

“किशोरावस्था में आहार”

सूर्यकान्ति कुमारी*

जन्म के तुरन्त बाद की वृद्धि के अतिरिक्त तीव्र वर्षद्धि 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 वर्षद्धि, मांसपेशियों 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 वर्षद्धि 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 विशेषत माने जाते हैं जबकि लड़कों की आवाज में भारीपन, दाढ़ी-मूछों का प्रस्फुटीकरण, पुरुषत्व की भावना का विकास, मांसपेशियों की सुदृढ़ता आदि दृष्टिगत होते हैं।

शारीरिक वृद्धि के लिए आवश्यक पोषण के अभाव में अस्थियों के विकास पर हानिप्रद प्रभाव पड़ता है। सामान्यतः अस्थियों का पूर्ण विकास न होने पर बालक नाटे, दुबले एवं पतले देखे जाते हैं। लड़कों में लड़कियों की तुलना में अधिक मांसपेशीय सुदृढ़ता देखती जाती है इसलिए वे शारीरिक गतिविधियों जैसे व्यायाम (Exercise), खेल (Dieting) आदि में अधिक रुचि लेते हैं लड़कियाँ

*सहायक प्राध्यापिका, गृह विज्ञान विभाग के 0 पी0 एस0 कॉलेज, नदवाँ (पटना)

अपने भार को कम करने के लिए डायटिंग (Games) करने लगती है। किशोरावस्था में होने वाले परिवर्तनों के कारण किशोरों में संवेगात्मक अस्थिरता देखी जाती है। किशोर मानसिक रूप से तनाव में रहते हैं। इस तनाव का मुख्य कारण शिक्षा का बोझ, आर्थिक परतंत्रता या निर्भरता एवं सामाजिक दबाव होता है।

पोषण सम्बन्धी आवश्यकता (Nutritional Requirement)—लड़के और लड़कियों की विकास की गति में अन्तर होता है। कुछ में परिपक्वता जल्दी आती है। और कुछ में देर से। किशोरावस्था में पोषक तत्वों की आवश्यकता बहुत अधिक होती है। विशेष रूप से प्रोटीन, कैलोरी, कैल्शियम, लोहा, विटामिन 'बी' कॉम्प्लेक्स की आवश्यकता बढ़ जाती है क्योंकि उनमें संवेगात्मक परिवर्तन होते रहते हैं। अस्थियों में कैल्शियम एकत्रिक होकर अस्थियों को कड़ा बनाता है। लड़कों की मांसपेशियों का विकास 20 वर्ष के पश्चात् भी होता है। इस समय विटामिन व आयोडीन की आवश्यकता पर भी विशेष ध्यान रखना चाहिए। आयोडीन उपाचयक की क्रिया में सहायक है और विटामिन 'डी' अस्थियों के निर्माण के लिए आवश्यक है। 12 से 15 वर्ष की अवस्था में लड़की को पोषक तत्व की आवश्यकता गर्भावस्था व धात्री अवस्था को छोड़कर बाकी सम्पूर्ण जीवन में सबसे अधिक होती है। उसे लोहा, प्रोटीन, विटामिन 'सी', कैल्शियम, कैलोरी, विटामिन 'बी' कॉम्प्लेक्स की अधिक मात्रा में आवश्यकता होती है। लड़कियों को हर महीने मासिक धर्म के कारण लोहे की आवश्यकता बढ़ जाती है।

किशोरावस्था में दैनिक पोषणिक आवश्यकताएँ किशोर

	किशोर		किशोरियाँ	
	13-15	16-19	13-15	16-19
पोषक तत्व				
प्रोटीन (ग्राम)	70	78	65	63
ऊर्जा (किलो कैलोरी)	2450	2340	2060	2060
कैल्शियम (मि.ग्रा.)	600	500	600	500
लोह तत्व (मि.ग्रा.)	41	50	28	30
विटामिन ए (माइक्रोग्रा)	600	600	600	600
थायमिन (मि.ग्रा.)	1.02	1.3	1	1
राइबोफ्लोविन (मि.ग्रा.)	1.5	1.6	1.2	1.2
नियासिन (मि.ग्रा.)	16	17	14	14
विटामिन 'सी' (मि.ग्रा.)	40	40	40	40
फोलिक एसिड (माइक्रोग्रा)	100	100	100	100

प्रोटीन :- (Proteins) :- किशोरावस्था में तीव्र वृद्धि व विकास की दर को पूर्ण करने के लिए सामान्य से अधिक मात्रा में प्रोटीन की आवश्यकता होती है।

लड़कों की 15 वर्ष तक प्रोटीन सम्बन्धी आवश्यकता 70 ग्राम होती है तथा लड़कियों की 15 वर्ष तक 65 ग्राम। शरीर भार में वृद्धि होने पर 18 प्रतिशत प्रोटीन का योग होता है। मांसपेशियों के निर्माण हेतु लड़कों को अतिरिक्त मात्रा में प्रोटीन की आवश्यकता होती है।

उर्जा (Energy) :- शोधकर्ताओं के अनुसार किशोरियों में उपापचयन किशोरों की अपेक्षा कम होता है। इस आयु में कैलोरी की आवश्यकता आयु, शरीर भार एवं विभिन्न क्रियाओं पर निर्भर करती है। 13-15 वर्ष तक के लड़कों की आवश्यकता 2450 किलो कैलोरी व लड़कियों की आवश्यकता 2060 किलो कैलोरी ही रहती है। उर्जा की आवश्यकता की पूर्ति हेतु किशोरावस्था में लोग फास्ट फूड का अधिक सेवन करते हैं जो वसा व कार्बोहाइड्रेट्स से परिपूर्ण होते हैं।

खनिज लवण (Minerals) :- किशोरावस्था में हड्डियों व दाँतों की सुदृढ़ता, स्वस्थता एवं सुडौलता तथा अनेक क्रियाओं के लिए कैल्शियम की आवश्यकता होती है। 13-15 वर्ष तक के लड़के व लड़कियों के लिए 600 मि.ग्रा. कैल्शियम की दैनिक आवश्यकता रहती है। 16-19 वर्ष तक के लड़कों व लड़कियों के लिए 500 कि.ग्रा. कैल्शियम की दैनिक आवश्यकता रहती है। इस उम्र में उतकों के लिए व रक्त की स्वच्छता के लिए लोहे की आवश्यकता बढ़ जाती है। इस उम्र में लड़कियों में प्रतिमास रक्तस्राव होने के कारण लौह तत्व की आवश्यकता बढ़ती है।

विटामिन (Vitamin) :- शरीर में नयी कोशिकाओं के अधिक निर्माण के लिए फोलिक एसिड व विटामिन बी₁₂ की आवश्यकता बढ़ती है। अस्थियों के विकास के लिए विटामिन 'डी' की आवश्यकता बढ़ती है। किशोरावस्था में कैलोरीयुक्त आहार ग्रहण करने पर विटामिन 'बी' कॉम्प्लैक्स की आवश्यकता बढ़ती है। नयी कोशिकाओं के उचित निर्माण व सुचारु रूप से कार्य करने के लिए विटामिन 'ए', 'सी' व 'ई' की भी आवश्यकता पड़ती है।

भोजन से सम्बन्धित आदतें (Habits related to food)—बालक की मनोवैज्ञानिक दशा, शारीरिक एवं संवेगात्मक तनाव से उसकी भोजन सम्बन्धी आदतें प्रभावित होती है। किशोरावस्था में कलड़कों की भूख बढ़ जाती है, अतः वे अधिक मात्रा में भोजन लेने लगते हैं जिससे पोषक तत्वों की कमी उनमें दिखायी नहीं देती व लड़कियाँ मोटापे से बचने व अपने फीगर के प्रति सतर्क होने के कारण “डायटिंग (Dieting)” पर अधिक ध्यान देने लगती है। जिससे पोषक तत्वों की हीनता नजर आती है। अधिक समय तक डायटिंग करने से “एनोरेक्सिया नर्वोसा” (Anorexia Nervosa) उत्पन्न हो जाता है व उनकी भूख धीरे-धीरे समाप्त हो जाती है।

किशोरवय के लोग वसा व कार्बोहाइड्रेट युक्त फास्ट फूड व चटपटे व्यंजन लेना पसन्द करते हैं। परन्तु उनमें प्रोटीन, खनिज लवण व विटामिन की कमी होती है।

किशोरावस्था की पोषण संबंधी समस्याएँ

- 1. मोटा (Obesity)**— लगभग 10-12 प्रतिशत किशोरावस्था के लोग मोटापे से ग्रस्त रहते हैं। मोटापे के कारण हार्मोन्स का असंतुलन तनाव, भोजन सम्बन्धी गलत आदतें, शारीरिक श्रव व व्यायाम का अभाव हो सकता है।
- 2. एनोरेक्सिया नर्वोसा (Anorexia Nervosa)**— किशोरावस्था में लड़कियाँ मोटापे से बचने व अपने फीगर के प्रति सतर्क होने के कारण ‘डायटिंग’ पर अधिक ध्यान देती है। अधिक समय तक स्वयं को भूख रखकर “एनोरेक्सिया नर्वोसा” उत्पन्न कर लेती है। अपनी शारीरिक आकृति को दुबला-पतला रखने के लिए कम भोजन लेती है जिसके फलस्वरूप पोषक तत्वों की हीनता नजर आती है।
- 3. एनीमिया (Anaemia)**— प्रायः किशोरावस्था में लड़कियों में एनीमिया के लक्षण दिखायी देते हैं। लड़कियों में प्रतिमास रक्त स्राव होने के कारण लौह तत्व की आवश्यकता बढ़ जाती है। लौह तत्व का कम अवशोषण तथा आँतों में कर्षम का होना एनीमिया के कारण होता है। लौह तत्व, फोलिक एसिड व प्रोटीन की कमी से एनीमिया होता है।
- 4. अल्पपोषण (Under Nutrition)**— भारतीय समाज में अल्पपोषण की समस्या किशोरवय की लड़कियों में लिंग भेद के कारण उत्पन्न हो सकती है। यहाँ लड़कों को लड़कियों की अपेक्षा बेहतर खाना दिया जाता है।
भारतीय ग्रामीण समाज की विशेषताएँ जैसे—कम उम्र में विवाह, शीघ्र गर्भधारण से कई बार अल्पपोषण की समस्या देखी जाती है।

संदर्भ सूची :-

- (1) डॉ० प्रमिला वर्मा एवं डॉ० कांति पाण्डेय : आहार एवं पोषण विज्ञान
- (2) डॉ० रीना खनूजा : आहार एवं पोषण विज्ञान
- (3) गीता पुष्प शॉ एवं जॉयस शीला शॉ : व्यवहारिक आहार विज्ञान एवं आहार चिकित्सा
- (4) डॉ० अराधना श्रीवास्तव : आहार एवं उपचारात्मक पोषण ।

