

किशोरावस्थेतील मुलींसाठी समतोल आहाराचे महत्त्व

प्रा. सरोज यादवराव लखदिवे

गृहअर्थशास्त्र विभाग प्रमुख, इंदिरा महाविद्यालय, कळंब, जि. यवतमाळ
भ्रमणध्वनी ९४२०१९९४७९ E mail: saroj20lakhadive@gmail.com

प्रस्तावना :-

बाल्यावस्थेपासून प्रौढावस्थेकडे वळणारा संक्रमणाचा कालावधी म्हणजे किशोरावस्था होय. किशोरवयीन मुलींना भविष्यात विविध आव्हाने पेलवी लागणार आहेत. त्यामुळे तिच्याकडे शारीरिक, मानसिक व बौद्धीय क्षमता असणे आवश्यक आहे. किशोरावस्था ही मुलींमध्ये विविध प्रकारचे शारीरिक व मानसिक बदल घडवून आणते. त्यामुळे त्यांना समृद्ध समतोल आहार देणे आवश्यक आहे. परंतु किशोरवयीन मुली चुकीच्या पद्धतीने आहार आयोजन करतात. भूक लागली असली तरी वजन वाढेल या धोक्याने जेवण करीत नाही. तेल, तूप काही प्रमाणात खाणे आवश्यक असते; परंतु मुरूम येईल म्हणून त्या तेल, तूप खाणेही बंद करतात. शाळा, महाविद्यालयाची चिंता, अभ्यासाकडे लक्ष केंद्रित, रोजगार चिंता यांमुळे त्यांची भूक कमी होते. म्हणून या काळात त्यांना समतोल आहार देणे आवश्यक आहे. या अवस्थेत विशेष उत्साह, जोम असतो. काहीतरी करून दाखविले पाहिजे असे मुलांना वाटते. त्यामुळे ते क्रियाशील असतात. त्याकरिता अधिक कॅलरीचा आहारही लागणे स्वाभाविक आहे. परंतु याच वेळी आहारविषयक सवयी, आवडीनिवडी बदलतात. बाहेरील खाण्याचे प्रमाण वाढते, त्यामुळे अनेक आरोग्यविषयक समस्या किशोरवयीन मुलींमध्ये दिसून येतात. चौरस व समतोल आहार या वयात मिळणे आवश्यक असते. भविष्यकाळात होणारे आजार व त्याचे शरीरावर होणारे परिणाम याचे मूळ किशोरवस्थेत असते. आधुनिक जीवनशैलीमुळे चमचमीत, चटकदार, रुचकर फास्टफूड त्यांना आवडते. परंतु त्यापासून शरीरास पोषक असे घटक मिळत नाही. आहाराबरोबरच व्यायाम व झोप पण आवश्यक असते.

आहाराची व्याख्या :-

त्रिवेणी फरकाडे, सुलभा गोंगे, “समतोल आहार म्हणजे शरीराला आवश्यक असणारे पोषकतत्त्वे. त्या व्यक्तीच्या वयानुसार शरीर, स्थितीनुसार, कार्यानुसार तसेच प्राप्त भौगोलिक परिस्थितीत गरजेनुसार पाहिजे त्या त्या मात्रेमध्ये प्रमाणात असणे तसेच त्या आहारात कमी कालावधीकरिता शरीर पोषणाच्या भविष्याकरिता तरतूद असणे होय.”

किशोरावस्थेची वैशिष्ट्ये :-

- १) किशोरावस्था हा एक संक्रमणाचा कालखंड आहे.
- २) किशोरावस्था हा एक स्व ओळखीचा कालखंड आहे.
- ३) किशोरावस्था ही एक समस्या आहे.
- ४) किशोरावस्था हा एक बदलाचा कालखंड आहे.
- ५) किशोरावस्था हा एक महत्त्वाचा कालखंड आहे.
- ६) किशोरावस्था ही एक प्रौढत्वाची सीमारेषा आहे.

किशोरवयीन मुलींसाठी समृद्ध व समतोल आहार :-

- १) कॅलरी: शरीरांतर्गत बदल घडून येणाऱ्या या अवस्थेत मुलींना २४०० कॅलरी लागतात.
- २) प्रथिने: शरीरबांधणीसाठी तसेच झालेली झीज भरून काढण्यासाठी आहारात पुरेशी प्रथिने मिळणे आवश्यक असते त्यासाठी अंडी, दूध, मांस, मासे, शेंगदाणे, सोयाबीन, डाळी यांचा आहारात समावेश असावा.

३) खनिजे-लोह: या कालावधीत मुलींची मासिक पाळी सुरु होते त्यामुळे लोहाचा नाश होतो. हिमोग्लोबिनच्या निर्मितीकरिता लोह आणि प्रथिनांची गरज असते, त्याचप्रमाणे कॉल्शियम, आयोडीन याचा पुरवठा होणे आवश्यक आहे.

४) जीवनसत्वे: स्निग्धद्रव्य, जलद्रव्य दोन्ही गटातील जीवनसत्वे आवश्यक आहे. अ जीवनसत्वाकरिता हिरव्या पालेभाज्या आणि पिवळसर नारिंगी फळे आहारात असावी.

किशोरवयीन मुलींच्या अपुऱ्या पोषणाची कारणे :-

- १) आवश्यक पोषकघटक संबंधी माहितीचा अभाव.
- २) आर्थिक परिस्थितीमुळे किशोरवयीन मुलींच्या आहारात पोषकघटकांचा अभाव.
- ३) अन्न शिजविण्याच्या चुकीच्या पद्धती
- ४) कुटुंबात अन्नवाटप दरम्यान होणारा लिंगभेद
- ५) अन्न सेवनाच्या चुकीच्या पद्धती
- ६) डायटिंगचे फॅड
- ७) फास्टफूड खाण्याकडे कल
- ८) वेळेच्या अभावी पोषकघटकांकडे लक्ष न देता उपलब्ध अन्नपदार्थ खाणे.

अपुऱ्या पोषणामुळे होणारे दुष्परिणाम :-

- १) रोगप्रतिकार शक्ती कमी होते.
- २) लोहाची कमतरता
- ३) जीवनसत्वांची कमतरता
- ४) हिमोग्लोबीनची कमतरता
- ५) दातांचे विकार
- ६) कुपोषण
- ७) केस गळणे
- ८) दृष्टिदोष होण्याचा संभव
- ९) लवकर थकवा येणे, निरुत्साह, कार्यक्षमता कमी होणे, बौद्धिक विकास मंदावतो.

अध्ययनाची उद्दिष्टे :-

- १) किशोरवयीन मुलींच्या आहार व आरोग्य विषयक समस्या जाणून घेणे.
- २) किशोरवयीन मुलींसाठी समृद्ध व समतोल आहाराची गरज जाणून घेणे.
- ३) किशोरवयीन मुलींच्या कौटुंबिक आर्थिक परिस्थितीचा अभ्यास करणे.
- ४) अपुऱ्या पोषणाचा त्यांच्या भविष्यकालीन विकास कार्यावर होणाऱ्या परिणामांची जाणीव करून देणे.
- ५) आहाराबाबतच्या गैरसमजुती दूर करून त्यांचे अज्ञान दूर करणे.

गृहितके :-

- १) किशोरवयीन मुलींमध्ये हिमोग्लोबीनचे प्रमाण खूप कमी असते.
- २) आर्थिक परिस्थिती कमकुवत असल्यामुळे आहारावर खर्च करू शकत नाही.
- ३) किशोरवयीन मुलींना पौष्टिक आहार मिळत नाही.
- ४) आहारविषयक शिक्षणाचा अभाव असतो.
- ५) बऱ्याच मुलींमध्ये आहारविषयक गैरसमजुती असतात.

संशोधनाचा उद्देश :-

प्रस्तुत संशोधनाचा उद्देश मध्यम उत्पन्न गटातील किशोरवयीन मुलींच्या अपुच्या पोषणाला कारणीभूत घटकांचा अभ्यास करणे होय.

अध्ययन क्षेत्र :-

संशोधन कार्यासाठी यवतमाळ जिल्ह्यातील कळंब गावातील मध्यम उत्पन्न गटातील ५० किशोरवयीन मुलींची निवड करण्यात आली.

संशोधन पद्धती :-

प्रस्तुत संशोधन पूर्ण करण्यासाठी आवश्यक माहिती संकलित करण्यासाठी खालील साधनांचा आणि मार्गांचा उपयोग केला जाईल.

१. प्रश्नावली माहिती संकलन
२. संकलित माहितीचे वर्गीकरण
३. संकलित माहितीचे सांख्यिकी विश्लेषण
४. माहितीचे आधारवार सारांश कथन

निष्कर्ष :-

सर्वांगीण विकासाच्या दृष्टीने किशोरावस्था ही महत्त्वाची अवस्था आहे. अनेक शारीरिक व मानसिक बदल या अवस्थेत होतात. खाण्याच्या पद्धती बदललेल्या असतात, त्यामुळे आहारविषयक माहितीचा त्यांच्यात अभाव आढळला. चुकीच्या खाण्याच्या पद्धतीमुळे आरोग्यविषयक अनेक समस्या आढळल्या, त्यांच्यात रोगप्रतिकार शक्ती कमी झालेली आढळली. मुलींमध्ये बाहेरीत पदार्थ खाण्याची आवड जास्त दिसली. सकाळच्या न्याहारीचे महत्त्व माहीत नाही व आहारात फळे, दूध, हिरव्या पालेभाज्या यांचा समावेश पुरेसा नाही.

संदर्भ :-

१. पोषण आणि आहार, वाघमारे (नाईक) सौ. शोभा, विद्या बुक्स पब्लिशर्स, औरंगाबाद. पृ. ३०८, ३१० सुधारित आवृत्ती २००८
२. आहारशास्त्राची मूलतत्त्व, महाजनी प्रा.डॉ.सौ. स्नेहा, श्री मंगेश प्रकाशन, नागपूर, पृ. १३०, १३४
३. पोषण आहार, त्रिवेणी फरकाडे, सुलभा गोंगे, मनोहर पिंपळापुरे प्रकाशन, महाल, नागपूर पृ. १३८, १७०, १७१

