



INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

भारतातील कुपोषणाची समस्या आणि उपाय

प्रा. दाडगे महेश शामराव
संगीत विभाग प्रमुख
नवगन कला व वाणिज्य
महाविद्यालय परळी वै.
जि. बीड

प्रस्तावना रू.

कुपोषण हा फार मोठा जागतिक प्रश्न समजला जातो. भोज्य तत्व गुण आणि परिणामाने अपयत्ति किंवा आवश्यकतेपेक्षा जास्त प्रमाणात उपयोगात आणल्याने शरीरावर जे हनिकारक परीणाम होतात त्याला कुपोषण असे म्हणतात. शरीराला १२०० कॅलरीपेक्षा कमी उर्जा सातत्याने मिळाल्यास कुपोषण उद्भवते या स्थितीत शरीराला उर्जाशिवाय पोषकद्रव्ये ही कमी मिळतात. अतिपोषण हा सुध्दा कुपोषणाचा एक प्रकार आहे. अतिपोषणापासून स्थूलता उद्भवते स्थूलतेमुळे मधूमेह, उच्च रक्तदाब, संधीवात असे विकार होण्याची शक्यता असते. उदा. अमेरिकेच्या संयुक्त संस्थानात इ.स. २००० मध्ये ६५. प्रौढ आणि १६. मूले स्थूल असल्याचे आढळले आहे.

सामान्यपणे ६० कि.ग्रॅ. वजनाच्या प्रौढास साधारण श्रमाचे काम करण्यासाठी २५०० ते ३००० कॅलरी आणि अति श्रमाचे काम करण्यासाठी ३६०० ते ४००० कॅलरी उर्जेचा आहार लागतो. वयात येताना ३००० कॅलरी व गरोदरपणी २८०० ते ३२०० कॅलरी उर्जेचा आहार लागतो. प्रथिने, कार्बोदके व मेदयुक्त हे अन्नाचे मुख्य घटक आहेत. एक ग्रॅम प्रथिनापासून चार कॅलरी, एक ग्रॅम कार्बोदकापासून चार कॅलरी आणि एक ग्रॅम मेदापासून नऊ कॅलरी उर्जा मिळते. प्रतिदिवशी प्रथिने ३० ते ५० ग्रॅम मेदयुक्त पदार्थ ३० ते ७० ग्रॅम व कार्बोदके ४०० ते ४५० ग्रॅम आहारात असावी लागतात. प्रथिने व कॅलरी चा दोन्हीची कमतरता झाल्यास प्रथिने, उर्जा कुपोषण उद्भवते. आहारातील कॅलरी कुपोषणाची अवस्था मुडदुस तर प्रथिने कुपोषणाची अवस्था काशिओरकोर म्हणून ओळखली जाते.

कुपोषणाच्या व्याख्या रू.

१. अंगावर सुज येणे, मुल रडके होणे, बाळाची वाढ खुंटणे, वजन व उंची वयाच्या प्रमाणात न वाढणे याला कुपोषण म्हणतात. पुरेसा व योग्य आहार न घेतल्यामुळे जी अशक्तपणाची व आजारपणाची परिस्थिती निर्माण होते तिला कुपोषण म्हणतात.^२
२. कुपोषण वह स्थिती है जो तब विकसित होती है जब शरीर को ऊतकों को स्वस्थ तथा अंगों की कार्यक्षमता को कायम रखने के लिये आवश्यक विटामिन, खनिजों और अन्य पोषक तत्वों की सही मात्रा नहीं मिलती है.^३

कुपोषणाची कारणे :-

- 1^१ लाकसंख्या वाढ रू. वाढती लोकसंख्या ही फार मोठी गंभीर समस्या मानली जाते. भारतातील लोकसंख्या वाढ हा कुपोषणासाठी महत्वाचा घटक मानला जातो. भारतात दर वर्षी 55000 बालकांचा जन्म होतो. तसेच वयोमर्यादा वाढली आहे. त्या मानाने अन्न उत्पादन त्याप्रमाणात वाढत नाही. गरीब कुटूंबात जास्त बालकांचा जन्म होत असल्यामुळे त्याचे दरडोई उत्पन्न कमी होते. मुले आणि माता कुपोषणाचे बळी होतात. भारत दाट लोकसंख्या वस्तीचा देश आहे. जगातील एकूण लोकसंख्येपैकी 14^{१६} : लोक भारतात बास्तव्याला आहेत.⁴
- 2^२ अन्न भेसळ रू. अन्न भेसळ विरोधी नियम तयार झालेले असले तरी पाहिजे त्या प्रमाणात अन्न भेसळीला आळा बसलेला दिस नाही. सकाळी उठून उपयोगात येणाऱ्या दुधापासून धान्य, मिठाई, तेल, तिखट यासारख्या उपयोगात येणाऱ्या पदार्थांमध्ये भेसळीचे प्रमाण बरेच जास्त दिसते. उपयोगात आणू नयेत असे रंग, सॅकरीन, तेल यांच्या सततच्या उपयोगाने पदार्थापासून मिळणाऱ्या पोषक मुल्याचे प्रमाण कमी होऊन शरीराला पदार्थापासून फायदा न होता हानी होताना दिसते. विक्रेत्याच्या लोभापायी राव व रंक सारखाच भरडला जात आहे व अन्न भेसळीचा राक्षस जनतेची सतत छळवणून करीत आहे.⁵
- 3^३ अस्वच्छ वातावरण रू. आजच्या परिस्थितीत घरातील स्वच्छ वातावरणापेक्षा बाहेरच्या अस्वच्छ वातावरणात खाण्याची पद्धती रूढ झालेली दिसून येते. सतत बाहेरचे पदार्थ सेवन केल्याने पचनासंबंधीच्या तक्रारी निर्माण होतात. आणि त्याचा परिणाम शरीर स्वास्थ्यावर होऊन कुपोषण संभवते. गरीबी, अज्ञान यामुळे जर घराभोवतीचा परिसर उपयोगात आणली जाणारी भांडी, घर अस्वच्छ असेल तर आरोग्याविषयीच्या निरनिराळ्या तक्रारी उद्भवतात. ज्यामुळे व्यक्तीची रोग प्रतिकार शक्ती कमी होते. अस्वच्छ वातावरण असल्यास कोणत्याही रोगाचा संसर्ग लवकर होतो आणि कुपोषणाची समस्या निर्माण होते.
- 4^४ अंधश्रद्धा रू. आहारीय अंधश्रद्धेमुळे बहुतेक व्यक्तींचा आहार सदोष आढळतो. विशिष्ट ऋतूत विशिष्ट पदार्थ खायचे नाही. उपवासावर विशेष भर देणे त्यामुळे पोषणमुल्ये आहारात कमी पडतात. नाशिकच्या कुंभमेळ्यात 2003 मध्ये प्रसादासाठी किती चंगराचेंगरी होऊन जिवित हानी झाली हे आपल्याला माहित आहे. महाराजांनी रामकुंड स्थळी उधळलेल्या प्रसादाचे कण मिळविण्याकरीता झालेली ही चेंगराचेंगरी होती. स्त्रीयांनी दुधपिणे चांगले नाही अशी अंधश्रद्धा त्यांच्या स्वास्थ्याला बाधक ठरली आहे.
- 5^५ व्यसनाधिनता रू. व्यसन हा एक मानसिक आजार असून ते प्राणघातक व समाजविरोधी संकट आहे. व्यसनांमुळे शारीरिक, मानसिक, आर्थिक, सामाजिक आणि नैतिक अशा सर्वच बाजूंनी व्यक्तींची व पर्यायाने समाजाची देशाची अपरिमित हानी होते. प्रत्येक व्यसनाबरोबर भयानक सामाजिक दुष्परिणाम संभवतात कारण व्यसनग्रस्त व्यक्ती कुटूंबात आजुबाजूच्या परिसरात व्यवसायाच्या ठिकाणी अनेक सामाजिक दुष्परिणाम निर्माण करते. तंबाखू अथवा गुटखा सेवनाने तरूण वयात होणाऱ्या कॅन्सरचे प्रमाण भारतात प्रचंड आहे. जगात दरवर्षी लाखो लोक दारूतंबाखूच्या सेवनातून होणाऱ्या आजारांनी मृत्युमुखी पडतात.^७
- 6^६ गरिबी :- भारतात गरिबी ही एक मोठी गंभीर सामाजिक समस्या आहे. पेशा अभावी या लोकांना खायलासुद्धा मिळत नाही. एकूण लोकसंख्येच्या 32 कोटी लोक 1993-94 मध्ये दारिद्र्यरेषेखाली होते. दारिद्र्य म्हणजे कितान राहणीमान मिळण्याची लोकांची असमर्थता होय. राहणीमानाबरोबरच पोषणघटक घेण्याची क्षमता, आयुमर्यादा, जन्मतः किंवा शिशू अवस्थेतील बालकांचा मृत्यू दर, बालकांचे शाळेत जाण्याचे प्रमाण इत्यादी गोष्टी दारिद्र्यात विचारात घेतल्या जातात. आपल्या देशात दारिद्र्य मोजणची संकल्पना ही लोकांना आवश्यक असणाऱ्या कॅलरीच्या प्रामाणावर आधारीत आहे.
- 7^७ भौगोलिक कारण :- नैसर्गिक बदलामुळे देशात महापूर भुंकप होतात. अशावेळी जनजीवन विस्कळीत होते. त्याठिकाणच्या लोकांमध्ये कुपोषण संभवते. जीवनाची पूर्वत घडी बसणे याला काही कालावधी लागतो

पुनर्वसनासारखे उपक्रम भारत सरकार राबवित आहे तरीपण वित्तहानी आप्त स्वकीय दुरावणे याचे गंभीर परिणाम होवून कुपोषण संभवते बिसवी सदी के अंतिम दो दशकों के दौरान पृथ्वी के विभिन्न स्थानोंपर 26 बडे भुकंप आये जिससे वैश्विक स्तर पर करीब डेढ लाख लोगों की असमय मौत हुई¹⁰

- 8^० सवयी :- अन्न सेवनाच्या चूकीच्या सवयीमुळे कुपोषणाला मदत होते जेवणात विविध खाद्य पदार्थांचा अभाव असतो त्याचा परिणाम एखाद्या खाद्यपदार्थाचे अधिक्य वाढते तर एखादे पोषणतत्वाची कमतरता निर्माण होते तळलेले पदार्थ मसाले युक्तपदार्थ रूचीने खाणाऱ्यांची संख्या अधिक आहे असे खाद्यपदार्थ सेवन करणे हा सवयीचा भाग होतो पुढे जावून त्याचे आरोग्यावर वाईट परिणाम निश्चितच होतात यावरून असे लक्षात येते की चूकीच्या सवयीमुळे कुपोषण होते
- 9^० अज्ञान रू. आहारावर त्या त्या समाजधारणेचा प्रभाव असतो व्यक्ती परंपरेनी चालत आलेले अन्न खाणे पसंत करते व्यक्तीवर सवयीचा पगडा पडलेला दिसून येतो म्हणूनच विशिष्ट समाजाची पदार्थ करण्याच्या कृती आणि पध्दतीत काही अंशाने फरक आढळतो अन्न शिजविण्याच्या चूकीच्या पध्दती यामुळे अन्नातील धटक कमी होतात उदा. तांदूळ चोळून चोळून धुणे भाजी चिरल्यावर धुणे जास्त वेळ शिजविणे यामुळे अन्न तत्वांवर परिणाम होतो

कुपोषणाची समस्या सोडविण्याचे उपाय :-

- 1^० लोकसंख्येवर नियंत्रण रू. छोटे कुटूंब सुखी कुटूंब ही संकल्पना मोठ्या प्रमाणावर राबविली जाणे आवश्यक आहे विशेष करून ग्रामिण भागात व अशिक्षित समाजात याचा प्रचार जास्त प्रमाणात होणे आवश्यक आहे लहान कुटूंबातील लोकांना शिक्षण नोकारी यासारख्या ठिकाणी प्राधान्य दिल्यास लोकांचा कल लहान कुटूंब ठेवण्याकडे होईल
- 2^० दरडोई उत्पन्न वाढविणे रू. दरडोई उत्पन्न अत्यंत अल्प असल्यामुळे अन्नाची प्राथमिक आवश्यकता देखील लोकांना उपलब्ध झाल्यास दरडोई उत्पन्न वाढून त्यांना पोटभर खायला मिळू शकेल त्यामुळे स्वाभाविक त्यांची कार्यक्षमता वाढून राष्ट्राच्या विकासाला त्याची मदत होईल
- 3^० शिक्षण रू. अनेक समस्यांच्या मुळाशी अज्ञान हा घटक कारणीभूत ठरत असल्याचे दिसून येते अनेक क्षेत्रांमधील अज्ञानामुळे लोकांच्या बौद्धिक क्षमतेच्या योग्य उपयोग होऊ शकत नाही कुपोषणाच्या संदर्भात देखील अन्न घटक त्यांचा उपयोग त्यांचा अभाव यामुळे समतोल आहार घेतला जात नाही वयानुसार अन्न घटकांची असणारी आवश्यकता न समजल्यामुळे सर्व वयांमध्ये अभावाचे रोग आढळून येतात शिक्षणामुळे कुपोषणावर नियंत्रण ठेवता येईल
- 4^० तंत्रज्ञान रू. शेती उत्पादनात नविन तंत्रांचे अधुनिक उपकरणांचा वापर करण्याचे प्रमाण वाढवल्यास उत्पादन वाढते नाशवंत पदार्थांचा साठा व संरक्षणासाठी विकसित तंत्रांचा वापर करून टिकवण्याचा कालावधी वाढवून खाद्यपदार्थांची उपलब्धता वाढवता येते खाद्यपदार्थांचे समृद्धीकरण दृढीकरण करून पोषणात्मक दर्जा वाढवल्यास कुपोषणाला आळा घातला जातो
- 5^० डाळीकडधान्ये रू. डाळीकडधान्ये हा शाकाहारी लोकांना प्रथिनांचा पुरवठा करणारा अन्न घटक आहे त्यासाठी डाळीचे उत्पादन सोयाबीनचे उत्पादन वाढवायला पाहिजे शेतकऱ्यांना भुईमुग लागवड करण्याकडे प्रोत्साहित केले पाहिजे त्यामुळे शेंगदाण्याच्या उत्पादनात वाढ होईल शेतीत उत्पादन वाढेल यासाठी शेतकऱ्यांना शिक्षण देणे महत्वाचे आहे
- 6^० दुध रू. शाकाहारी व मांसाहारी लोकांच्या आहारात वापरला जाणारा हा प्राणिज पदार्थ आहे दुधात पुर्ण प्रथिने व इतरही सर्व पोषक घटके चांगल्या प्रमाणात असतात म्हणून दुधाचे उत्पादन वाढविण्यासाठी दुभत्या जनावरांची पैदास आरोग्यपूर्ण संवर्धन जनावरांचा चारा पौष्टिक खाद्य ज्यामुळे दुध उत्पादन वाढेल

- 7^० कोंबड्यांची अंडी व मासे :- कोंबड्यांच्या अंड्यांचा आहारात वापर केल्यास उच्च जैविक मुल्य असलेली प्रथिने मिळून प्रथिनांचे कुपोषण कमी करण्यास फायदेशीर ठरेल. त्यासाठी कुक्कुटपालनाच्या व्यवसायात सुधारणा करून त्याला प्रोत्साहन दिल्यास त्याचा आहारातील वापर वाढून पोषणविषयक समस्या कमी होईल.
- 8^० भाज्या व फळे . आहारात सर्व प्रकारच्या भाज्या व फळांना अत्यंत महत्वाचे स्थान आहे. शरीर संरक्षक घटकांचा पुरवठा करणारा अन्न गट आहे. त्यासाठी परस बाग करणे, फळझाडे लावणे यासारख्या उपक्रमातून उत्पादन व आहारातील वापरासाठी प्रोत्साहित करावे.

समारोप :-

अशाप्रकारे कुपोषण ही एक भारतातील एक गंभीर समस्या आहे. कुपोषण होण्यास विविध कारणे कारणीभूत ठरतात. यामध्ये लोकसंख्या वाढ, अन्नभेसळ, अस्वच्छ वातावरण, अंधश्रद्धे, व्यसनाधिनता, गरीबी, भौगोलिक कारणे, सवयी, अज्ञान यांचा समावेश होतो. कुपोषणाची समस्या सोडविण्यासाठी लोकसंख्येवर नियंत्रण ठेवणे, दरडोई उत्पन्नात वाढ करणे, शिक्षणाचा प्रसार व प्रचार करणे, तंत्रज्ञानात वाढ करणे, डाळी, कडधान्ये आहारात घेणे, दुधाचा आहारात वापर करणे, कोंबड्यांची अंडी व मासे यांचे सेवन करणे, सर्व प्रकारच्या भाज्या व फळे यांचा आहारात वापर करणे आवश्यक आहे.

संदर्भ सूची :

1. अर्षीवैतंतंजीप
2. Mr. vikaspedia.in
3. www.open.edu
4. प्रा.त्रिवेणी शा. फरकाडे, पोषण आणि आहारशास्त्र, पिंपळापूर, अँड कं. पब्लिशर्स नागपूर, पृष्ठ क्र. 263
5. सरल लेले, पोषण व आहारशास्त्र परिचय, पिंपळापूर, अँड कं. पब्लिशर्स नागपूर, पृष्ठ क्र. 296
6. डॉ. मिनाक्षी तारणेकर, पोषण आणि स्वास्थ्य, विश्व पब्लिशर्स अँड डिस्ट्रीब्यूटर्स नागपूर, पृष्ठ क्र. 214
7. प्रा.त्रिवेणी शा. फरकाडे, पोषण आणि आहारशास्त्र, पिंपळापूर, अँड कं. पब्लिशर्स नागपूर, पृष्ठ क्र. 264
8. www.unishivaji.ac.in
9. प्रा. शोभा वाघमारे, आहारोपचार आणि सामुदायिक पोषण, विद्या बुक्स पब्लिशर्स, औरंगाबाद, पृष्ठ क्र. 222
10. Hastakshep.com