

मानवी जीवनात पोषणाचे महत्त्व

प्रा. कु. सरोज या. लखदिवे,
इंदिरा महाविद्यालय, कळंब,
जिल्हा : यवतमाळ

saroj20lakhadive@gmail.com

प्रस्तावना :- अन्न ही मानवाची प्राथमिक गरज आहे. अन्नास मानवाच्या जीवनातील विभाज्य घटक म्हणता येईल. भूक भागविणे एवढाच अन्नसेवनाचा उद्देश नसून शरीर व मन सुदृढ, सशक्त व शक्तीवर्धक बनविणे हा आहे. उत्तम आहारामुळे मानवाची कार्यशक्ती वाढते. अन्नाचे वैज्ञानिक समीक्षण म्हणजे पोषण होय. विकासात मदत करणारी प्रक्रिया म्हणजे पोषण. अन्नाचे शरीरांतर्गत होणारे रूपांतर त्यावरील क्रिया—प्रक्रिया यांचे विज्ञान म्हणजे पोषण होय. एकंदरीत पोषण प्रक्रियेत अन्नाचे सेवन, पचन, शोषण, प्रत्येक अवयवांना आवश्यक घटकांचा पुरवठा करणे इत्यादी क्रिया समाविष्ट होतात.

सारांश :- अन्न ही मानवाची प्राथमिक गरज आहे. अन्नाचा शोध लागण्यापूर्वी आदिमानव कंदमुळे, कच्च्या फळभाज्या अन्न म्हणून सेवन करीत असत. अन्न हे केवळ शरीरातील पोटाची भूक भागविण्यासाठी आवश्यक नसून मानसिक, सामाजिक आवश्यकतांची पूर्ती करण्याचे एक महत्त्वपूर्ण साधन आहे, हे मानवाच्या नंतर लक्षात आले. मानवी शरीर सुस्थितीत ठेवण्यासाठी अन्नाची नितांत आवश्यकता आहे. उत्तम आहारामुळे मानवाची कार्यशक्ती वाढते. आहार व आरोग्य याचा सहसंबंध आहे. आहार आणि पोषण या एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत.

बीजशब्द - पोषण, अन्नघटक, स्वास्थ्य, आहार, पौष्टिक

विषय विवेचन :-

आज धकाधकीच्या जीवनात आपल्याला स्वतःकडे पाहायला अजिबात वेळ नाही. बैठे काम, व्यायामाचा अभाव आणि संतुलित आहार यामुळे आज संतुलित आहार काळाची गरज बनली आहे. संतुलित आहार म्हणजे निरोगी राहावे यासाठी कोणकोणते अन्नपदार्थ आहारात असावेत, शरीराला लागणारे सर्व अन्नघटक पुरेसे मिळतील तसेच व्यक्तीच्या गरजेनुसार त्यांचे प्रमाण योग्य राहिल असे निरनिराळे अन्नपदार्थ आहारात असायला हवेत अशा आहाराला संतुलित आहार असे म्हणतात.

मसालेदार पदार्थ खाणे बंद करून प्रथिनयुक्त पदार्थांचा आहारात समावेश केला पाहिजे. अंड्यात भरपूर प्रथिने, संज्यामध्ये भरपूर कॅल्शियम आणि फायबर असते त्यामुळे कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण प्रमाणात राहिल वजन आपोआप नियंत्रणात राहते. कडधान्य, हिरव्या भाज्या, दुध यामुळे शरीराला सर्व पोषकतत्वे मिळतात. सर्व व्यक्तींची अन्न गरज एकसारखी असते असे नाही कामाच्या स्वरूपावरून आहाराचे प्रमाण ठरते.

व्याख्या :- “ डी. एफ. टर्नर यांच्यानुसार ‘पोषण हे अशा प्रकारच्या प्रक्रियांचे संचयन आहे की, ज्यामुळे जिवंत प्राणी स्वतःच्या शरीराची वाढ व पुननिर्मितीसाठी आवश्यक पदार्थांना प्राप्त करून त्यांचा उपभोग घेऊ शकतो.

“ श्रीमती बेक यांचेनुसार ‘पोषणाची सुरुवात अन्नापासून होते. पण फक्त अन्न म्हणजे पोषण नाही तर अन्नाचेद सेवन झाल्यावर त्याचे पोषणास योग्य अशा घटकात परिवर्तन होईपर्यंतच्या सर्व प्रक्रियांचा त्यात समावेश होतो.

“ प्राऊडफिट आणि रॉबिन्सन यांच्या मते, ‘उत्तम पोषण मानवी जीवनातील महत्त्वाची व अविभाज्य अशी बाब आहे. शरीराला ज्या प्रकारचा आहार मिळेल त्यावर शरीराचे सौष्ठव, आरोग्य व पुननिर्मितीचे कार्य अवलंबून राहिल.’

आहाराचे महत्व :- अन्न ही मानवी जीवनाचे अस्तित्व टिकविण्यास आवश्यक अशी प्राथमिक गरज आहे. कोणत्याही एकाच खाद्य पदार्थात हे सर्व घटक योग्य प्रमाणात मिळणे शक्य नसल्याने या सर्व घटकांचे सुयोग्य प्रमाण रोजच्या आहारात पाहिजे. आहार हा केवळ पोट भरण्यासाठी नाही तर पुढील गोष्टीसाठी आहाराची आवश्यकता आहे.

- १) दैनंदिन उर्जा निर्माण करणे.
- २) शरीराची वाढ करणे.
- ३) नवीन पेशींची निर्मिती करणे.
- ४) रोगप्रतिबंधक शक्तीची निर्मिती व संवर्धन करणे.
- ५) उत्सर्जन क्रिया सुलभ करणे.
- ६) आपल्या जीवनाचे उद्दीष्ट परिपूर्ण करण्यास मदत करणे.

जेवणाचे पुढील ३ प्रकार होतात.

- १) सत्व — तेलमय, रसभर, पौष्टिक
- २) राजस — आंबट, खारट, गरम, सुखे, भाजलेले पदार्थ व शिजलेले, अशुद्ध, शिळे.

यापैकी सात्विक जेवणाचे सेवन करावे. जेवतांना मध्ये मध्ये पाणी म्हणजे अमृत होय. दोन जेवणाच्या दरम्यान ३ ते ६ तासाचे अंतर असावे. सकाळी जेवण ११ ते १ तर रात्रीचे जेवण ७ ते ९ यावेळेत करावे. आहारात पेय म्हणून लस्सी, फळांचे रस, गुनगुना पाणी, कैरीच पन्ह, बदाम शेक, लिंबु पाणी, मध व पाणी साखर व गुळ टाकून घ्यावे. सकाळचे जेवण पोटभर तर रात्रीचे जेवण कमी खावे. शरीरातील आजार दुर करण्यासाठी आहार हेच उत्तम औषध आहे. या आहारात तृणधान्ये, कडधान्ये, फळे, भाज्या, दुध—दुधाचे पदार्थ, मीठ व पाणी हे घटक चौरस म्हणजे संतुलीत आहार. महाविरांनी विवेक दर्शन पुस्तकात म्हटले की जिभेला आवडेल ते न खाता संयम ठेवून जेवल्यास विवेक होतो.

भारतीयांच्या आहारात सामान्यतः खालील दोष आढळतात.

- १) हिरव्या भाज्या, सलाद, फळ यांचे कमी प्रमाण.
- २) धान्यातील कोंडा काढून पांढर स्वच्छ धान्याचे पिठ किंवा तांदुळ वापरणे.
- ३) मिठाई व तळलेले पदार्थ अधिक.
- ४) फास्टफूडचा जास्त वापर.
- ५) अंकुरित डाळींचा वापर कमी.

जीवन जगण्यासाठी विविध अन्नपदार्थांचा आहाराच्या स्वरूपात उपयोग करून मानवी पोषण व आरोग्य प्राप्त होते. मात्र आहार आणि पोषण या विषयाचे ज्ञान नसल्यामुळे चुकीचा आहार घेण्याच्या पध्दती, कल्पना यामुळे बरेचसे अन्नघटक आहारातून वगळले जातात किंवा प्रमाणापेक्षा जास्त घेतले जातात. याचा आरोग्यावर विपरित परिणाम होतो. प्रत्येक व्यक्तीला शरीराचे पोषण होऊन निरोगी जीवन जगता येईल असा आहार आवश्यक असतो. आहारावर रक्ताचा दर्जा निर्भर करतो. जो मानवी मेंदूपासून ते संपूर्ण शरीराचे यशस्वी संचलन करतो. यावरून 'आहार' हा मानवी जीवनातील महत्वाचा घटक आहे एवढेच नसून आहाराचे योग्य पोषण होऊन त्याचा लाभ शरीर स्वास्थ्य उत्तम राखण्यास होईल हे महत्वपूर्ण आहे.

पोषण व स्वास्थ्याचा संबंध :- मानवी स्वास्थ्य उत्तम राहण्यासाठी योग्य प्रमाणात आहारातील सर्वच पोषक घटक मिळणे आवश्यक आहे. व्यक्तीचे वय आरोग्य, ऋतुमान, सवय यावर या पोषक घटकांची आवश्यकता अवलंबून असते. आहार खूप जास्त किंवा कमी प्रमाणात घेतल्यास त्याचा (स्वास्थ्यावर) आरोग्यावर वाईट परिणाम होतो. आहारावरच पोषण अवलंबून असते. आहार आणि पोषण या एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत. कारण आहार भूक शमवतो. त्याचबरोबर त्यातील पोषक घटकांमुळे

शरीराची वाढ व विकास तद्दतच बौद्धिक क्षमता, क्रियाशीलता निर्माण होते. योग्य पोषणासाठी समतोल आहाराचे आयोजन करताना व्यक्तीची आवड निवड, उत्पन्न, अन्नपदार्थांची उपलब्धता यांचा विचार करावा लागतो. कारण योग्य पोषणावरच मानवाची कार्यक्षमता, उत्साह, रोगप्रतिकारकशक्ती अवलंबून असते.

उत्तम पोषणामुळे मानवाची हाडे मजबूत राहतात, मांसपेशी क्रियाशील होतात, शरीराचे रक्ताचे प्रमाण योग्य राहते, मानवाची वाढ व विकास योग्य होऊन मानसिक संतुलन राखण्यास मदत होते.

आहारविषयक झालेल्या विविध सर्वेक्षणावरून असे लक्षात येते की, आर्थिक स्तरातील लोकांचा आहाराचा स्तर निम्न असतो, त्यामुळे आहारात कॅलरीजची कमतरता आढळते. तद्दत्त प्रथिने जीवनसत्वे व खनिज पदार्थांचे प्रमाण कमी असल्याने कुपोषणाची समस्या निर्माण होते.

ज्या प्रकारचा आहार मिळेल त्यावर शरीरसौष्टव, आरोग्य, पुननिर्मिती, कार्यशक्ती अवलंबून असते. आयुर्वेदामध्ये तसेच गीतेत सुद्धा अन्न आणि आरोग्य यांचा सहसंबंध जोडलेला दिसून येतो. सत्वख रज, तम हे मानवी स्वभावगुण आहारावर निर्भर आहेत. याचे दाखले पौराणिक ग्रंथांमध्ये सुद्धा दिसतात. विशिष्ट ऋतूत काही पदार्थ आहारात घेणे निषिद्ध मानल्या जाते. आहार नियमनाच्या माध्यमातून सुद्धा आरोग्य राखणे ही त्यामागची भरीव बैठक आहे. मानवाची सर्वांगीण प्रगती ही सुद्धा आरोग्याची पावती आहे.

व्यक्तिगत स्वास्थ्याचा विचार करताना केवळ शारीरिक स्वास्थ्याचा विचार करून चालणार नाही तर व्यक्ती हा समाजशील प्राणी असल्यामुळे त्याचे मानसिक, समाजिक आरोग्य सुद्धा तितकेच महत्वाचे आहे. त्याशिवाय मानवाची प्रगती अशक्यप्राय आहे. करीता आरोग्याचे काही परिमाण अभ्यासणे गरजेचे वाटते.

संदर्भग्रंथ —

| | | |
|-----------------------------|---|----------------------|
| पोषण आणि स्वास्थ्य | — | डॉ. मिनाक्षी तारणेकर |
| मानवी पोषण आहार आहारशास्त्र | — | डॉ. संगीता जवंजाळ |
| | — | डॉ. किरण बेलमरकर |