



किशोरवयीन मुलींकरिता समृद्ध व समतोल आहाराचा अभ्यास :- काळाची गरज

प्रा. डॉ. चंदा मंगेश खंडारे
सहयोगी प्राध्यापक गृहअर्थशास्त्र विभाग,
श्रीमती कोकीळाबाई गावंडे महिला महा. दर्यापूर जि. अमरावती
chandakhandare 30@gmail.com

सारांश –

बाल्यावस्थेनंतरचा व प्रौढावस्था येण्यापूर्वीचा काळ हा किशोरावस्थेचा काळ समजल्या जातो. वयोगट 13 ते 19 वया पर्यंतचा काळ हा व्यक्तीमत्व विकासाचा आधार समजला जातो. मनोवृत्ती, सवयी, ज्ञानात्मक आधार, या सामाजिकता यामुळे जिवी जीवनात समायोजना करणे सोपे जाते. लहानपण ओसरलेले नसते व मोठेपण आलेले नसते. अशी ही किशोरावस्था म्हणजे पालकांची, शिक्षकांची फार मोठी जबाबदारीची ठेव समजली जाते. A. T. Jersild यांच्या शब्दात किशोरावस्था म्हणजे, "If youth, but knew, if old age but could" अशी अवस्था ज्या अवस्थेत काहीच माहित नसते पण सर्व काही करण्याची शक्ती असते. याउलट वृद्धावस्थेत सर्व करण्याची ईच्छा असते कसे करावे याचे ज्ञान असते पण शक्ती नसते.

लॅटीन शब्दात अॅडोलेस्केअर या शब्दावरून अॅडोलेसन्स ही सज्ञा वापरात आली. अॅडोलेस्केअर म्हणजे वाढ होणे किंवा परिपक्व होणे. पूर्वीच्या काळी पौगंडावस्था व किशोरावस्था असे दोन स्वतंत्र कालखंड मानले जाते. ज्या वेळी सर्व साधारण पुनरोत्पादनाची क्षमता निर्माण होते त्यावेळी किशोराला प्रौढ मानल्या जाते. किशोरावस्था म्हणजे बालकाचा प्रौढ समाजामध्ये समावेश होणे.

साधारण पणे 13 ते 19 वर्षांचा कालावधी हा किशोरावस्थेचा कालावधी समजल्या जातो. यामध्ये पुर्व किशोरावस्था (13 ते 16) व उत्तर किशोरावस्था (17 ते 19) असे दोन भागात विभागून केले जाते. ही अवस्था मुलींमध्ये व मुलांमध्ये विविध लक्षणांच्या आधारे दिसून येते. मुलगी ही वयाच्या 10 ते 15 या कालावधीत वयात यायला सुरुवात होते. मुली मध्ये पाळीला सुरुवात होऊन प्रजोत्पादनाची क्षमता तिच्यात येते.

किशोरीमध्ये या काळात अनेक शारीरिक व मानसिक बदल घडून येत असतात. उंची, वजनात वाढ, स्तनाची वाढ, प्रजनन इंद्रियांची वाढ तसेच पचन संस्था, आस्रण संस्था, श्वसन संस्थेचीही वाढ होते. जिवी काळातील मातेची पुर्व तयारी याच काळात होत असते. म्हणूनच या काळात आहारावर लक्ष देणे आवश्यक आहे. कारण बहुदा चुकीच्या आहाराच्या सवयी आणि आहाराबद्दल अज्ञान या सारख्या कारणांमुळे या वयात रक्तक्षय, अल्पपोषण, कुपोशन, लडपणा या सारख्या विविध समस्येला सामोरे जावे लागते.

**प्रस्तावना –**

13 ते 19 वर्षापर्यंतचा कालखंड किशोरावस्थेत येतो. बाल्यावस्थेतील वाटचाल संपवून किशोरावस्थेकडे मुले वाटचाल करू लागतात. हा मार्ग महत्वाचा पण खडतर असतो. बऱ्या वाईटाचा सारासार विचार करण्या इतकी परिपक्वता नसते. उत्साह सांडत असतो. बोलणे, हसणे, चालणे अगदी दणदणीत असते.

बाल्यावस्थेनंतरचा व प्रौढावस्था येण्यापूर्वीचा काळ, किशोरावस्थेचा काळ समजल्या जातो. प्रथम सहा वर्ष वयापर्यंतचा काळ व्यक्तीत्व विकासाचा आधार समजल्या जातो. मनोवृत्ती, सवई, अस्वनात्मक ताबा, सामाजिकता यामुळे अस्वी जीवनात समायोजन करणे सोपे जाते. लहानपण ओसरलेले नसते, आणि मोठेपण आलेले नसते. अशी ही किशोरावस्था म्हणजे पालकांची, शिक्षकांची फार मोठी जबाबदारीची ठेव समजली जाते.

किशोरावस्थेमध्ये वर्तन, अस्विकृती, मुल्य यांच्यामध्ये सतत बदल होत जातात. हे बदल किशोरावस्थेच्या उत्तरार्धापेक्षा पुर्वार्धा मध्ये जास्त घडत असल्याने किशोरावस्थेचे पुर्व आणि उत्तर किशोरावस्था असे दोन अंग केले जातात. या वयातील मुलं- मुली संस्कारक्षम असतात. शारीरिक आणि मानसिक वाढीत एकदम बदल झाल्याचे जाणवते. वाढ व परिपक्वता आपोआपच एका ठरावीक नमुन्याने होत असते.

किशोरावस्थेचा काळ वेगवेगळ्या संस्कृतीमध्ये वेगवेगळा समजल्या जातो. मुलगी वयाच्या दहाव्या वर्षी वयात यायला सुरुवात होते. कधी कधी वयाच्या पंधराव्या वर्षी सुद्धा वयात यायला सुरुवात होते. मुलांचा विकास थोडा उशिरा होतो. हि अवस्था संक्रामावस्था आहे. या काळात बऱ्या वाईट विचारांचा गोंधळ माजलेला असतो. मानसिक पक्वता याच काळात येते. मुलीमध्ये किशोरावस्थेत शारीरिक वाढ झपाट्याने होत असते. मुलीमध्ये प्रजोत्पादनाची क्षमता येते, उंची व वजनात फरक होतो. या अवस्थेपासून झपाट्याने शरिरात बरेच अंतर्गत व बाह्य बदल होत असतात. पचन संस्था, अस्मरण संस्था, श्वसन संस्था, ग्रंथी संस्था, शरीर पेशी तसेच वजन, उंची व लैंगिक इंद्रियांची वाढ होत असते. मुलींमध्ये हा शारीरिक विकास वयाच्या 17 व्या वर्षापर्यंत होतो. अस्वी काळातील मातेची तयारी याच काळात पुर्ण होते. म्हणूनच या काळात आहारावर जास्त लक्ष देणे गरजेचे आहे. कारण चुकीच्या आहाराच्या सवयी मुळे अनेक शारीरिक धोके ही निर्माण होऊ शकतात. उदा. लठ्ठपणा, किशोराच्या वर्तनावर परिणाम होत नसला तरी मैत्री मध्ये यामुळे किशोरीबाबत प्रतिकूल अस्विकृती तयार होतात. किशोरवस्थेतील वाढीच्या वेगाला पुरक म्हणून जास्त आहाराची गरज असते. म्हणूनच या वयात मुलींसाठी समृद्ध व समतोल आहार असणे आवश्यक आहे, अन्यथा अनेक शारीरिक अडचणी समस्या निर्माण होऊ शकतात. त्या होऊ नये त्यासाठी समतोल आहाराची या वयात जास्तीत जास्त आवश्यकता आहे. किशोरी ह्या अस्वी काळातील माता आहेत. तेव्हा त्यांचे योग्य पोषण होणे गरजेचे आहे. अन्यथा पुढील पीढी कुपोषित होण्याचा धोका आहे. यासाठी किशोरीच्या आहारात हिरव्या पाल्याअज्या, आंबट रसाळ फळे यांचा अस्वी प्रमाणात समावेश असावा. म्हणूनच किशोरवयीन मुलीमधील शारीरिक बदल लक्षात घेऊनच अस्वीकालीन दृष्टीने त्यांच्यासाठी समतोल आहार व त्याचे महत्व पटविण्याचा उद्देश प्रस्तुत संशोधनाला आहे.

- उद्दिष्टे –

- 1) किशोरावस्थेची संकल्पना अभ्यासने.



- 2) किशोरावस्थेतील मुलींच्या शारीरिक बदलांचा अभ्यास करणे.
- 3) समतोल आहाराची संकल्पना अभ्यासने.
- 4) किशोरवयीन मुलींच्या समतोल आहाराचा अभ्यास करणे.

● **गृहितके –**

- 1) बाल्यावस्थेपासून प्रौढावस्थेकडे वळणारा संक्रमाचा कालावधी म्हणजे किशोरावस्था (वयोगट 13 ते 19).
- 2) जन्मानंतर किशोरावस्थेतच झपाट्याने शारीरिक वाढ होते.
- 3) सहा अन्न घटकांचा समावेश असलेला आहार म्हणजे समतोल आहार होय.
- 4) किशोरावस्थेत शारीरिक पाळी मुळे समतोल आहार महत्वाचा आहे.

● **तथ्यसंकलन –**

प्रस्तुत शोध निबंधाकरीता तथ्यसंकलन हे माहितीच्या आधारे करण्यात आले.

● **संशोधनाची उपयुक्तता –**

किशोरावस्थेतील मुली या िवी माता असतात. नविन पिढी निर्माण करण्याची त्यांच्यात क्षमता आहे. या वयात शारीरिक वाढ व बदल झपाट्याने होत असल्याने त्यांना आहारा बाबत योग्य मार्गदर्शन करणे हाच प्रस्तुत संशोधनाचा उद्देश आहे.

● **संशोधनाची मर्यादा –**

सदर संशोधन हे किशोरवयीन मुलींच्या समतोल आहारापूढेच मर्यादित आहे.

● **विषयाचे विश्लेषण –**

किशोरावस्थेची संकल्पना (वयोगट 13 ते 19)

ए ञ्च श्रमतेपसक यांच्या शब्दात किशोरावस्था म्हणजे शर्लवनजीए इनज ादमूए पविसक हंम इनज बवनसकश्

अशी अवस्था ज्या अवस्थेत काहिच माहित नसते पण सर्व काही करण्याची शक्ती असते, याउलट वृद्धावस्थेत सर्व करण्याची ईच्छा असते, कसे करावे याचे ज्ञान असते परंतु शक्ती नसते.

किशोरावस्था हा कालखंड अत्यंत महत्वाचा असून संक्रमणाचा कालखंड आहे. या अवस्थेत शारीरिक बदल घडून येत असल्याने त्याला समस्यात्मक वय सुद्धा म्हणतात. किशोरावस्थेत मुला मुलींना स्वतःची ओळख होते. तसेच ती अवस्था म्हणजे प्रौढत्वाची सिमारेषा आहे.



किशोरावस्थेमध्ये वर्तन, अभिवृत्ती, मुल्ये यांच्या मध्ये सतत बदल होत असतात. हे बदल किशोरावस्थेच्या उत्तरार्धापेक्षा पुर्वार्धामध्ये जास्त घडत असल्याने किशोरावस्थेचे पुर्व व उत्तर किशोरावस्था असे दोन ंग केले आहे. लॅटीन ंषेतील अॅडोलेस्कर या शब्दावरून अॅडोलेसन्स ही सज्ञा वापरात आली अॅडोलेस्कर म्हणजे वाढ होणे किंवा परिपक्व होणे. पुर्वीच्या काळी पौगंडावस्था आणि किशोरावस्था असे दोन स्वतंत्र कालखंड मानले जाते ज्यावेळी सर्वसाधारण पुनोरोत्पादनाची क्षमता निर्माण होते त्यावेळी किशोराला प्रौढ मानल्या जाते. किशोरावस्था म्हणजे बालकाचा प्रौढ समाजामध्ये समावेश होणे.

2 किशोरवयीन मलीमधील षारीरिक बदल

अतीशय झपाट्याने वाढीची गवस्थेनंतरची दुसरी अवस्था आहे. किंवा जन्मानंतर ऐवढ्या मोठ्या प्रमाणात वाढ व विकासाच्या दृष्टीकोणातून स्थित्यंतर घडून आणणारी एकमेव अवस्था आहे. हा काळ अतीशय महत्वाचा आहे.

किशोरीमध्ये या काळात झपाट्याने वाढ होते. किशोरीमध्ये स्नायुंचा विकास सतराव्या वर्षाच्या आसपास होत असला तरी त्यांच्या अिष्टाची मध्ये बदल होत असल्याने ही शक्तीवाढ मंदावते.

किशोरीमध्ये मासिक पाळीमध्ये हातपायात गोळे येणे डोके व पाठ दुखणे, वृत्तीमधील आंदोलने, वजनात वाढ, षारीरिक वेदना होत असल्याने मुलींच्या अभिवृत्तीवर व आहारावर याचा वाईट परिणाम दिसून येतो.

किशोरीमध्ये या अवस्थेत पुढील बदल होत असतात.

अ) बाह्यबदल

- 1 उंची – साधारण किशोरीची वाढ 17 ते 18 वर्षा पर्यंत होते. प्रतिबंधक लसी टोचल्या असतील तर त्यांना आजार न येता सुदृळ वाढ होते.
- 2 वजन – उंची प्रमाणे वजनामध्येही बदल होतात. पुर्वी चरबी नसलेला दंड, नितंब या सारख्या ंगावरील चरबी वाढते.
- 3 षारीरिक प्रमाणबद्धता – हळू हळू शरिराचे विविध ंग डोके, धळ आणि हात –पाय प्रमाणबद्ध व्हावयास लागतात.
- 4 लैंगिक इंद्रिये – उत्तर किशोरावस्थे पर्यंत जरी मुलामुलीची लैंगिक इंद्रियांची वाढ पुर्ण झाली नसली तरी कार्याच्या दृष्टीने ती नंतर बऱ्याच उशिराने परिपक्व होतात.

ब अंतर्गत बदल –

- 1 पचन संस्था – पोटाची रुंदी कमी होऊन लांबी वाढते. आतड्याची लांबी व घेर वाढतो. यकृताचे वजन वाढते व अन्न नलिकेची लांबी वाढते आणि पोट व आतड्यावरील अंतर आवरणे अधिक जड होतात, हृदयाची वाढ होते.
- 2 अिसरण यंत्रणा – किशोरावस्थेमध्ये हृदयाची वाढ होऊन रक्तवाहिन्यांची आंतरआवरणे अधिक लांब व जाड होऊन हृदयाच्या वाढी बरोबर त्यांची वाढही पुर्ण होते.



- 3 श्वसन यंत्रणा – किशोरीमध्ये साधारण सतरा वर्षा पर्यंत फुफुसाची वाढ पुर्ण होते.
- 4 ग्रंथी यंत्रणा – किशोरावस्थेमध्ये लैंगिक ग्रंथी जरी आकारमानाने परिपक्व झाल्या नाही तरी त्याचा विकास जलद होत असल्याने ग्रंथी यंत्रणेमध्ये तात्पुरत्या स्वरूपाचा असमतोल निर्माण होतो.
- 5 षरीर पेशी – साधारण अठराव्या वर्षी जरी हाडांची वाढ पुर्ण जरी होत असली तरी इतर पेशींचा व विशेषतः स्नायु मधील पेशींचा विकास पुढे चालू राहतो. वयाच्या साधारण तेरव्या, पंधराव्या वर्षी किशोरावस्थेतील बदल होण्यास सुरुवात होते व किशोरीमध्ये ही वाढ वयाच्या अठराव्या वर्षा पर्यंत होऊन जाते. मुली लवकर परिपक्व होतात. उंची, वजन, चेहऱ्यात फरक, छातीत वाढ, मासिक पाळीची सुरुवात होऊन मुलींना स्त्रित्व प्राप्त होऊन ती संतती उत्पन्न करण्यास तयार होते.

3 किशोरवयीन मुलींसाठी समतोल आहाराची आवश्यकता का आहे—

बाल्यावस्थेपासून प्रौढावस्थेकडे वळणाऱ्या संक्रमणाचा कालावधी म्हणजे किशोरावस्था होय. अतिशय झपाट्याने स्थित्यंतर घडून आणणारी एकमेव अवस्था आहे.

किशोरावस्थेच्या सुरुवातीस षारीरिक वाढीचा वेग जास्त असतो. किशोरीमध्ये मासिक पाळी सुरु होते, शरिराला गोलाई येते, स्तनांची वाढ होते, वजन , उंची वाढते, हात पाय लांब होतात. किशोरावस्थेतील या स्नायु बळकत होतात. किशोरावस्थेतील या वाढीच्या वेगाला पुरक म्हणून जास्त आहाराची गरज असते. किशोरीमध्ये वाढ ही मुलांपेक्षा लवकर होत असल्यामुळे त्यांच्या आहारात समवयीन मुलांपेक्षा लवकर वाढ करून पोषणात्मक गरजा पुर्ण व्हाव्या लागतात.

षारीरिक वाढीच्या प्रमाणात आहाराचे प्रमाण वाढवणे या वयात अनिवार्य असते. दोन वेळा चांगले जेवन झाले तरी मधल्यावेळात खानेही त्यांची गरज असते. गरीब कुटूंबात हे शक्य नसते. त्यामुळे वाढीवर विपरीत परिणाम होते. मध्यवर्गीय कुटूंबातही मुलांना इतरांसोबत जेवतांना जास्त खाण्याचा संकोच वाटतो. उच्चवर्गीय कुटूंबात मुबलक आहार उपलब्ध असतो व स्वातंत्र्य असते. ज्याचा परिणाम म्हणून लठ्ठपणा (Obesity) सारखे परिणाम पुढे येतात. यासाठी या वयात आहाराचे काळजीपूर्वक नियोजन करून सर्व पोषक घटकांची गरज पूर्ण व्हावी यासाठी समतोल व परिपुर्ण आहाराची आवश्यकता आहे. किशोरींना लागणारी सर्व पोषक घटकांची विशेषतः कार्बोदके व प्रथिनांची योग्य विभागणी करून किशोरींना आहाराबद्दल योग्य मार्गदर्शन करणे आवश्यक आहे.

4 किशोरीसाठी समृद्ध व समतोल आहार –

समतोल आहार म्हणजे असा आहार ज्यात सर्व अन्न पदार्थांचा योग्य त्या प्रमाणात समावेश असतो त्यातून सर्व पोषक घटके योग्य त्या प्रमाणात मिळून शरिराची कार्ये सुरळीत पार पाडली जातात.

मानवी शरीरास आवश्यक असे अन्न घटक आवश्यक त्या परिमाणात विविध खाद्य पदार्थांच्या द्वारे ज्या आहारातून मिळतात त्या आहारास समतोल आहार असे म्हणतात.



समतोल आहारात प्रामुख्याने प्रथीने, स्नीग्धे, कार्बोदके याची आवश्यकता विचारात घेऊनच आहार आयोजित करावा लागतो.

5 समतोल आहार व पोषक घटकांची आवश्यकता –

किशोरावस्थेमध्ये आहाराबाबत किशोरी मध्ये ठरावीक दृष्टीकोण आढळून येतात. त्यामुळे बरेचदा काही पदार्थ पुर्णपणे वगळणे तर, काही पदार्थ खूप खाने अशी मानसिकता दिसून येते. ज्याचा परिणाम उष्माकांच्या प्रमाणावर होऊ शकतो.

अ उष्मांक –

झपाट्याने वाढ व वाढलेली चयापचयाची गती त्यामुळे या वयातील उष्माकांची आवश्यकता पुर्वीपेक्षा मोठ्या प्रमाणावर वाढते. 13 ते 15 आणि 16 ते 18 या दोन्ही काळात मुलींना उष्माकांची गरज सारखीच असते. दररोज 2060 कि. कॅ. आवश्यकता असते.

ब प्रथीणे –

या काळात प्रथीणांची आवश्यकता वाढते. एक किलो ग्रॅम वजना मागे 1 ते 1.5 ग्राम प्रथीणांची आवश्यकता असते. शारीरिक वाढ, लैंगिक वाढ, मास पेशींची वाढ करिता प्रथीणे जास्त मिळणे जरूरीचे असते. मुलींना 63 ग्राम व 65 ग्राम प्रथीणांची आवश्यकता असते. पुर्व किशोरावस्थेत मुलींना जास्त प्रथीणांची आवश्यकता असते. म्हणून त्यांच्या आहारात दुध, अंडी, मास, मासे, सुकामेवा आवश्यक असणे आवश्यक आहे.

क खनिज द्रव्ये/ क्षार

कॅल्शियम व लोह या क्षारांची विशेष करून गरज वाढलेली असते. हाडांची वाढ होत असल्यामुळे कॅल्शियमची आवश्यकता वाढते. Bone Mass मध्ये कॅल्शियमचा वाढीव संग्रह होण्यासाठी दररोज 150 मि. ग्राम कॅल्शियम हाडात शोषले जाणे आवश्यक आहे. तसेच किशोरीमध्ये मासिक स्त्रावाद्वारे 0.5 मि. ग्राम दर दिवशी या प्रमाणात लोहाचा नाश होतो. तसेच हिमोग्लोबीन तयार होण्यासाठी रक्ताची वाढ होण्यासाठी व मायोग्लोबीनच्या निर्मितीसाठी लोहाची या काळात जास्त प्रमाणात आवश्यकता आहे. लोहाची गरज पूर्ण न झाल्यास किशोरावयीन मुलींमध्ये रक्तक्षय होतो. त्यासाठी फळ, दाळी, पाले, ज्ये, कडधान्य, आंबट व रसाळ फळे यांचा आहारात खूप समावेश करावा.

ड जीवनसत्वे –

या वयात दिवसभरात 600 मा. ग्राम जीवनसत्व अ ची आवश्यकता असते. मुलींना उष्माकांच्या प्रमाणात थायमीन, रायबोफ्लेविंग व नियासीन मिळणे गरजेचे असते. फोलीक आम्ल, जीवनसत्व ब 12, DNA आणि RNA च्या निर्मितीसाठी आवश्यक असतात. तसेच नत्राम्लाच्या चयापचयासाठी व अनावश्यक नत्राम्ल तयार होण्यासाठी ब 6 जीवनसत्वाची आवश्यकता असते. तसेच प्रजनन क्षमता योग्य ठेवण्यासाठी, विकसीत होण्यासाठी ई जीवनसत्व मिळणे आवश्यक आहे.

6 किशोरीच्या समतोल आहारावर परिणाम करणारे घटक



- 1) आवडी निवडी – किशोरावस्थेतील मुला-मुलींच्या आवडी निवडी मध्ये बदल झालेला असतो. चरचरीत, तिखट, आंबट पदार्थ खावेशे वाटतात. अन्नातील पोषण मुल्यांकडे लक्ष दिल्या जात नाही.
- 2) फॅशन – एखाद्या आवडत्या नट – नटीला किंवा मित्र मैत्रीणिना जे पदार्थ आवडतात तेच पदार्थ खाण्याकडे त्यांचाही कल असतो. उदा . बर्गर, पिज्झा, मॅगी, चायनिज इत्यादी.
- 3) शरिराच्या आकाराबाबत जागृकता – किशोरावस्थेमध्ये शरिराच्या आकाराबाबत मुले-मुली जास्त जागृक असलेले आढळून येतात. त्यासाठी कमी जेवण करणे, तेल तुप वर्ज करणे, वजन वाढू न देणे याकडे त्यांचा जास्त कल असतो. त्यामुळे आवश्यक पदार्थ सुद्धा टाळले जातात.
- 4) अज्ञान- स्वतः खुप चांगले दिसावे यासाठी मुली काही पदार्थ आहारात घेणे टाळतात. उदा. दुध प्यायल्याने लहू होऊ. अज्ञानामुळे भूक भागविण्यासाठी कॅन्डी, चॉकलेट, पॉपकॉन, बटाटे वडे, कटलेट्स अशा बाह्य पदार्थांची आवड निर्माण होते.
- 5) लिंग भेद – मुलींची मासिक पाळी सुरु झालेली असते. त्यामुळे त्यांना लोहयुक्त आहाराची जास्त आवश्यकता असूनही त्याकडे दुर्लक्ष केल्या जाते.
- 6) हवामान – उष्ण प्रदेशातील मुलीपेक्षा थंड प्रदेशातील किंवा बदलत्या वातावरणामध्ये राहणाऱ्या मुला-मुलींचा आहार चौरस असणे आवश्यक असते.
- 7) उत्पन्न – आई वडिलांच्या उत्पन्नाचा परिणाम सुद्धा मुलांच्या आहारावर होतो. उच्च दर्जाची प्रथीणे कमी उत्पन्न असणाऱ्या आई वडिलांच्या मुलांना मिळणे अशक्य असते. तसेच घरातील सदस्यांची संख्या जास्त असल्यास प्रत्येकाला समतोल आहार मिळणे अशक्य असते.
- 8) व्यायाम – स्नायु मजबूत होण्यासाठी व्यायाम करणे गरजेचे असते. तासंतास इंटरनेटवर बसणे, गप्पा गोष्टींना जास्त महत्व देणे, रात्र रात्र अभ्यास करणे यामुळे व्यायामाकडे दुर्लक्ष केल्या जाते. त्यामुळे अपचनाचे विकार जडतात आणि आहार घेतल्या जात नाही.

अशा प्रकारे विविध कारणांमुळे आहाराकडे दुर्लक्ष करून समतोल आहार घेतला जात नाही.

7 समतोल आहाराच्या अभावाने किशोरींना होणारे आजार

किशोरीमध्ये शारीरिक व मानसिक दडपणाचा प्रभाव आहारा विषयक सवयी निर्माण करण्यावर होतो. या वयात क्लेश तिव्र असते, वाढ सुद्धा झपाट्याने असते, वाढीसाठी लागणारी आवश्यक अन्न घटके त्यांचे योग्य प्रमाण व प्रकार रोजच्या आहारात असणे आवश्यक आहे. याच काळात यांचा आहार समतोल नसला तर त्यांची वाढ चांगली होणार नाही.



किशोरी या वयात तारुण्यपिटीका येवू नये म्हणून स्निग्ध पदार्थ वर्ज करतात. तर काही वजन वाढू नये म्हणून किंवा अभ्यास करतांना झोप येऊ नये म्हणून कमी जेवतात व विविध आजारांना बळी पडतात. त्यांची वाढ व विकास योग्य होत नाही. किशोरीमध्ये पुढील आजार दिसून येतात.

अ लठ्ठपणा

10 ते 20 किशोरीमध्ये ही समस्या आढळून येते. जंक फूड व फास्ट फूड चा आहारात जास्त समावेश केल्याने तसेच कौटुंबिक सवयी, निवृत्तता, व्यायामाचा अभाव यामुळे सुद्धा त्यांच्या मध्ये लठ्ठपणाचे प्रमाण वाढते.

ब रक्तक्षय

किशोरीमध्ये याकाळात लोहाची कमतरता झाल्यास रक्तक्षय होण्याचा संभव राहतो. गरीबीमुळे किंवा चुकीचे आहार पद्धतीमुळे आवश्यक ते घटक आहारात घेतले जात नाही व रक्तक्षय होतो.

क अल्पपोषण

छप्प भ्रूतकतइंक (1990) यांनी केलेल्या सर्वेक्षणानुसार 36 उच्च मध्यवर्गीय मुलींमध्ये BMI कमी आढळून आला. याला कारण चुकीचे अन्न तर उच्च वर्गातील मुलींमध्ये आपण लठ्ठ होऊ यासाठी कमी जेवणे यामुळे सुद्धा कुपोषणाची समस्या दिसून आली.

ड कुपोषित माता

किशोरीत मुलींच लग्न अल्पवयातच केले जाते. विविध सर्वेक्षणावरून असे आढळून येते की, किशोरावस्थेतच मुलींचे विवाह झाले तर बाल मृत्यूचे प्रमाण वाढते. कारण मातेच्या शरिरातील प्रजनन इंद्रिये पुरेशे विकसित नसतात व अशा मातांचे आपल्या बालकांचे व स्वतः सुद्धा पोषण करून शकत नाही.

अशा प्रकारे चुकीच्या आहाराच्या सवयी मुळे किंवा अन्य विविध कारणांमुळे किशोरींना विविध समस्येला तोंड द्यावे लागते. यासाठी या वयात त्यांच्या आहाराकडे लक्ष द्यायलाच हवे. त्यांना आहाराची माहिती, कार्ये पटवून द्यावे म्हणजे आहारा विषयी ते स्वतः योग्य निर्णय घेऊ शकतील. कारण पोषण व आहार शास्त्रावर करण्यात आलेल्या सर्वेक्षणाद्वारे किशोरावस्थेत बदललेल्या आवडी निवडी मुळे घेतला जाणारा आहार हा कॉलरी, प्रथीणे, जीवनसत्व अ, फोलीक ॲसीड, लोह याची कमतरता असलेला असतो.

किशोरींसाठी समतोल आहार

किशोरावस्थेतील मुलींच्या पोषण विषयक गरजा ह्या वाढलेल्या असतात. त्यासाठी त्यांचा आहार चौरस असणे आवश्यक आहे.



तक्ता – किशोरींसाठी पोषक घटकांची दैनंदिन आवश्यकता

पोषक घटक	किशोरी (वयोगट)	
	13 ते 15	16 ते 18
वजन (कि. ग्रा.)	46.7	49.9
उष्मांक(कि. कॅलरी)	2060	2060
प्रथीणे (ग्राम)	65	63
स्निग्ध (ग्राम)	22	22
कॅल्शियम (मि. ग्राम)	600	500
लोह (मि. ग्राम)	28	30
जीवनसत्व (मा. ग्राम)	600	600
बिटार्करोटीन (मा. ग्राम)	2400	2400
थायमिन (मि. ग्राम)	1.0	1.0
रायबोफ्लेविन (मि. ग्राम)	1.2	1.2
नायसिन (मि. ग्राम)	14	14
पॉयरीडॉक्सीन (मि. ग्राम)	2	2
जीवनसत्व क (मि. ग्राम)	40	40
फोलीक आम्ल (मा. ग्राम)	100	100
जीवनसत्व ब 12 (मा. ग्राम)	0.2 ते 1	0.2 ते 1

अशा अवरथेत किशोरींमध्ये सर्वच खाद्यपदार्थांचा समावेश असावा. तसेच दुध, दुधाचे पदार्थ, शेंगदाने, सोयाबीन, मोड आलेली कडधान्य, पाले [ज्या, चिज, फळे व पाणी यांचा [त्रूप उपयोग करावा.

संदर्भ सुची –

- 1) फरकाळे त्रिवेणी/गोंगे सुलभा (2010) पोशण आणि आहार शास्त्र, पिंपळापूरे अॅन्ड क. पब्लीशर्स, नागपूर
- 2) खडसे इंदिरा (2012) अन्नशास्त्र, हिमालय पब्लीशिंग हाउस मुंबई
- 3) करंदेकर/मंगरूळकर (2008) आरोग्य शिक्षण फडके प्रकाशन कोल्हापूर
- 4) डॉ. बोरुडे/डॉ. देसाई/डॉ. कुमडेकर (2008) प्रकाषक डॉ. जोषी रं. पां. पुणे विद्यार्थी गृहप्रकाशन, पुणे –30
- 5) Vijay Raghavan (1989) Vitimin A – status of mother and infants, INI Hyderabad.