

“किशोरावस्था में आहार”

सूर्यकान्ति कुमारी

जन्म के तुरन्त बाद की वृद्धि के अतिरिक्त तीव्र वृद्धि की अवस्था किशोरावस्था होती है। किशोरावस्था में बालकों में अनेक प्रकार के परिवर्तन परिलक्षित होते हैं। इस अवस्था में बालकों का तीव्र शारीरिक एवं मानसिक विकास होता है। शारीरिक विकास के अन्तर्गत अस्थीकरण अर्थात् अस्थियों में मजबूती एवं वृद्धि, माँसपेशियों का सुदृढ़ होना कोमल तंतुओं में वसा का संग्रहीकरण, लड़कों के कंधों का चौड़ा होना तथा लड़कियों के नितम्बों का बढ़ना आदि आते हैं। लड़कियों में यह किशोरावस्था लड़कों से पूर्व आ जाती है। यह अवस्था लड़कियों में 11–14 वर्ष एवं लड़कों के लिए 13–16 वर्ष के मध्य आती है। किशोरावस्था को ‘टीन’ अवस्था (Teenage) के नाम से भी जाना जाता है क्योंकि अंग्रेजी गिनती में 13 से 16 तक सभी के अन्त में ‘टीन’ शब्द आता है जैसे— (Thirteen, Fourteen) आदि। इस अवस्था के कुछ वर्ष बाद ही बालक वयस्क (Adult) का रूप प्राप्त कर लेता है। शारीरिक रूप से होने वाले इन परिवर्तनों का बालक के मानसिक एवं सामाजिक स्वास्थ्य में भी परिवर्तन आता है किशोरावस्था में पोषण सम्बन्धी आवश्यकताओं में भी वृद्धि हो जाती है।

किशोरावस्था में शारीरिक परिवर्तनों के अतिरिक्त संवेगात्मक परिवर्तन भी देखा जाता है। बालक स्वयं से अपने निर्णय लेने लगते हैं। वे बच्चों की तरह नहीं अपितु बड़ों की तरह व्यवहार करना पसन्द करने लगते हैं। किशोरावस्था में हार्मोन्स के परिवर्तन द्वितीयक लैंगिक गुणों (Secondary Sexual Characteristics) के रूप में स्पष्ट होते हैं। लड़कियों में रजोधर्म (Menstruation) का प्रारम्भ और स्त्रीसुलभ कोमलता का विकास इस आयु की विशेषता माने जाते हैं जबकि लड़कों की आवाज में भारीपन, दाढ़ी-मूछों का प्रस्फुटीकरण, पुरुषत्व की भावना का विकास, माँसपेशियों की सुदृढ़ता आदि दृष्टिगत होते हैं।