई स्वास्थ्य समस्याएँ उत्पन्न होती हैं, जैसे मोटापा, उच्च रक्तचाप, मेटाबोलिक सिंड्रोम, हृदय रोग, मधुमेह आदि।

कुपोषण वह स्थिति है जिसमें किसी व्यक्ति को पोषक तत्वों की अत्यधिक या अपर्याप्त मात्रा मिलती है; यह सामान्यतः मैक्रोन्यूट्रिएंट्स के अत्यधिक सेवन और माइक्रोन्यूट्रिएंट्स की कमी से पहचाना जाता है। कुपोषण को पोषक तत्वों के अत्यधिक, अपर्याप्त या असंतुलित सेवन के रूप में परिभाषित किया जाता है।

3. भारत में भोजन और पोषण:

वास्तविक प्रति व्यक्ति सकल घरेलू उत्पाद (GDP) 2000 से 2005 के बीच प्रति वर्ष 5.4% और 1980 से 2005 के बीच 3.95% की दर से बढ़ा। भारतीय अर्थव्यवस्था हाल ही में ऐतिहासिक रूप से असाधारण दरों पर विस्तारित हुई है, जिससे यह दुनिया की सबसे तेजी से बढ़ती अर्थव्यवस्थाओं में से एक बन गई है। 2023 में, भारत का वास्तविक प्रति व्यक्ति सकल घरेलू उत्पाद \$2,485 था, जो 2022 की तुलना में 5.01% की वृद्धि दर्शाता है।

वर्तमान में, भारत का वास्तविक प्रति व्यक्ति आय के हिसाब से केन्या और नाइजीरिया की तुलना में 2.5 गुना अधिक है, जब इसे विश्व मूल्य पर गणना किया जाता है। 1950 में, भारत की प्रति व्यक्ति आय केन्या के समान थी, और नाइजीरिया की आधी थी।

वास्तविक प्रति व्यक्ति उपयोग दर भी तेजी से बढ़ी है: 1980 के दशक से 1990 के दशक तक, यह प्रति वर्ष 2.2%, फिर 2.5% और 2000 के बाद प्रति वर्ष 3.9% बढ़ी। हालांकि, ये घटित दरें भी 1980 के दशक की शुरुआत में गरीबी में महत्वपूर्ण कमी से जुड़ी हुई हैं। गृहस्थल सर्वेक्षण डेटा से यह स्पष्ट होता है कि प्रति व्यक्ति खपत की वृद्धि दर राष्ट्रीय खातों की गणनाओं से काफी कम है। हालांकि, औसत कैलोरी की खपत और अन्य कई पोषक तत्वों की खपत में गिरावट आ रही है; वास्तव में, एकमात्र प्रमुख पोषण प्रकार जिसका सेवन विशेष रूप से बढ़ रहा है, वह वसा है।

वर्तमान जनसंख्या का 75% से अधिक ऐसा घरेलू वातावरण में रहता है, जहाँ शहरी क्षेत्रों में औसत दैनिक कैलोरी सेवन 2,100 कैलोरी से कम और ग्रामीण क्षेत्रों में 2,400 कैलोरी से कम है; ये आंकड़े अक्सर भारत में न्यूनतम आवश्यकता के रूप में उद्धृत किए जाते हैं (डीटन और Dreze, 2009)। एक और चिंता यह है कि भारत में, कुपोषण के एंथ्रोपोमेट्रिक संकेतक इस देश में कुपोषण एक व्यापक समस्या रही है, जो वंचना की स्थिति में वयस्कों और बच्चों दोनों को प्रभावित कर रही है। इसके अलावा, ये पोषण-संबंधी मीट्रिक ग्लोबल ज्ञान और अनुभव के संदर्भ में और भारत की वर्तमान मजबूत आर्थिक विकास दरों के बावजूद, धीमी गति से विकसित हो रहे प्रतीत होते हैं। यह सच है कि 1998-1999 और 2005-2006 के दौरान, राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण ने अंडरवेट बच्चों के अनुपात में लगभग कोई बदलाव नहीं दिखाया; 0-3 वर्ष के बच्चों के लिए, यह प्रतिशत 47% से घटकर 46% हो गया (डीटन और Dreze, 2009)। कुपोषण, जिसे पोषक तत्वों की अत्यधिक, अपर्याप्त या असंतुलित खपत के रूप में परिभाषित किया जाता है, भारत में एक गंभीर समस्या रही है और आज भी यह एक उच्च स्तर की चिंता का विषय है। पुरुषों की तुलना में, महिलाओं और बच्चों पर इस समस्या का अधिक प्रभाव पड़ा है। जब लोग अपनी वृद्धि और विकास का समर्थन करने के लिए अपने आहार से पर्याप्त कैलोरी और प्रोटीन नहीं प्राप्त करते हैं, तो उन्हें कुपोषित या अपर्याप्त पोषित माना जाता है। जब लोग अपनी आवश्यकता से अधिक कैलोरी खाते हैं, तो वे या तो अत्यधिक पोषण या कुपोषण से ग्रस्त होते हैं।

4. खाद्य, पोषण और स्वास्थ्य के बीच संबंध:

बचपन और किशोरावस्था किसी व्यक्ति के स्वास्थ्य और विकास के लिए एक अत्यंत महत्वपूर्ण अवस्था मानी जाती है क्योंकि इस दौरान शरीर की पोषक तत्वों की आवश्यकता अधिक होती है। इन वर्षों में यदि सही पोषण लिया जाए तो शारीरिक और मानसिक विकास बेहतर होता है। इस समय जो जीवनशैली, भोजन की आदतें और व्यवहार विकसित होते हैं, वे आगे जीवनभर साथ चलते हैं।

किसी व्यक्ति का खान-पान उसकी मानसिकता, शारीरिक स्वास्थ्य और समग्र कल्याण पर प्रभाव डालता है। यदि बच्चे और किशोर संतुलित और पोषणयुक्त आहार लेते हैं तो मोटापा, दांतों की समस्या और निष्क्रियता जैसी स्वास्थ्य समस्याओं का खतरा कम हो जाता है। व्यक्तियों के स्वास्थ्य और भोजन के बीच सीधा संबंध होता है। यदि कोई व्यक्ति अधिक मात्रा में मिठाइयाँ, फास्ट फूड या अत्यधिक चिकनाई वाला भोजन खाता है और शारीरिक गतिविधि नहीं करता, तो उसका वजन बढ़ सकता है। इसके विपरीत, फल, सब्जियाँ, कम वसा वाला दूध और प्रोटीन जैसे पौष्टिक खाद्य पदार्थों का सेवन शारीरिक वजन को संतुलित रखने और मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में सहायक होता है।

कई बार लोगों को यह जानकारी नहीं होती कि उन्हें क्या खाना चाहिए। उदाहरण के लिए, बच्चे अक्सर सोचते हैं कि फास्ट फूड और मिठाई ज़्यादा खाना अच्छा है। कई बच्चों और किशोरों को संतुलित आहार के सिद्धांत नहीं सिखाए

जाते। जब युवा उच्च शिक्षा के लिए घर से दूर जाते हैं, तो वे सुविधा और लागत के कारण ज्यादातर बाहर का फास्ट फूड खाते हैं, जिससे उनके स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है।

फास्ट फूड सीमित मात्रा में ही खाना चाहिए। भोजन समय पर लेना चाहिए और बीच-बीच में खाने से बचना चाहिए। मोटापे से ग्रस्त लोगों को कभी भी कोई भोजन पूरी तरह से छोड़ना नहीं चाहिए क्योंकि लंबे समय तक भूखा रहने से दिमाग में ग्लूकोज की कमी हो जाती है जिससे व्यक्ति चिड़चिड़ा और तनावग्रस्त हो सकता है। कई किशोर यह मानते हैं कि बहुत पतला होना अच्छा होता है, इस कारण वे भोजन छोड़ते हैं या केवल फल और सलाद जैसे कम कैलोरी वाले खाद्य पदार्थ खाते हैं। इससे उन्हें आवश्यक पोषक तत्व नहीं मिलते और उनका वजन तो कम होता है लेकिन साथ ही पोषण की कमी के कारण स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है। खाद्य पदार्थों का व्यक्ति के प्रदर्शन, मानसिक स्वास्थ्य, शारीरिक रूप, और समग्र जीवन की गुणवत्ता पर गहरा प्रभाव पड़ता है।

5. भारत में पोषण की कमी (Malnutrition):

राष्ट्रीय पारिवारिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण (NFHS-5) 2020-2021 के अनुसार, भारत में 5 वर्ष से कम आयु के बच्चों में 35% बच्चे कुपोषण (stunted) से पीड़ित हैं और 19% बच्चे अत्यधिक पतले (wasted) हैं। आर्थिक प्रगति के बावजूद कुपोषण भारत में एक बड़ी समस्या बना हुआ है।

मोटापा (Obesity):

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) की रिपोर्ट के अनुसार, भारत में पिछले दस वर्षों में मोटापे की दर 4.2% बढ़ी है। शहरी क्षेत्रों में मोटापा अधिक तेजी से बढ़ रहा है, जिसका प्रमुख कारण फास्ट फूड का बढ़ता उपयोग और शारीरिक गतिविधियों की कमी है।

खाद्य, पोषण और असंचारी रोग (NCDs):

खाद्य और पोषण के अध्ययन में असंचारी रोगों (Non-Communicable Diseases) के बारे में जानना अत्यंत आवश्यक है।

मधुमेह (Diabetes), हृदय संबंधी समस्याएं और उच्च रक्तचाप जैसे रोगों का संबंध व्यक्ति की आहार प्रणाली और पोषण स्थिति से होता है। अत्यधिक वसा, नमक और चीनी से युक्त भोजन रक्तचाप और कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाता है तथा शरीर में इंसुलिन के प्रभाव को कम करता है, जिससे मधुमेह और मोटापा जैसी समस्याएं उत्पन्न होती हैं। ये स्थितियाँ स्वयं में स्वास्थ्य के लिए खतरनाक हैं, साथ ही वे असंचारी रोगों के लिए जोखिम कारक बन जाती हैं।

पौधों पर आधारित आहार, जैसे हरी पत्तेदार सब्जियाँ, साबुत अनाज, दालें, मेवे और बीज, न केवल मधुमेह, मोटापा और हृदय रोगों से बचाते हैं, बल्कि शरीर में ऊर्जा, पोषण और फाइबर की भरपूर आपूर्ति भी करते हैं।

उदाहरण के लिए, लौह तत्व (Iron) की कमी से महिलाओं में आमतौर पर एनीमिया होता है। इसीलिए डॉक्टर पालक जैसी हरी सब्जियाँ खाने की सलाह देते हैं। मांस, अंडे और दुग्ध उत्पादों का सेवन सीमित मात्रा में करना चाहिए।

60 वर्ष की आयु के बाद, जब हड्डियों की कमजोरी, उच्च या निम्न रक्तचाप, जोड़ों का दर्द, कैल्शियम या पोटैशियम की कमी जैसी स्थितियाँ उत्पन्न होती हैं, तब फल और सब्जियाँ इनका प्रभावी समाधान बन सकती हैं।

विशेषकर ब्रोकोली, पतागोभी, और फोलेट युक्त फल-सब्जियाँ, हृदय और तंत्रिका तंत्र को सुरक्षित रखने में सहायक होती हैं। जो लोग कार्बोहाइड्रेट से परहेज़ करते हैं, उन्हें पोषक तत्वों से भरपूर फल, जैसे केला (जिसमें भरपूर कैल्शियम और पोटैशियम होता है) अवश्य खाना चाहिए। यह सर्वविदित है कि शरीर को सुचारू रूप से कार्य करने और विकास के लिए आवश्यक पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है चिकित्सक, आहार विशेषज्ञ और शोधकर्ता यह सलाह देते हैं कि

आहार में आयरन, फोलिक एसिड, कैल्शियम, पोटैशियम, विटामिन, कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, और संतुलित मात्रा में वसा अवश्य शामिल होनी चाहिए। स्वस्थ और संतुलित आहार व्यक्ति के स्वास्थ्य, मानसिक स्थिति, जीवनशैली और समग्र गुणवत्ता में सकारात्मक प्रभाव डालता है। अस्वस्थ भोजन से पूरी तरह परहेज़ नहीं करना चाहिए, लेकिन इसे सीमित मात्रा में लेना चाहिए।

6. भारत में असंचारी रोगों की स्थिति:

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार, भारत में असंचारी रोगों से होने वाली मृत्यु दर 60% से अधिक है।

मधुमेह (Diabetes): भारत में 2023 तक लगभग 10.1 करोड़ लोग मधुमेह से पीड़ित हैं, और यह संख्या 2045 तक 13 करोड़ तक पहुँचने की आशंका है।

मोटापा (Obesity) और उच्च रक्तचाप:

18 वर्ष से ऊपर के वयस्कों में मोटापे की दर 24% तक पहुँच चुकी है, खासकर शहरी इलाकों में यह तेजी से बढ़ रही है। उच्च रक्तचाप (Hypertension) से भारत में लगभग 30% वयस्क प्रभावित हैं, जिनमें अधिकतर मामलों का कारण असंतुलित आहार और तनाव है।

7. निष्कर्ष

भोजन और पोषण मानव स्वास्थ्य, विकास और संपूर्ण जीवन गुणवत्ता के लिए आधारभूत स्तंभ हैं। संतुलित और पौष्टिक आहार न केवल शारीरिक विकास को सहारा देता है, बल्कि यह मानसिक दृढ़ता, भावनात्मक संतुलन, शैक्षणिक प्रदर्शन, व्यावसायिक उत्पादकता और सामाजिक सहभागिता को भी गहराई से प्रभावित करता है। पोषण के शारीरिक, मनोवैज्ञानिक एवं सामाजिक पक्ष आपस में गहरे जुड़े हुए हैं – हम जो खाते हैं, वह हमारे शरीर के साथ-साथ हमारे व्यवहार, मनोदशा और जीवन स्तर को भी आकार देता है। गैर-संक्रामक रोगों (NCDs), गतिहीन जीवनशैली और पोषण असंतुलन की बढ़ती समस्या के वर्तमान संदर्भ में, स्वस्थ आहार संबंधी आदतों को अपनाना पहले से कहीं अधिक आवश्यक हो गया है। नवीनतम राष्ट्रीय एवं वैश्विक स्वास्थ्य रिपोर्टों (NFHS-5, WHO, IDF, 2023) के अनुसार, भारत आज दोहरे पोषणीय बोझ से जूझ रहा है – एक ओर ग्रामीण और निम्न-आय समुदायों में कुपोषण व्याप्त है, वहीं दूसरी ओर शहरी क्षेत्रों में जंक फूड, जागरूकता की कमी और निष्क्रियता के कारण मोटापा, मधुमेह और उच्च रक्तचाप जैसी समस्याएँ बढ़ रही हैं। इसलिए यह अत्यंत आवश्यक है कि पोषण संबंधी शिक्षा केवल शहरी और संपन्न वर्गों तक सीमित न रहे, बल्कि ग्रामीण क्षेत्रों और सामाजिक-आर्थिक रूप से पिछड़े समुदायों तक भी पहुँचे, जहाँ आज भी खाद्य असुरक्षा और गलत धारणाएँ प्रचलित हैं। संतुलित आहार, सूक्ष्म पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थों, और जागरूक खाने की आदतों के बारे में जागरूकता को बढ़ावा देना सार्वजनिक स्वास्थ्य की प्राथमिकता होनी चाहिए। इसके साथ ही, सामुदायिक कार्यक्रमों, विद्यालय स्तरीय पोषण हस्तक्षेपों और ऐसी नीतियों को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए जो सुरक्षित, सुलभ और पोषक आहार की उपलब्धता सुनिश्चित करें।

अंततः, भोजन की वास्तविक शक्ति केवल रोगों से बचाव में नहीं, बल्कि उसमें निहित मानव क्षमता को पोषित करने की क्षमता में है – शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक स्तर पर। एक अच्छी तरह से पोषित जनसंख्या न केवल स्वस्थ होती है, बल्कि अधिक उत्पादक, सशक्त और राष्ट्र की प्रगति में सक्रिय योगदान देने में सक्षम होती है।

संदर्भ सूची

1. अंतर्राष्ट्रीय जनसंख्या विज्ञान संस्थान (IIPS) एवं ICF. (2021). राष्ट्रीय पारिवारिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण (NFHS-5), 2019-21: भारत. मुंबई: IIPS.

2. स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय. (2021). पोषण अभियान: प्रगति रिपोर्ट. भारत सरकार.
3. ग्लोबल न्यूट्रिशन रिपोर्ट. (2021). देशीय पोषण प्रोफाइल: भारत. डेवलपमेंट इनिशिएटिव्स.
4. ब्लैक, आर. ई., विक्टोरा, सी. जी., वॉकर, एस. पी., भुट्टा, जै. ए., क्रिश्चियन, पी., डि ओनिस, एम., ... & उएयू, आर. (2013). निम्न और मध्यम आय वाले देशों में मातृ और बाल कुपोषण तथा अधिक वजन. द लैंसेट, 382(9890), 427-451.
5. हैडेड, एल., कैमरून, एल., & बार्नेट, आई. (2015). दक्षिण-पूर्व एशिया और प्रशांत क्षेत्र में दोहरे कुपोषण बोझ की प्राथमिकताएँ, नीतियाँ और राजनीति. हेल्थ पॉलिसी एंड प्लानिंग, 30(9), 1193-1206.
6. नीति आयोग. (2023). एसडीजी इंडिया इंडेक्स एवं डैशबोर्ड 2022-23. भारत सरकार.
7. स्वामिनाथन, एस., हेमलता, आर., पांडे, ए., कंकारिया, ए., & सचदेव, एच. एस. (2019). भारत में बच्चों की पोषण स्थिति: प्रवृत्तियाँ और निर्धारक. इंडियन जर्नल ऑफ पीडियाट्रिक्स, 86(1), 3-9.
8. यूनिसेफ. (2022). विश्व के बच्चों की स्थिति 2021: मानसिक स्वास्थ्य की सुरक्षा एवं संवर्धन. न्यूयॉर्क: यूनिसेफ.
9. विश्व स्वास्थ्य संगठन. (2020). वैश्विक पोषण लक्ष्य 2025: नीति संक्षिप्त श्रृंखला. जिनेवा: WHO.
10. राव, एम., & चौधरी, एस. (2020). ग्रामीण भारत में आहार विविधता एवं उसके निर्धारक. इकोनॉमिक एंड पॉलिटिकल वीकली, 55(31), 45-53.