



6th and 7th February 2018

27/2/18

MAH/MUL/030-5/2012  
ISBN: 23198513

# *Lidyawarta*<sup>®</sup>

International Multilingual Research Journal

Savitribal Phule Pune University, Pune

Sponsored

## **Two Days State Level Seminar on Health and Nutritional Status of Women**



Organized by

**Department of Home Science,**

Parvara Rural Education Society's

**Women's College of Home Science and BCA**

Loni, Tal. Rahata, Dist. Ahmednagar (M.S.)

Convener

**Dr.S.R.Kuchekar**



### Health and Nutritional Status of Women

21.	The Health Benefits of Laughter	Wani S.T. Patel Y.S.	107
22.	Current Health Status of Women in Urban India	Harde S.M. Ambre V.N	111
23.	Nutritional Analysis and Comparison between Grapes and Raisins	Minal R. Shelke Sarika A. Fargade	115
24.	Mental Health of Women	Rekha B. Lonikar	128
25.	Menopausal And Postmenopausal Health Problems Of Women	Ashwini Balasaheb Kumbhar	132
26.	Physiological Stress Among It Sector Women	Rupali Bhausahab Tambe	138
27.	Effect of yogic practices on self Actualization stress of Engineering college girls	Ujwala Tikhe Kandalkar	146
28.	Knowledge and Practices Related to Menstrual Hygiene among Tribal Adolescent Girls	Varsha P. Garule	152
29.	Review of research studies on Osteoporosis in rural Indian women	Lanke Shubhada Prakash	160
30.	Production and Analysis of Single Cell Protein from Yeast by using Banana peel as a substrate.	Sarika A.Fargade, Minal R.Shelke, Amol Daine	173
31.	Current Status, Cures of Hunger & Malnutrition in India	R. M. Jadhav Dr. S.S. Gondkar Mrs. Pooja Chaudhari	185
32.	Pregnancy, Lactation and Nutrition	Ms. Pooja Vilas Bhosale Ms. Sayli Uttam Bhosale	188
33.	Adolescent and Anaemia	Jagtap Rutuja Patait Kanchan	190
34.	Role of Calcium & Vitamin D in Prevention of Osteoporosis in Women	Ms. Gauri Nitin Rathi Mrs. Kanchan Deshmukh	193
35.	गर्भवती महिलांचा आरोग्य दर्जा	अश्विनी संतोष बळसाने डॉ.माया खंदाट	198
36.	आयुर्वेदाच्या मदतीने केश व स्त्रीयांचे सौंदर्य	डॉ.सुप्रिया काटकर	203
37.	वसंतगृहातील मुलींचा आहार आणि आरोग्य	मनिषा मुलचंद राठोड डॉ.माया खंदाट	208
38.	गर्भवती महिलांचा पोषण दर्जा	उषा माने	213
39.	किशोरावस्थेतील अपुरे पोषण व आहारीय समस्या	वैशाली मोरे	218
40.	प्रारंभिक प्रौढावस्थेतील महिलांचे मानसिक आरोग्य: एक अभ्यास	अरुणा वाळके	221
41.	किशोर मुलींसाठी समतोल आहार	सलमा शेख	223



# किशोरावस्थेतील अपुरे पोषण व आहारीय समस्या

प्रा. सौ. वैशाली रा. मोरे  
गृहअर्थशास्त्र विभागप्रमुख  
श्रीमती सिंधुताई जाधव कला व विज्ञान  
महाविद्यालय मेहकर जि. बुलढाणा.

## प्रस्तावना

आहार विहार व विश्रांती ही निरोगी आरोग्याची त्रिसुत्री आहे. ह्यामध्ये आहाराला प्रथम स्थान दिलेले आहे. व्यक्तीचा सर्वांगीण विकास हा त्या व्यक्तीला वाढीच्या अवस्थेत मिळणा-या आहारावरच अवलंबून असते.

वाढ व विकासाच्या दृष्टीने किशोरावस्था ही जिवनातील अत्यंत महत्त्वपूर्ण अवस्था आहे. साधारण: 13 ते 16 वर्षे हा पूर्व किशोरावस्था व 17 ते 19 हा उत्तर किशोरावस्थेचा कालावधी मानला जातो. शारिरीक मानसिक व सर्वांगीण बदलांना आकार देणारा हा महत्त्वपूर्ण कालावधी आहे. ह्या अवस्थेत किशोरवयीन मुलींचा आहार व पोषणाचा दर्जा उत्तम असेल तर त्या भावी सक्षम माता होतील. मात्र आज किशोरावस्थेतील अपुरे पोषण ही मोठी समस्या निर्माण झालेली आहे. त्यामुळे किशोरवयीन मुलीमध्ये आहारीय समस्या दिसून येतात.

## अपुरे पोषण :-

“शरिराच्या आवश्यकतेनुसार उत्तम व पौष्टिक आहार पुरेश्या प्रमाणात न मिळणे ह्याला अपुरे पोषण म्हणतात.”

असमतोल किंवा अपुरा आहार घेतल्याने शरिराचे गरजेनुसार पोषकघटक न मिळाल्याने शरिराची जी स्थिती होते तिला कुपोषणाची स्थिती म्हणता येईल पोषक घटकांच्या कमतरतेचे दुष्परिणाम शारिरीक व सर्वांगीण विकासकार्यावर झालेले दिसून येतात.

## अपु-या पोषणाची कारणे

- आहारविषयक अज्ञान :- बहुसंख्य माताना तसेच किशोरींना आपल्या वाढीच्या वयात पोषकघटकांची आवश्यकता, कार्य, अभावाचे दुष्परिणाम ह्यांची माहिती नसते. त्यामुळे वाढत्या वयाच्या आहारविषयक गरजा पूर्ण होत नाहीत.



- खाण्याच्या अयोग्य सवयी :- आधुनिकीकरणाच्या जगात आज किशोरवयीन मुलींच्या आहारविषयक आवडीनिवडी बदललेल्या दिसून येतात. घरच्या पौष्टीक आहाराकडे दुर्लक्ष होवुन बाहेरील फास्टफुड, जंकफुड, रेडी टू इट ह्याकडे फल वाढलेला दिसतो.
- गरिबी :- आर्थिक परिस्थिती अधिक कुटूंबसंख्या हयामुळे कयशक्ती कमी होते.
- लिंगभेद :- ब-याच कुटूंबात मुलगा व मुलगी असा भेदभाव केला जातो व अन्नवाटपावर त्याचा परिणाम दिसून येतो.
- वजन कमी करण्याची अयोग्य पध्दत :- ब-याच मुलींना हया वयात आपण सडपातळ दिसावे. असे वाटल्याने त्या एक वेळ जेवणे, आहारात दुग्ध पदार्थ न घेणे, कमी खाणे असे अयोग्य पध्दती वापरतात. वजन कमी होण्याऐवजी त्यांचा अशक्तपणा वाढतो.
- धावपळीचे वेळापत्रक :- विद्यार्थीदशेतील अभ्यास, शाळा, ट्यूशन हयामुळे किशोरिचे वेळेअभावी नाश्ता , जेवण, माध्यान्य जेवण असे वेळापत्रक सांभाळणे कठीण जाते. तसेच बरेचदा बाहेरचे व वेळी अवेळी खाल्ले जाते. हयाबरोबरच सामाजिक चालीरिती, संस्कृती, अज्ञान, बदलती जिवनशैली हयांचा परिणाम किशोरीच्या पोषणावर झालेला दिसून येतो.

अपु-या पोषणाचे किशोरवयीन मुलींच्या विकासकार्यावर होणारे परिणाम

- शरिराला कॅलरी व पोषकतत्वे कमी प्रमाणात मिळाल्यामुळे शक्तिधा -हास होवुन शरिराचे कार्य सुरळीत होत नाही.
- शरिर दुबळे होवुन वजन कमी होते.
- शरिरातील रक्ताचे प्रमाण कमी होते.
- पोषकघटकांच्या अभावाचे दुष्परिणाम दिसुन येतात.
- त्वचा रोग होतात, केसांची योग्य वाढ होत नाही केस गळतात.
- हाड कमजोर होतात.
- रोगप्रतिकार शक्ती कमी होते.
- पचनासंबंधी तकारी आढळतात.
- बौध्दीक विकास व सर्वांगिण विकासावर दुष्परिणाम झालेला दिसुन येतो.
- स्वभाव चिडका बनुन निरुत्साही होतो.
- लोहाच्या अभावी होणा-या अॅनेमियामुळे किशोरीमध्ये अनेक समस्या निर्माण होतात. ज्याचा परिणाम त्यांच्या नविष्यकालीन स्थितीवर होतो.

किशोरीचा आहार व आरोग्य देखगाल



219

किशोरावस्थेत किशोरवयीन मुलींच्या शारिरीक परिवर्तनामध्ये पुढील गोष्टी समाविष्ट होतात.

- वजन व उंची जलद गतीने वाढणे.
- स्तनांचा विकास
- मसिक पाळी सुरू होणे.
- शरिरार्तगत बदल होणे.

हयावेळी किशोरीना विशेष पोषण आहार व आरोग्य देखमालीची आवश्यकता असते. हयाकरिता विविध प्रकारचे पोषक खादयपदार्थ व संतुलीत आहाराची आवश्यकता असते. तसेच लोह, विटामिन व अन्य पोषक तत्वांनी परिपूर्ण असलेले खादय पदार्थ खायला हवेत. फास्टफुड चा वापर टाळावा. त्यापेक्षा सलाद, अंकुरित कडधान्ये, फळे, दुग्धदुमत्याचे पदार्थ हयांचा आहारात समावेश करावा. आहारशास्त्राच्या अभ्यासाचा हयात व-याच मोठ्या प्रमाणावर फायदा होवु शकतो. हयाकरिता किशोरवयीन मुलींनी आहारशास्त्राचे शिक्षण घेणे आज आवश्यक झाले आहे. म्हणजे भविष्यकालीन घोके टाळता येतील व सुदृढ, सक्षम मावी माता तयार होतील. उत्तम आहारावरच आरोग्य अवलंबून असते. अपू-या पोषणावरून किशोरवयीन मुलींच्या आरोग्यावर झालेला विपरीत परिणाम टाळण्यासाठी काही योग्य आहार घेणे गरजेचे आहे. किशोरवयीन मुलींना पोषक घटकांच्या गरजेविषयी समजून सांगितल्यास, त्याचे महत्त्व पटवून दिल्यास तसेच भविष्यकालीन विकासाच्या दृष्टीने त्याचे मार्गदर्शन केल्यास त्या आपल्या आहारात बदल करू शकतील. लठ्ठपणा व अपुरे पोषण टाळण्यासाठी पर्याप्त आणि संतुलीत आहाराद्वारे पौष्टीक पदार्थांचा आहारात समावेश करावा. किशोरावस्थेतील खाण्यापिण्याच्या सवयीवर जाहीरातींचा दुष्परिणाम झालला दिसून येतो.

किशोरवयीन मुलींना भविष्यात येणा-या सामाजिक, कौटुंबिक, सांस्कृतीक अश्या विविध क्षेत्रातील आव्हाने पेलवी लागणार आहेत. त्यासाठी तिच्याकडे शारिरीक, मानसिक व बौध्दीक क्षमता असणे, आवश्यक झाले आहे. भविष्यकालीन कार्यकुशलता संपादन करण्यासाठी या वयातच त्यांनी आरोग्य व आहार याबाबत सजग असावयास हवे.

संदर्भ :-


पोषण व आहारशास्त्र :- त्रिवेणी फरकाडे / सुलमा गोंगे

अन्न व पोषणशास्त्र :- इंदिरा खडसे

आहारगाथा :- डॉ. कमला सोहोनी

सामाजिक आरोग्य परिचर्या :- के. पार्क.



  
Coordinator - IQAC  
Smt. Sindhutai Jadhao College  
Mehkar, Dist. Buldana

220

Coordinator - IQAC  
Smt. Sindhutai Jadhao College  
Mehkar, Dist. Buldana