शोधामृत

(कला, मानविकी और सामाजिक विज्ञान की सहकर्मी समीक्षित, मूल्यांकित, त्रैमासिक शोध पत्रिका)

ISSN : 3048-9296 (Online)
3049-2890 (Print)
IIFS Impact Factor-4.0
Vol.-3; issue-1 (Jan.-March) 2026
Page No- 289-292
©2026 Shodhaamrit
https://shodhaamrit.gyanvividha.com

Author's :

1. प्रियंका कुमारी
शोधार्थी (गृह विज्ञान), बी. आर. ए. बिहार विश्वविद्यालय, मुज़फ्फरपुर.

2. प्रो. रेणु कुमारी
प्रोफेसर, गृह विज्ञान विभाग, बी. आर. ए. बिहार विश्वविद्यालय, मुज़फ्फरपुर.

Corresponding Author :

प्रियंका कुमारी
शोधार्थी (गृह विज्ञान), बी. आर. ए. बिहार विश्वविद्यालय, मुज़फ्फरपुर.

भारत में कुपोषण का द्वैत बोझ : चुनौतियाँ एवं पोषणात्मक उपाय

सार : भारत में कुपोषण का द्वैत बोझा समयकालीन सार्वजनिक स्वास्थ्य विमर्श का एक केंद्रीय विषय बन चुका है। यह अवधारणा उस जटिल स्थिति को इंगित करती है जिसमें एक समाज या जनसंख्या में अल्पपोषण और अतिपोषण दोनों का सह अस्तित्व होता हैं। भारत जैसे विविधतापूर्ण देश में यह समस्या विशेष रूप में गंभीर है, जहां सामाजिक-आर्थिक असमानताएं, क्षेत्रीय विषमताएं, सांस्कृतिक विवि-धताएं तथा तीव्र शहरीकरण एक साथ कार्य कर रहे है।

एक ओर देश में बच्चों में में ठिगनापन (Stunting), क्षीणता, अल्पवजन एवं एनीमिया की उच्च दरें देखी जाती हैं, वहीं दूसरी ओर वयस्कों में मोटापा, मधुमेह, उच्च रक्तचाप तथा हृदयरोग जैसी गैर-संचारी बीमारियों का प्रसार तेजी से बढ़ रहा है। यह विरोधाभासी प्रवृत्ति ने केवल स्वास्थ्य प्रणाली पर अतिरिक्त बोझ डालती है, बल्कि आर्थिक उत्पादकता, मानव पूंजी निर्माण तथा सतत् विकास लक्ष्यों की प्राप्ति में भी बाधा उत्पन्न करती है।

यह अध्ययन द्वितीयक आंकड़ों एवं उपलब्ध साहित्य के आधार पर कुपोषण के द्वैत बोझ की प्रकृति इसके प्रमुख निर्धारकाकें, प्रभवों एवं समाधानातमक रणनीतियों का समग्र विश्लेषण प्रस्तुत करता है। अध्ययन का निष्कर्ष यह है कि इस समस्या का समाधान केवल पोषण विशिष्ट हस्तक्षेपों से संभव नहीं है, बल्कि इसके लिए पोषण संवेदनशील नितियों, बहु-क्षेत्रीय समन्वय तथा व्यवहार परिवर्तन को एकीकृत करना आवश्यक है।

कुंजी शब्द : कुपोषण का द्वैत बोझ, अल्पपोषण, अतिपोषण, पोषण संक्रमण, गैर - संचारी रोग, सार्वजनिक स्वास्थ्य, भारत।

परिचय : कुपोषण जिसे सामान्यतः पोषण की कमी या असंतुलन के रूप में समझा जाता है। वर्तमान समय में एक बहुआयामी अवधारणा बन चुकी है। भारत में कुपोषण की समस्या का ऐतिहासिक परिप्रेक्ष्य देखें तो यह मुख्यतः खाद्य असुरक्षा एवं गरीबी से जुड़ी रही है। किन्तु इक्कीसवीं सदी में आर्थिक विका, वैश्वीकरण एवं शहरीकरण के प्रभावों ने इस समस्या के स्वरूप को परिवर्तित कर दिया है।

आज भारत एक ऐसे संक्रमण काल से गुजर रहा है, जिसे पोषण संक्रमण कहा जाता है। इस संक्रमण में पारंपरिक आहार प्रणाली जो मुख्यतः अनाज, दाल, सब्जियां एवं फल पर आधारित थी, धीरे-धीरे उच्य वसा, शर्करा एवं प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थो द्वारा प्रतिस्थापित हो रही है। इसके साथ ही शारीरिक गतिविधियों में कमी एवं गतिहीन जीवनशैली ने मोटापा एवं संबंधित रोगों के प्रसार को बढ़ावा दिया है।

राष्ट्रीय स्तर पर उपलब्ध आंकड़े यह दर्शाते हैं कि भारत में बच्चों में ठिगनापन एव एनीमिया की दरें अभी भी उच्च है जबिक वयस्कों में अधिक वजन एवं मोटापे की प्रकृति तेजी से बढ़ रही हैं यह द्वंद्वात्मक स्थिति कुपोषण के द्वैत बोझ की स्पष्ट अभिव्यक्ति है।

अध्ययन के उद्देश्य : इस अध्ययन के प्रमुख उद्देश्य निम्नलिखित हैः-

1. भारत में कुपोषण के द्वैत बोझ की प्रकृति एवं वर्तमान स्थिति का विश्लेषण करना ।
2. इसके सामाजिक, आर्थिक एवं व्यवहारिक निर्धारकों की पहचान करना।
3. कुपोषण के द्वैत बोझ के स्वास्थ्य एवं आर्थिक प्रभावों का अध्ययन करना।
4. प्रभावी पोषणात्मक एवं नीतिगत हस्तक्षेपों का सुझाव देना।
5. कुपोषण के द्वैत बोझ और गेर-संचारी रोगों के बीच संबंध का अध्ययन करना।
6. वत्र्तमान सरकारी योजनाओं एवं कार्यक्रमों की प्रभावशलीलता एवं सीमाओं का मूल्यांकन करना।
7. कुपोषण के समाधान हेतु व्यवहार परिवर्तन एवं जन - जागरुकता की भूमिका का विश्लेषण करना।

साहित्य समीक्षा : वैश्विक स्तर पर कुमोषण के द्वैत बोझ पर किए गए अध्ययन यह दर्शाते है कि यह समस्या विशेष रुप से निम्न एवं मध्यम आय वाले देशो में तेजी से उभर रही है।

पोषण संक्रमण सिद्धांत के अनुसार जैसे - जैसे समाज आर्थिक विकास की ओर अग्रसर होता हे, वैसे-वैसे आहार पैटर्न एवं जीवनशैली में परिवर्तन होता है। इससे पारंपरिक अच्च फाइबर एवं पोषण तत्वों से भरपूर आहार की जगह ऊर्जा सघन एवं पोषक तत्वों से गरीब खाद्य पदार्थो का उपयोग बढ़ता है।

अध्ययन यह भी दर्शाते है कि शहरी क्षेत्रो में मोटापा एवं गैर-संचारी रोगों का प्रसार अधिक है, जबकि ग्रामीण क्षेत्रो में अल्पपोषण की समस्या अधिक प्रचलित है।

इसके अतिरिक्त, लैंगिक असमानताएं, शिक्षा का स्तर, आय असमानता एवं स्वास्थ्य सेवाओं की उपलब्धता भी कुपोषण की स्थिति को प्रभावित करते है।

कार्यप्रणाली : यह अध्ययन द्वितीयक आंकड़ों पर आधारित है। इसके अंतर्गत विभिन्न राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय स्त्रोंतो से प्राप्त आंकड़ों एवं शोध पत्रों का विश्लेषण किया गया है।

अध्ययन में गुणात्मक विश्लेषण पद्धति अपनाई गई है जिसके माध्यम से कुपोषण के द्वैत बोझा के विभिन्न आयामों को समझने का प्रयास किया गया है।

भारत में कुपोषण के द्वैत बोझ की वर्तमान स्थिति : भारत में कुपोषण की स्थिति अत्यंत जटिल एवं विषम है। विभिन्न राज्यों एवं क्षेत्रों के बीच पोषण संबंधी असमानताएं स्पष्ट रुप से देखी जा सकती है।

ग्रामीण क्षेत्रों में अभी भी अल्पपोषण, विशेषकर बच्चों में ठिगनापन एव क्षीणता, एक प्रमुख समस्या है। इसका प्रभाव न केवल उनके शारीरिक विकास पर पड़ता है, बल्कि उनके संज्ञानात्मक विकास एवं शैक्षणिक प्रदर्शन पर भी पड़ता है।

दूसरी ओर शहरी एव अर्ध - शहरी क्षेत्रों में जीवनशैली में परिवर्तन के कारण मोटापा एवं संबंधित रोगों में वृद्धि हो रही है। यह स्थिति विशेष रुप से मध्यम एवं उच्च आय वर्ग में अधिक देखी जाती है।

निर्धारक एवं चुनौतियाँ :

1. पोषण संक्रमण - पोषण संक्रमण कुपोषण के द्वैत बोझ का सबसे महत्वपूर्ण निर्धारक है।

2. सामाजिक आर्थिक असमानता - आय असमानता एवं शिक्षा की कमी दोनों प्रकार के कुपोषण को प्रभावित करती है।
3. जीवनशैली में परिवर्तन - गतिहीन जीवनशैली मोटापे का प्रमुख कारण है।
4. मातृ एवं शिशु पोषण - Intergenerational cycle of malnutrition एक गंभीर समस्या है।

कुपोषण के द्वैत बोझ का प्रभाव : कुपोषण का द्वैत बोझ केवल स्वास्थ्य तक सीमित नहीं है, बलिक यह सामाजिक, आर्थिक एवं मानव संसाधन विकास पर व्यापक प्रभाव डालता है।

1. स्वास्थ्य पर प्रभाव - अल्पपोषण के कारण बच्चों में प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर हो जाती हे, जिससे वे संक्रमण रोगों के प्रति अधिक संवेदनशील हो जाते है। ठिगनापन एव क्षीणता उनके शारीरिक एवं मानसिक विकास को बाधित करते हैं।

दूसरी ओर अतिपोषण के कारण मोटापा, मधुमेह, उच्च रक्तचाप एवं हृदय रोग जेसी गैर-संवारी बीमारियां बढती हैं। ये रोग दीर्घकालिक होते हैं और व्यक्ति की जीवन गुणवता को प्रभावित करते है।

इस प्रकार कुपोषण के दोनों रुप स्वास्थ्य प्रणाली पर दोहरा बोझ डालते है।

2. आर्थिक प्रभाव - कुपोषण का आर्थिक प्रभाव अत्यंत व्यापक होता है। अल्पपोषित बच्चों में कार्य क्षमता कम होती है जिससे भविष्य में उनकी उत्पादकता प्रभावित होती है।

मोटापा एवं गैर संचारी रोगों के कारण स्वास्थ्य सेवाओं पर व्यय बढ़ता है, जिससे परिवार एवं संस्कार दोनों पर आर्थिक बढ़ता है।

विश्व स्तर पर किए गए अध्ययनों से यह स्पष्ट होता कि कुपोषण किसी भी देश की GDP पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है।

3. समाजिक प्रभाव - कुपोषण सामाजिक असमानताओं को और अधिक गहरा कर रहा है। गरीब वंचित वर्ग इस समस्या से अधिक प्रभावित होते हैं।

महिलाओं एवं बच्चां में कुपोषण की उच्च दर लैंगिक असमानता को भी दर्शाती है।

4. मानव पूंजी पर प्रभाव - मानव पूंजी निर्माण में पोषण की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। कुपोषण के कारण बच्चों का संज्ञानात्मक विकास प्रभावित होता है, जिससे उनकी शिक्षा एवं कौशल विकास पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

दीर्घकाल में यह देश के आर्थिक विकास एवं प्रतिस्पर्धात्मक क्षमता को प्रभावित करता हैं

नीतिगत विश्लेषण : भारत सरकार द्वारा कुपोषण से निपटने के लिए कई योजनाएं एवं कार्यक्रम लागू किये गए है, किन्तु उनके प्रभावी कार्यान्वयन में अभी भी कई चुनौतियां हैं।

1. Poshan Abhiyan- यह एक प्रमुख कार्यक्रम है जिसका उद्देश्य कुपोषण को कम करना है। इसके अंतर्गत तकनीक का उपयोग, व्यवहार परिवर्तन संचार एवं समन्वित प्रयासों पर जोर दिया गया है।
2. ICDS(Integrated Child development Services)- यह योजना विद्यालयां में बच्चों को पोषक भोजन उपलब्ध कराती है।
3. Pm Poshan (Mid-day Meal scheme)- यह कार्यक्रम एनीमिया की समस्या को कम करने के लिए चलाया गया है।
4. Anemia Mukt Bharat

नीतिगत चुनौतियाँ :

1. योजनाओं का प्रभावी क्रियान्चयन नहीं होना।
2. संसांधनों की कमी
3. निगरानी प्रणाली का कमजोरी

4. विभिन्न विभागों के बीच समन्वय का अभाव

समाधान एवं पोषणात्मक उपाय : कुपोषण के द्वैत बोझ से निपटने के लिए एक बहुआयामी एवं समन्वित दृष्टिकोण की आवश्यकता है।

1. पोषण-विशिष्ट हस्तक्षेप :

संतुलित एवं विविध आहार को बढ़ावा देना

सूक्ष्म पोषक तत्वों की पूर्ति

मातृ एवं शिशु पोषण सेवाओं को सुदृढ करना

2. पोषण-संवेदनशील हस्तक्षेप :

शिक्षा का स्तर बढाना

स्वच्छता एवं सुरक्षित पेयजल उपलब्ध कराना

म्हिला सशक्तिकरण

3. **व्यवहार परिवर्तन :** लोगों को स्वस्थ आहार एवं जीवनशैली के प्रति जागरूक करना अत्यंत आवश्यक है।
4. **खाद्य सुदृढ़ीकरण :** आवश्यक पोषक तत्वों से युक्त खाद्य पदार्थों का उपयोग बढ़ाना चाहिए।
5. **बहु-क्षेत्रीय समन्वय :** स्वास्थ्य, शिक्षा, कृषि एवं सामाजिक कल्याण विभागों के बीच समन्वय आवश्यक है।

चर्चा : भारत में कुपोषण का द्वैत बोझ यह स्पष्ट करता है कि विकास केवल आर्थिक वृद्धि तक सीमित नहीं होना चाहिए, बल्कि इसमें स्वास्थ्य एवं पोषा को भी समान महत्व दिया जाना चाहिए। यह समस्या केवल खाद्य उपलब्धता का नहीं, बल्कि खद्य गुणवता, जीवनशैली एवं सामाजिक संरचनाका भी परिणाम है।

यदि भारत को सतत् लक्ष्यों (SDGs), को प्राप्त करना है तो कुपोषण की समस्या का समाधान प्राथमिकता के आधार पर करना होगा।

निष्कर्ष : भारत में कुपोषण के द्वैत बोझ एक जटिल एवं बहुआयामी समस्या है, जो स्वास्थ्य, अर्थव्यवस्था एवं सामाजिक विकास को प्रभावित कर रही है। इस समस्या के समाधान के लिए केवल एक क्षेत्र में प्रयास प्र्याप्त नहीं होंगे, बल्कि इसके लिए एक समग्र एवं समन्वित दृष्टिकोण अपनाना आवश्यक है। पोषण शिक्षा, संतुलित आहार, प्रभावी नीतिगत हस्तक्षेप एवं बहुक्षेत्रीय सहयोग इस दिशा में महत्वपूण भूमिका निभा सकते है।

यदि इन उपायों को प्रभावी ढंग से लागू किया जाये तो भारत कुपोषण की इन चुनौती से सफलतापूर्वक निपट सकता है।

संदर्भ :

1. World Health Organization (2021). "Double Burden of Malnutrition".
2. UNICEF (2022). "The State of World's Children".
3. Ministry of Health and Family welfare (2021). NFHS-5 Report.
4. FAO (2020). State of food security and Nutrition.
5. Popkin, B. M. (2020). "Nutrition Transition and Global Health".
6. Government of India (2018). Poshan Abhiyan. National Nutrition Mission guidelines. Ministry of women and Child Development.
7. International Food Policy Research Institute (IFPRI) (2019). "Global Nutrition Report".
8. World Bank (2020) Nutrition in India: "Investments and Outcomes".

•