



# शोधामृत

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

ISSN : 3048-9296 (Online)

3049-2890 (Print)

IIFS Impact Factor-2.0

Vol.-2; issue-2 (July-Dec.) 2025

Page No- 415-417

©2025 Shodhaamrit

<https://shodhaamrit.gyanvividha.com>

Author :

**डॉ. आभा कुमारी**

सहायक प्राध्यापक, गृह विज्ञान विभाग,  
वीमेन्स कॉलेज, समस्तीपुर, बिहार.

Corresponding Author :

**डॉ. आभा कुमारी**

सहायक प्राध्यापक, गृह विज्ञान विभाग,  
वीमेन्स कॉलेज, समस्तीपुर, बिहार.

## पोषण और सार्वजनिक स्वास्थ्य : समग्र विकास की आधारशिला

**भूमिका** : मानव जीवन के अस्तित्व, विकास और स्वास्थ्य के लिए पोषण अत्यंत आवश्यक तत्व है। स्वस्थ शरीर और सशक्त मस्तिष्क का निर्माण संतुलित पोषण पर निर्भर करता है। वर्तमान समय में कुपोषण, मोटापा, एनीमिया, मधुमेह तथा हृदय रोग जैसी समस्याएँ विश्व स्तर पर तेजी से बढ़ रही हैं। इन सभी समस्याओं का प्रत्यक्ष संबंध व्यक्ति की भोजन शैली और पोषण स्तर से है। भारत जैसे विकासशील देश में पोषण का विषय और भी महत्वपूर्ण हो जाता है, क्योंकि यहाँ एक ओर अल्पपोषण और सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी की समस्या है, वहीं दूसरी ओर शहरी क्षेत्रों में असंतुलित भोजन और फास्ट फूड संस्कृति के कारण मोटापा एवं जीवनशैली संबंधी रोगों का विस्तार हो रहा है।

पोषण केवल भोजन ग्रहण करने तक सीमित नहीं है, बल्कि यह उस प्रक्रिया को दर्शाता है जिसके माध्यम से शरीर भोजन से आवश्यक तत्व प्राप्त करता है, उनका उपयोग करता है तथा शरीर की वृद्धि, ऊर्जा उत्पादन और रोग प्रतिरोधक क्षमता को बनाए रखता है। उचित पोषण व्यक्ति की कार्यक्षमता, मानसिक क्षमता और सामाजिक विकास को भी प्रभावित करता है। इसलिए पोषण को केवल स्वास्थ्य का नहीं, बल्कि सामाजिक और आर्थिक विकास का भी आधार माना जाता है।

**पोषण की अवधारणा** : पोषण वह वैज्ञानिक प्रक्रिया है जिसके अंतर्गत जीवित प्राणी भोजन ग्रहण कर उससे आवश्यक पोषक तत्व प्राप्त करते हैं और शरीर की विभिन्न क्रियाओं के संचालन हेतु उनका उपयोग करते हैं। शरीर को स्वस्थ बनाए रखने के लिए संतुलित मात्रा में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, विटामिन, खनिज लवण तथा जल की आवश्यकता होती है। यदि इन पोषक तत्वों में असंतुलन हो जाए तो विभिन्न प्रकार के रोग उत्पन्न हो सकते हैं।

पोषण विज्ञान का उद्देश्य केवल रोगों से बचाव करना नहीं है, बल्कि जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बनाना भी है। आधुनिक समय में पोषण विज्ञान ने चिकित्सा, कृषि, शिक्षा तथा सार्वजनिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है।

**पोषक तत्वों के प्रकार :**

**1. कार्बोहाइड्रेट** : कार्बोहाइड्रेट शरीर को ऊर्जा प्रदान करने वाला प्रमुख स्रोत है। चावल, गेहूँ, आलू, मक्का तथा शक्कर में इसकी अधिकता पाई जाती है। शरीर की दैनिक ऊर्जा आवश्यकताओं का लगभग 50-60 प्रतिशत भाग कार्बोहाइड्रेट से प्राप्त होता है। इसकी कमी से शरीर में कमजोरी, थकान तथा कार्यक्षमता में कमी आ सकती है।

**2. प्रोटीन** : प्रोटीन शरीर निर्माण का मुख्य तत्व है। यह मांसपेशियों, ऊतकों और कोशिकाओं के निर्माण एवं मरम्मत में सहायता करता है। दालें, दूध, अंडा, मछली, सोयाबीन और पनीर प्रोटीन के अच्छे स्रोत हैं। बच्चों, गर्भवती महिलाओं तथा रोगियों के लिए प्रोटीन अत्यंत आवश्यक होता है।

**3. वसा** : वसा शरीर को ऊर्जा देने के साथ-साथ शरीर के तापमान को नियंत्रित करने में भी सहायक होती है। घी, तेल, मक्खन, मेवे आदि वसा के प्रमुख स्रोत हैं। संतुलित मात्रा में वसा आवश्यक है, किंतु अत्यधिक वसा सेवन मोटापा और हृदय रोग का कारण बन सकता है।

**4. विटामिन :** विटामिन शरीर की विभिन्न जैविक क्रियाओं को नियंत्रित करते हैं। विटामिन ए आँखों के लिए, विटामिन सी रोग प्रतिरोधक क्षमता के लिए तथा विटामिन डी हड्डियों के लिए आवश्यक होता है। फलों, सब्जियों, दूध तथा अंडों में विटामिन पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं।

**5. खनिज लवण :** कैल्शियम, आयरन, आयोडीन, जिंक आदि खनिज शरीर की अनेक आवश्यक क्रियाओं में सहायक होते हैं। आयरन की कमी से एनीमिया तथा आयोडीन की कमी से घेंघा रोग हो सकता है।

**6. जल :** जल शरीर का अत्यंत महत्वपूर्ण घटक है। यह पाचन, रक्त संचार, शरीर के तापमान नियंत्रण तथा विषैले पदार्थों को बाहर निकालने में सहायता करता है। मानव शरीर का लगभग 60 प्रतिशत भाग जल से बना होता है। **संतुलित आहार की आवश्यकता :** संतुलित आहार वह होता है जिसमें सभी पोषक तत्व उचित मात्रा में उपस्थित हों। प्रत्येक व्यक्ति की आयु, लिंग, कार्य क्षमता तथा स्वास्थ्य स्थिति के अनुसार भोजन की आवश्यकता अलग-अलग होती है। संतुलित आहार शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है, रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है और मानसिक विकास में सहायता करता है।

एक संतुलित आहार में अनाज, दालें, दूध, हरी सब्जियाँ, फल तथा पर्याप्त मात्रा में जल शामिल होना चाहिए। आधुनिक जीवनशैली में लोग स्वाद और सुविधा को प्राथमिकता देते हैं, जिसके कारण पोषण असंतुलन की समस्या बढ़ रही है। इसलिए लोगों को भोजन के पोषण मूल्य के प्रति जागरूक करना आवश्यक है।

**कुपोषण : एक गंभीर समस्या :** कुपोषण वह अवस्था है जिसमें शरीर को आवश्यक पोषक तत्व पर्याप्त मात्रा में नहीं मिल पाते। यह दो प्रकार का होता है –

❖ अल्पपोषण

❖ अतिपोषण :

अल्पपोषण में शरीर को आवश्यक भोजन नहीं मिलता, जबकि अतिपोषण में अत्यधिक कैलोरी और वसा का सेवन होता है। भारत में विशेष रूप से बच्चों और महिलाओं में कुपोषण की समस्या अधिक पाई जाती है।

**कुपोषण के कारण :**

❖ गरीबी

❖ अशिक्षा

❖ असंतुलित भोजन

❖ स्वच्छता की कमी

❖ बार-बार होने वाले संक्रमण

❖ सामाजिक असमानता

**कुपोषण के प्रभाव :** कुपोषण से बच्चों की शारीरिक और मानसिक वृद्धि प्रभावित होती है। इससे रोग प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है तथा मृत्यु दर बढ़ जाती है। महिलाओं में एनीमिया और गर्भावस्था संबंधी जटिलताएँ भी कुपोषण का परिणाम हैं।

**भारत में पोषण की स्थिति :** भारत में पोषण संबंधी समस्याएँ लंबे समय से चिंता का विषय रही हैं। राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण के अनुसार देश में बड़ी संख्या में बच्चे अवरुद्ध वृद्धि, कम वजन और एनीमिया से पीड़ित हैं। ग्रामीण क्षेत्रों में यह समस्या अधिक गंभीर है।

सरकार द्वारा पोषण सुधार के लिए कई योजनाएँ चलाई जा रही हैं, जैसे:-

❖ एकीकृत बाल विकास सेवा (प्ले)

❖ मध्याह्न भोजन योजना

❖ पोषण अभियान

❖ प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना

इन योजनाओं का उद्देश्य बच्चों, किशोरियों और गर्भवती महिलाओं को उचित पोषण उपलब्ध कराना है। हालांकि योजनाओं के प्रभावी क्रियान्वयन में अभी भी कई चुनौतियाँ मौजूद हैं।

**महिलाओं और बच्चों का पोषण :** महिलाओं और बच्चों का पोषण किसी भी समाज के विकास का महत्वपूर्ण संकेतक होता है। गर्भावस्था के दौरान उचित पोषण न मिलने पर शिशु का विकास प्रभावित होता है। स्तनपान कराने वाली माताओं को अतिरिक्त पोषण की आवश्यकता होती है।

बच्चों के जीवन के प्रारंभिक पाँच वर्ष अत्यंत महत्वपूर्ण होते हैं। इस अवधि में पोषण की कमी से उनका मानसिक और शारीरिक विकास स्थायी रूप से प्रभावित हो सकता है। इसलिए जन्म से छह माह तक केवल स्तनपान तथा उसके बाद पूरक आहार देना आवश्यक माना जाता है।

**जीवनशैली और पोषण :** आधुनिक जीवनशैली ने लोगों की भोजन आदतों में व्यापक परिवर्तन किया है। आज लोग घर के पारंपरिक भोजन की तुलना में जंक फूड और प्रोसेस्ड फूड का अधिक सेवन कर रहे हैं। इससे मोटापा, मधुमेह, उच्च रक्तचाप तथा हृदय रोग जैसी समस्याएँ बढ़ रही हैं।

शारीरिक गतिविधियों में कमी और डिजिटल जीवनशैली ने भी स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाला है। स्वस्थ जीवन के लिए नियमित व्यायाम, पर्याप्त नींद और संतुलित भोजन आवश्यक है।

**पोषण शिक्षा का महत्व :** पोषण संबंधी जागरूकता समाज में स्वास्थ्य सुधार का महत्वपूर्ण माध्यम है। यदि लोगों को भोजन के पोषण मूल्य और संतुलित आहार के बारे में सही जानकारी मिले तो अनेक रोगों की रोकथाम की जा सकती है।

विद्यालयों, महाविद्यालयों तथा सामुदायिक स्तर पर पोषण शिक्षा कार्यक्रम चलाना आवश्यक है। महिलाओं को विशेष रूप से पोषण संबंधी जानकारी देना महत्वपूर्ण है, क्योंकि परिवार के भोजन प्रबंधन में उनकी मुख्य भूमिका होती है।

**जैविक खाद्य पदार्थ और पोषण :** हाल के वर्षों में जैविक खाद्य पदार्थों की मांग बढ़ी है। रासायनिक उर्वरकों और कीटनाशकों के अत्यधिक उपयोग से खाद्य पदार्थों की गुणवत्ता प्रभावित हो रही है। जैविक खेती से उत्पन्न खाद्य पदार्थ अपेक्षाकृत सुरक्षित और पौष्टिक माने जाते हैं।

हालांकि जैविक खाद्य पदार्थ सामान्य खाद्य पदार्थों की तुलना में महंगे होते हैं, फिर भी स्वास्थ्य के प्रति जागरूक लोग इन्हें प्राथमिकता दे रहे हैं। भविष्य में सतत कृषि और पोषण सुरक्षा के लिए जैविक खेती महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है।

**पोषण और आर्थिक विकास :** किसी भी राष्ट्र की आर्थिक प्रगति उसके नागरिकों के स्वास्थ्य पर निर्भर करती है। स्वस्थ व्यक्ति अधिक उत्पादक होता है और देश के विकास में बेहतर योगदान देता है। कुपोषण के कारण कार्य क्षमता कम होती है तथा स्वास्थ्य सेवाओं पर

अतिरिक्त आर्थिक बोझ बढ़ता है।

विश्व बैंक और विभिन्न अंतरराष्ट्रीय संगठनों ने भी यह स्वीकार किया है कि पोषण में निवेश करना आर्थिक विकास के लिए अत्यंत लाभकारी है। इसलिए पोषण को केवल स्वास्थ्य कार्यक्रम नहीं, बल्कि मानव संसाधन विकास की रणनीति के रूप में देखा जाना चाहिए।

**पोषण संबंधी चुनौतियाँ** : भारत में पोषण सुधार के मार्ग में कई चुनौतियाँ हैं :

- ❖ गरीबी और बेरोजगारी
- ❖ खाद्य असुरक्षा
- ❖ ग्रामीण क्षेत्रों में स्वास्थ्य सेवाओं की कमी
- ❖ स्वच्छ पेयजल का अभाव
- ❖ पोषण संबंधी जागरूकता की कमी
- ❖ फास्ट फूड संस्कृति का विस्तार

इन चुनौतियों से निपटने के लिए बहु-क्षेत्रीय प्रयासों की आवश्यकता है। सरकार, गैर-सरकारी संगठन, शैक्षणिक संस्थान और समाज सभी को मिलकर कार्य करना होगा।

**पोषण सुधार के उपाय :**

- ❖ संतुलित आहार को बढ़ावा देना
- ❖ विद्यालय स्तर पर पोषण शिक्षा अनिवार्य करना
- ❖ महिलाओं और बच्चों के लिए विशेष पोषण कार्यक्रम चलाना
- ❖ खाद्य पदार्थों में मिलावट रोकना
- ❖ जैविक खेती को प्रोत्साहन देना
- ❖ स्वच्छता और सुरक्षित पेयजल उपलब्ध कराना
- ❖ नियमित स्वास्थ्य परीक्षण और परामर्श की व्यवस्था करना

यदि इन उपायों को प्रभावी ढंग से लागू किया जाए तो कुपोषण और जीवनशैली संबंधी रोगों को काफी हद तक नियंत्रित किया जा सकता है।

**निष्कर्ष** : पोषण मानव जीवन का आधार है। यह केवल शारीरिक स्वास्थ्य ही नहीं, बल्कि मानसिक, सामाजिक और आर्थिक विकास को भी प्रभावित करता है। वर्तमान समय में कुपोषण और असंतुलित भोजन दोनों ही गंभीर चुनौतियाँ बन चुके हैं। भारत जैसे देश में पोषण सुरक्षा सुनिश्चित करना राष्ट्रीय विकास के लिए अत्यंत आवश्यक है।

संतुलित आहार, पोषण शिक्षा, स्वच्छता तथा सरकारी योजनाओं के प्रभावी क्रियान्वयन से समाज में स्वास्थ्य स्तर को बेहतर बनाया जा सकता है। महिलाओं और बच्चों के पोषण पर विशेष ध्यान देना आवश्यक है, क्योंकि यही भविष्य की स्वस्थ पीढ़ी का निर्माण करते हैं।

अतः यह कहा जा सकता है कि स्वस्थ राष्ट्र के

निर्माण के लिए पोषण को सर्वोच्च प्राथमिकता देना अनिवार्य है। जब प्रत्येक व्यक्ति को पर्याप्त और संतुलित भोजन उपलब्ध होगा, तभी वास्तविक सामाजिक और आर्थिक विकास संभव हो सकेगा।

**संदर्भ सूची :**

1. आचार्य, पी. (2018). पोषण विज्ञान एवं स्वास्थ्य. नई दिल्ली: एबीसी प्रकाशन।
2. शर्मा, आर. एवं गुप्ता, एस. (2020). मानव पोषण और आहार विज्ञान. जयपुर, रावत पब्लिकेशन।
3. सिंह, वी. (2019). "भारत में कुपोषण की समस्या और समाधान।" भारतीय सामाजिक विज्ञान शोध पत्रिका, 12(3), 45-58।
4. मिश्रा, ए. (2021). सार्वजनिक स्वास्थ्य एवं पोषण. लखनऊ, विश्वविद्यालय प्रकाशन।
5. World Health Organization. (2023). *Nutrition and Health Guidelines*. Geneva: WHO.
6. United Nations Children's Fund (UNICEF). (2022). *State of World Children Report*. New York: UNICEF.
7. National Family Health Survey (NFHS-5). (2021). *India Fact Sheet*. Ministry of Health and Family Welfare, Government of India.
8. भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद् भारतीयों के लिए पोषण संबंधी दिशा-निर्देश, नई दिल्ली।
9. खाद्य एवं कृषि संगठन (FAO). (2021). *Food and Nutrition Report*. Rome: FAO.
10. वर्मा, डी., 2017, "संतुलित आहार और स्वास्थ्य।" स्वास्थ्य दर्शन पत्रिका, 8(2), 22-30।
11. कुमार एन., 2022, महिला एवं बाल पोषण, पटना : ज्ञानदीप प्रकाशन।
12. Government of India. (2023). *Poshan Abhiyaan Guidelines*. Ministry of Women and Child Development, New Delhi.
13. जोशी एम., 2019, "ग्रामीण भारत में पोषण संबंधी चुनौतियाँ।" ग्रामीण विकास समीक्षा, 15(1), 60-74।
14. शुक्ला आर., 2021, पोषण शिक्षा का महत्व, वाराणसी : हिंदी अकादमी।
15. WHO & FAO. (2020). *Healthy Diet Factsheet*. Geneva and Rome.