

पोषण तथा स्वास्थ्य

[NUTRITION AND HEALTH]

पोषण

(Nutrition)

पोषण क्या है? इसका उत्तर हर व्यक्ति अपने विचारों के आधार पर देता है। डॉक्टर के अनुसार पोषण वह है जिससे रोगी को अधिक आराम प्राप्त हो सके। अतः वह आहार तालिका में इस प्रकार के भोज्य पदार्थों का समावेश करेगा जिससे रोगी शीघ्र अच्छा हो सके और उसे आराम मिल सके। जबकि रोगी इसका अर्थ यह लगाता है कि उसे अपने स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिए अपने प्रिय भोज्य-पदार्थों का त्याग करना पड़ेगा।

युकिन (Yudkin) के अनुसार, "पोषण मनुष्य एवं उसके भोजन के बीच स्थापित सम्बन्ध है तथा यह सम्बन्ध उसके मनोवैज्ञानिक, सामाजिक, शरीरात्मक तथा जैविकीय तथ्यों पर आधारित है।"

पोषणशास्त्री के अनुसार, "पोषण शरीर में होने वाली विभिन्न क्रियाओं का तालमेल है, इनके द्वारा जीवित प्राणी ऐसे पदार्थों को ग्रहण करते हैं जो शरीर के विभिन्न कार्यों को नियन्त्रित (Control) करते हैं एवं शारीरिक टूट-फूट की मरम्मत करते हैं।"

इस आधार पर यह स्पष्ट होता है कि भोजन के विभिन्न कार्यों को करने की सामूहिक क्रियाओं को पोषण (Nutrition) कहा जाता है।

पोषण के प्रकार—पोषण दो प्रकार का होता है—

(1) पर्याप्त पोषण, (2) अपर्याप्त पोषण।

(1) पर्याप्त पोषण—पर्याप्त पोषण एवं अनुकूलतम पोषण का अर्थ प्रायः एक ही समझा जाता है। डॉ. मैकलेस्टर ने अनुकूलतम भोजन की परिभाषा इस प्रकार दी है—“वह आहार जो स्वस्थ तथा अस्वस्थ दोनों ही दशाओं में मनुष्य की शारीरिक आवश्यकताओं की पूर्ति करता है, किन्तु व्यक्ति के लिए आवश्यकता से अधिक कैलोरी प्रदान नहीं करता। जहाँ तक सम्भव हो वह पौष्टिक आवश्यकताओं के लिए आवश्यक भोजन-तत्व जैसे प्रोटीन, विटामिन निर्धारित आवश्यकता से अधिक मात्रा में प्रदान करता है।”

डॉ. मैकलेस्टर ने अपनी भोजन की परिभाषा में कैल्शियम नहीं जोड़ा है जिसका रहना पोषणशास्त्रियों के अनुसार, अत्यन्त अवश्यक है। पर्याप्त पोषण प्रत्येक पोषक तत्व की न्यूनतम आवश्यकताओं के साथ-साथ शरीर की सुरक्षा तथा स्वास्थ्य की रक्षा के लिए उचित मात्रा में पोषण भी प्रदान करना है। अतिरिक्त पोषण की मात्रा सामान्यतया 50% तक होती है। इस आधार पर कहा जा सकता है कि अनुकूलतम आहार अत्यधिक मात्रा में पोषक तत्व प्रदान करता है।

(2) अपर्याप्त पोषण—भोजन में पोषक तत्वों की मात्रा शरीर की आवश्यकतानुसार ही होनी चाहिए। भोज्य तत्व मात्रा एवं गुणों की दृष्टि से शरीर की आवश्यकता के अनुपात में ठीक नहीं रहते या उनमें से किसी एक तत्व की कमी रह जाती है तो उसे अपर्याप्त पोषण कहते हैं। अपर्याप्त पोषण से शरीर का उचित विकास तथा वृद्धि नहीं हो पाती है। इसके परिणामस्वरूप भोज्य तत्वों की कमी से हीनता जनित रोग उत्पन्न होने की सम्भावना रहती है। स्कर्वी, बेरी-बेरी रोग, रक्तहीनता, क्वाशियरकर, घेंघा रोग अपर्याप्त पोषण के कारण ही होते हैं। शरीर की दोषपूर्ण आकृति, अस्थियों का विकृत होना, दबी छाती, अविकसित दाँत, ढीला-ढाला शरीर आदि लक्षण अपर्याप्त पोषण के ही हैं।

अपर्याप्त पोषण के लक्षण

अपर्याप्त पोषण में निम्नलिखित लक्षण शरीर पर दिखाई देने लगते हैं—

- (1) त्वचा झुर्रीदार, रूखी एवं खुरखुरी हो जाती है।
- (2) शरीर का भार धीरे-धीरे कम होता जाता है।
- (3) बालों की चमक नष्ट हो जाती है, वे गिरने लगते हैं एवं शुष्क एवं रूखे दिखाई देते हैं।
- (4) माँसपेशियाँ ढीली एवं शिथिल हो जाती हैं।
- (5) शरीर निर्बल एवं ढीला-ढाला हो जाता है क्योंकि शरीर को पर्याप्त ऊर्जा भोज्य पदार्थों से नहीं मिल पाती इस कारण शरीर शक्तिहीन हो जाता है।
- (6) शरीर में खून की कमी होने के कारण शरीर पीला पड़ जाता है।
- (7) पाचन सम्बन्धी रोग हो जाते हैं।
- (8) रतौंधी एवं आँखों के अन्य रोग हो जाते हैं जिसके कारण आँखों की रोशनी कम हो जाती है।
- (9) बच्चों की अस्थियाँ विकृत हो जाती हैं एवं उनके विकास की गति रुक जाती है।
- (10) किसी कार्य में मन नहीं लगता। मनुष्य चिड़चिड़ा हो जाता है। कार्य करने की क्षमता कम हो जाती है और जल्द ही थकान महसूस होने लगती है। शारीरिक एवं मानसिक शक्ति की कमी हो जाती है। किसी कार्य को करने में मन एकाग्र नहीं हो पाता। मनुष्य हतोत्साहित एवं उदासीन रहता है।
- (11) शरीर में कई प्रकार के रोगों की अवरोधक क्षमता कम हो जाती है। फलस्वरूप संक्रामक रोगों से मनुष्य ग्रसित हो जाता है।
- (12) अपूर्ण विकसित दाँत, जबड़े में दाँतों का अव्यवस्थित रूप से निकलना अपर्याप्त पोषण के लक्षण हैं।

स्वास्थ्य की अवधारणा

(Concept of Health)

उत्तम स्वास्थ्य अपने आप में एक लक्ष्य है जिसे प्रत्येक व्यक्ति अपने का दायित्व प्रयास करता है। सदैव स्वस्थ एवं निरोग रहने की प्रवृत्ति ही मनुष्य की मुख्य तथा प्रभावकारी जीवन व्यतीत करने में सहायक होती है। साथ-साथ मनुष्य ठनम स्वास्थ्य को पकड़ ही पकड़, समाज व राष्ट्र के कल्याण, आर्थिक उन्नति एवं उत्थान में अपना नैतिक योगदान दे सकता है। मनुष्य में पूर्ण रूप से स्वस्थ रहने की लालसा होना नितान्त व्याभाविक एवं मार्गभौमिक है।

स्वास्थ्य की परिभाषा—(Definition of Health)—स्वास्थ्य का शाब्दिक अर्थ है—“शरीर एवं मस्तिष्क का ऐसी अवस्था में होना जिससे वह सभी कार्य सुचारु रूप से कर सके।”

ऑक्सफोर्ड के अंग्रेजी शब्दकोष के अनुसार, “Health is a state of soundness of body or mind; that condition in which its functions are duly and effectively discharged.”

विश्व स्वास्थ्य संगठन (World Health Organisation) द्वारा प्रदत्त परिभाषा के अनुसार, “शरीर को मात्र रोगों से बचाकर रखना अथवा अशक्त न होना ही स्वास्थ्य नहीं है, अपितु स्वास्थ्य से अधिप्राय सम्पूर्ण भौतिक, मानसिक एवं सामाजिक अवस्था में स्वस्थ रहने से है।”

“Health is a state of complete physical, mental and social well being and not merely an absence of disease or infirmity.”

स्वास्थ्य का अर्थ (Meaning of Health)

स्वास्थ्य एक ऐसा पहलू है जिसे प्रायः सभी लोग परिभाषित करने में कठिनाई अनुभव करते हैं। आमतौर पर एक साधारण व्यक्ति शरीर को निरोगी होना ही ‘स्वास्थ्य’ समझता है। जबकि शरीर का निरोगी होना ‘स्वास्थ्य’ का एक पहलू मात्र है, जो स्वास्थ्य को परिभाषित करने हेतु व्यापकता का बोध नहीं कराता। इसलिए समय के साथ-साथ स्वास्थ्य की विभिन्न परिभाषाएँ भी कई रूप में प्रस्तुत की गईं; जैसे—

(1) जे. एस. विलियम्स के अनुसार “स्वास्थ्य जीवन का वह गुण है जो व्यक्ति को अधिक समय तक जीवित रहने तथा सर्वोत्तम प्रकार से सेवा के योग्य बनाता है।”

(2) वेब्सटर के अनुसार, “स्वस्थ शरीर, मन या आत्मा में स्वस्थता तथा निरोगता की अवस्था है, मुख्यतः यह शारीरिक रोग अथवा दर्द का अभाव है।”

(3) प्रेक्लीन पी. एडमज के अनुसार, “स्वास्थ्य वह वस्तु है जिससे मनुष्य संसार के सुख भोगते हुए सदैव आनन्दित रहता है।”

अतः यह कहा जा सकता है कि स्वास्थ्य वह दशा है जिसमें व्यक्ति मानसिक, शारीरिक तथा वातावरण सम्बन्धी प्राकृतिक नियमों के आधार पर अपना जीवन निर्वाह करता है। ये प्राकृतिक नियम स्वच्छ तथा ताजी वायु, स्वच्छ जल, सूर्य का प्रकाश, सन्तुलित भोजन, नियमित व्यायाम, शान्त एवं तनाव रहित वातावरण, नियमित सम्पूर्ण निद्रा तथा शारीरिक स्वच्छता से सम्बन्ध रखता है।