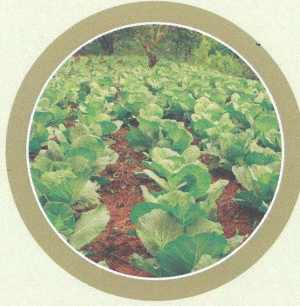
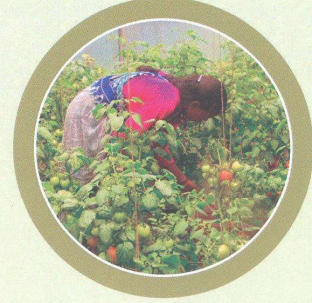


पर्वतीय महिलाओं हेतु पोषण सुरक्षा का महत्व



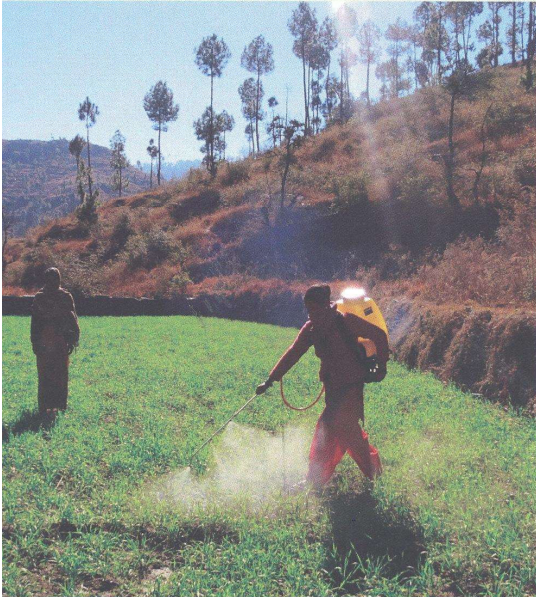
(राष्ट्रीय हिमालयी अध्ययन मिशन)

भाकृअनुप-विवेकानन्द पर्वतीय कृषि अनुसंधान संस्थान
अल्मोड़ा-263601 (उत्तराखण्ड)



उत्तराखण्ड में महिलाओं को पर्वतीय अर्थव्यवस्था की रीढ़ माना जाता है। मैदानी क्षेत्रों के विपरीत पर्वतीय क्षेत्रों में महिलाओं को ईंधन, चारा व पानी लाने के लिए ऊँचे-नीचे रास्तों में कई किलोमीटर चलना पड़ता है। कृषि कार्यों में महिलाएँ रोपाई, निराई-गुडाई, कटाई और खाद्य प्रसंस्करण जैसी अधिक श्रम व समय लेने वाली गतिविधियों में संलग्न रहती हैं। कृषि उत्पादन में कमी, सिंचाई की कमी, प्रायः सूखा पड़ने व कृषि व्यवसाय में नुकसान के कारण अधिकतर पुरुषों ने शहरों की ओर पलायन किया है। इस पलायन के कारण महिलाओं पर गृह-कार्य, कृषि, पशुपालन का अतिरिक्त भार बढ़ गया है।

पर्वतीय महिलाओं हेतु पोषण सुरक्षा का महत्व



स्वास्थ्य व पोषण स्थिति

महिलाओं की पोषण संबंधी स्थिति कई कारकों पर निर्भर करती है जैसे कि भोजन का सेवन, परिवार की आय, स्वास्थ्य देखभाल और समाज में महिलाओं की स्थिति। वैसे तो कुपोषण सभी वर्गों में प्रचलित है परन्तु महिलाओं में कुपोषण बचपन से ही शुरू हो जाता है और जीवन भर महिलाएँ कुपोषण से ग्रसित रहती हैं। विवेकानन्द पर्वतीय कृषि अनुसंधान संस्थान, अल्मोड़ा द्वारा किए गये एक शोध में यह पाया गया कि अधिकतर महिलाओं द्वारा आहार में संस्तुत मात्रा से कम दालों, सब्जियों, हरी सब्जियों व फलों का सेवन किया जा रहा है।

महिलाओं हेतु संतुलित आहार

संतुलित आहार का तात्पर्य उस आहार से है जो हमारी पोषण की स्थिति, आयु, लिंग एवं गतिविधि के स्तर के आधार पर हमें पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन, विटामिन एवं खनिज के अलावा ऊर्जा (कैलोरी) प्रदान करता है। महिलाओं को अपने आहार का विशेष देखभाल रखना चाहिए क्योंकि उन्हें पुरुषों की अपेक्षा अधिक शारीरिक परिवर्तन सहने पड़ते हैं। महिलाओं के शरीर को कई जैविक बदलावों से गुजरना पड़ता है, जिस कारण महिलाओं को ऐनीमिया, हड्डियों के कमजोर होने और ओस्टियोपोरोसिस जैसी बीमारियों का सामना करना पड़ता है।

इन बीमारियों से उबरने के लिए महिलाओं के शरीर को आयरन, मैग्नीशियम, कैल्शियम, विटामिन डी, विटामिन बी जैसे विभिन्न पोषक तत्वों की जरूरत पड़ती है। महिलाओं को अपने आहार में बदलाव करना चाहिए और इसके लिए सुबह, दिन व रात के आहार में बदलाव कर अलग-अलग पोषक तत्वों से भरपूर भोजन करने की आवश्यकता है।

स्वस्थ एवं संतुलित आहार विभिन्न खाद्य समूहों जैसे मोटे अनाज, दालें, सब्जियों, दूध और दूध के बने उत्पाद, मांस, चीनी व तेल का आहार में सेवन करने से प्राप्त होता है। महिलाओं को पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन का उपयोग करना चाहिए क्योंकि यह मांसपेशियों के ऊतकों को टूटने से रोकने एवं क्षतिग्रस्त ऊतकों की मरम्मत में मदद करता है। सामान्य वयस्क महिला को 55 ग्राम प्रोटीन प्रतिदिन लेना चाहिए। जबकि गर्भावस्था के समय 15 ग्राम प्रोटीन अतिरिक्त लेना चाहिए, यानि 70 ग्राम प्रोटीन प्रतिदिन। दालें, सूखे मेवे, मीट, मछली एवं अण्डा प्रोटीन के अच्छे स्रोत हैं।

आई.सी.एम.आर द्वारा कृषि में कार्यरत महिलाओं को मध्यम कार्यभार वाले वर्ग में शामिल किया गया है।

आई.सी.एम.आर द्वारा मध्यम कार्यभार वाली महिलाओं हेतु अनुशंसित आहार सेवन (2010)

पोषक तत्व	मध्यम कार्यभार वाली महिलाओं हेतु
ऊर्जा (किलो कैलोरी)	2230
प्रोटीन (ग्राम)	55
कैल्शियम (मिली ग्राम)	600
आयरन (मिली ग्राम)	21
बीटा कैरोटीन (माइक्रो ग्राम)	4800
थाइमिन (मिली ग्राम)	1.1
राइबोफ्लेविन (मिली ग्राम)	1.3
नायसिन (मिली ग्राम)	1.4
विटामिन-सी (मिली ग्राम)	40

आई.सी.एम.आर द्वारा प्रस्तावित खाद्य समूह (2011)

खाद्य समूह	पोषक तत्व
अनाज, कदन्न, और दालें	ऊर्जा, प्रोटीन, वसा, विटामिन बी-1, विटामिन बी-2, आयरन, फोलिक एसिड, फाइबर
दूध एवं पशु उत्पाद	प्रोटीन, वसा, विटामिन बी-1, कैल्शियम व आयरन
सब्जी व फल	केरोटिनोइड, विटामिन सी, फाइबर, विटामिन बी-2, फोलिक एसिड, कैल्शियम, आयरन
तेल, वसा व नट्स	ऊर्जा, वसा, प्रोटीन

मध्यम कार्यभार वाली महिलाओं हेतु संतुलित आहार (ग्राम/दिन)



विटामिन

- ◆ विटामिन ए आँख की रोशनी और इम्यून सिस्टम को सुधारता है।
- ◆ विटामिन बी-1 नर्वस सिस्टम की कार्यप्रणाली को सामान्य बनाता है।
- ◆ विटामिन बी-2 शरीर की पाचन क्रिया को सुचारू रखता है।
- ◆ फोलिक एसिड शरीर में सही रक्तसंचार के लिए आवश्यक है।
- ◆ विटामिन सी त्वचा, बालों और इम्यूनिटी के लिए जरूरी है।
- ◆ विटामिन डी कैल्शियम के अवशोषण व हड्डियों को मजबूत बनाने में सहायक होता है।
- ◆ विटामिन बी-12 हमारी कोशिकाओं में पाए जाने वाले जीन डीएनए को बनने और उनकी मरम्मत में सहायता करता है। हमारी लाल रक्त कोशिकाओं का निर्माण भी इसी से होता है। शाकाहारी महिलाओं को अपने खानपान का विशेष रूप से ध्यान रखना चाहिए। उनके पास विटामिन बी-12 हासिल करने के स्रोत सीमित संख्या में होते हैं, इसलिए उन्हें दूध, दही, पनीर, चीज, मक्खन, सोया मिल्क टोफू का नियमित रूप से सेवन करना चाहिए। नॉन-वेजिटेरियन (मांसाहारी) लोगों को अंडा, मछली, मीट, मुर्गा और सी-फूड से विटामिन बी-12 भरपूर मात्रा में मिल जाता है।
- ◆ फोलिक एसिड एक प्रकार का विटामिन बी है जो लाल रक्त कोशिकाओं के उत्पादन में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। एक सामान्य महिला को अपने आहार में 200 माइक्रोग्राम प्रतिदिन एवं गर्भावस्था में 500 माइक्रोग्राम फोलिक एसिड प्रतिदिन लेना चाहिए। फोलिक एसिड का अच्छा स्रोत हरी पत्तेदार सब्जियाँ एवं सूखी फलियाँ हैं।

खनिज पदार्थ

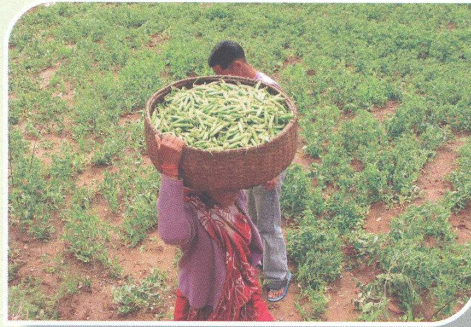
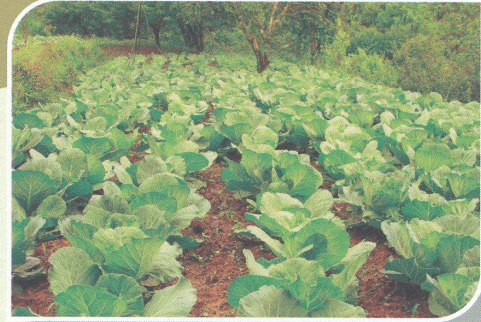
सभी खनिज पदार्थों में कैल्शियम की आवश्यकता सबसे अधिक होती है। यह हड्डी एवं दांत के लिए बहुत जरूरी खनिज है। महिलाएँ विशेष रूप से ऑस्टियोपोरोसिस के लिए अति संवेदनशील होती हैं। गर्भावस्था के दौरान इसकी आवश्यकता दोगुनी हो जाती है। दूध एवं दूध से बने उत्पाद और मंडुवा कैल्शियम के अच्छे स्रोत हैं। कैल्शियम के पाचन के लिए विटामिन ए और डी के अलावा प्रोटीन और सोडियम की सही मात्रा की जरूरत होती है। इसके लिए सब्जियाँ और फल खाना चाहिए। विटामिन डी हमें धूप से भी पर्याप्त मात्रा में मिलता है।

महिलाओं के लिए एक संतुलित आहार अधूरा है जब तक की उसमें पर्याप्त मात्रा में आयरन नहीं है। कम आयरन या लौह तत्व के सेवन से ऐनीमिया होने की संभावना बढ़ जाती है। भारत जैसे विकासशील देश एवं मुख्यतः पर्वतीय राज्यों में गर्भवती महिलाओं में ऐनीमिया की शिकायत आम बात है। हरी पत्तेदार सब्जियाँ, चुकन्दर, बादाम, अखरोट, सेम, गुड़, मछली, मीट और अण्डे आयरन के मुख्य स्रोत हैं। इसके अलावा विटामिन सी भी शरीर में लोहे के अवशोषण को बढ़ाता है। विटामिन सी शरीर को संक्रमण से लड़ने में मदद करता है। आंवला, अमरूद, खट्टे फल जैसे संतरे विटामिन सी के अच्छे स्रोत हैं।

विटामिन एवं खनिज लवणों की कमी का प्रभाव

पोषक तत्व	कमी से होने वाले रोग	लक्षण	खाद्य स्रोत
विटामिन ए	रतौंधी	अन्धेरे में कम दिखाई देना, आँख के सफेद हिस्से में धब्बे, नेत्र श्लेष्मा एवं कॉर्निया का सूखना	हरी सब्जियाँ, दूध, गाजर, पपीता, टमाटर, चुकन्दर, शकरकंद, पनीर
विटामिन बी 1	बेरी-बेरी	शरीर में थकान, वजन कम होना, जल्दी भूलने की बीमारी, अनियमित हृदय दर	अण्डा, दाल, मेवे, अंकुरित बीज, साबुत अनाज, दलहनी फसल
विटामिन बी 2	ऐरिबोपलैविनोसिस	फटे होंट, गले में सूजन, लाल रक्त कणिकाओं में कमी	दूध एवं दुग्ध उत्पाद, पत्तेदार सब्जियाँ, अनाज, मीट
विटामिन बी 3	पैलेग्रा	दस्त, मनोभ्रंश, त्वचा विकार, बालों का झड़ना, रुसी	मांस, साबुत अनाज, मशरूम, सतावर
विटामिन बी 12	रक्त क्षीणता एवं धीमी वृद्धि	थकान, मेरुदण्ड एवं मस्तिष्क आघात, प्रतिरोधक क्षमता में कमी, आलस, भ्रम, कम भूख	पशु उत्पाद, मांस मछली, अण्डा, सी-फूड
विटामिन सी	स्कर्वी	त्वचा में धब्बे, दाँतों का कमजोर होना एवं टूटना, बुखार, मसूड़ों से रक्तस्राव	खट्टे एवं नीबू वर्गीय फल, टमाटर, कीवी, पपीता, आम, बन्दगोभी
विटामिन डी	ऑस्टियोपोरोसिस	नाजुक एवं कमजोर हड्डियाँ, हाथ पैरों में दर्द, पसलियों में गाँठ	मछली जिगर का तेल, फैटी मछली, मशरूम, अण्डे
विटामिन ई	जनन क्षमता की कमी	मांसपेशियों की कमजोरी, तंत्रिका सम्बंधी परेशानी, कम दिखाई देना	पत्तेदार सब्जियाँ, साबुत अनाज उत्पाद, जिगर, बीज, वनस्पति तेल, बादाम एवं अन्य सूखे मेवे
विटामिन के	रुधिर का थक्का देर से जमना	खून का पतला होना, घाव होने पर देर से खून का जमना	हरी पत्तियाँ, जिगर, टमाटर, पनीर, अण्डा
आयरन	ऐनीमिया (खून की कमी)	सफेद त्वचा, कमजोरी, चक्कर आना, जीभ एवं नखूनों में सफेदी	दाल, जई, दूध, मेवे, मूँगफली, टोफू, बीन, हरी सब्जियाँ
कैल्शियम	ऑस्टियोपोरोसिस (हड्डियों का कमजोर होना) हाइपोकैल्सिमिया	हड्डियों का कमजोर व नाजुक होना, थकान, दाँतों का सड़ना, भ्रम, हाथ पैर में झनझनाहट, मांसपेशियों में ऐठन	दूध एवं दुग्ध उत्पाद, पत्तेदार सब्जियाँ, फलियाँ, सूखे मेवे, मछली
आयोडीन	घेंघा	बाल झड़ना, कमजोरी, गले में सूजन, रुखी त्वचा	दूध एवं दुग्ध उत्पाद, आयोडीन युक्त नमक, पत्तेदार सब्जियाँ, सी-फूड

उत्तराखण्ड के हिमालयी क्षेत्रों की जलवायु सब्जी व फल उत्पादन के लिए अनुकूल है। परिवार की पोषण आवश्यकताओं को पूरा करने हेतु महिलाओं द्वारा घर के नजदीक 100 वर्गमीटर से 200 वर्गमीटर के क्षेत्र में पोषण वाटिका बनाया जा सकता है। इन पोषण वाटिकाओं में पारंपरिक व पोषक तत्वों से भरपूर फल व सब्जी फसलों का वैज्ञानिक विधि से उत्पादन कर महिलाएं अपने परिवार की पोषण सुरक्षा का ख्याल रख सकती हैं।



अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें :

निदेशक

भाकृअनुप-विवेकानन्द पर्वतीय कृषि अनुसंधान संस्थान, अल्मोड़ा-263601 (उत्तराखण्ड)

दूरभाष: 05962-230060, 230208, फैक्स: 05962-231539

ईमेल: director.vpkas@icar.gov.in, वेबसाइट: www.vpkas.icar.gov.in

आलेख

रेनू जेठी, अस्मिता जलाल, प्रतिभा जोशी, पंकज नौटियाल, मनीषा आर्या एवं निर्मल चंद्रा

मुद्रण सहयोग

पी.एम.ई. सैल

निःशुल्क कृषक हैल्पलाइन सेवा: 1800 180 2311

सम्पर्क समय - प्रत्येक कार्य दिवस प्रातः 10.00 बजे से सांय 5.00 बजे तक

मुद्रित: वीनस प्रिंटर्स एण्ड पब्लिशर्स, नई दिल्ली-110028, दूरभाष : 45576780, मोबाईल : 9810089097