



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- 435-444

©2025 Shodhaamrit

<https://shodhaamrit.gyanvividha.com>

Author :

अंकिता द्विवेदी

यूजीसी-नेट, होम साइंस.

महिलाओं में पोषण जागरूकता एवं आहार व्यवहार का स्वास्थ्य पर प्रभाव : एक सामाजिक-स्वास्थ्यपरक अध्ययन

सारांश (Abstract) : महिलाओं का स्वास्थ्य केवल उनके व्यक्तिगत जीवन तक सीमित नहीं रहता, बल्कि इसका सीधा असर पूरे परिवार और समाज के स्वास्थ्य पर पड़ता है। परिवार में भोजन की व्यवस्था और बच्चों के खान-पान का ध्यान रखने में महिलाओं की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। इसलिए महिलाओं का स्वस्थ और पोषणयुक्त रहना बहुत जरूरी है। महिलाओं के स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने में पोषण जागरूकता और उनके दैनिक आहार व्यवहार का विशेष महत्व है। आज बदलती जीवनशैली, काम का बढ़ता दबाव, समय की कमी और भोजन की बदलती आदतों के कारण महिलाओं के खान-पान में भी काफी बदलाव आया है। कई महिलाएँ समय पर भोजन नहीं कर पातीं, जबकि कुछ महिलाएँ स्वाद और सुविधा के कारण फास्ट फूड, पैकेट वाले खाद्य पदार्थ तथा अधिक तेल, नमक और चीनी वाले भोजन का अधिक सेवन करने लगी हैं। इसका असर धीरे-धीरे उनके स्वास्थ्य पर दिखाई देने लगता है।

प्रस्तुत अध्ययन का मुख्य उद्देश्य महिलाओं में पोषण संबंधी जागरूकता, उनके आहार व्यवहार और स्वास्थ्य के बीच संबंध को समझना है। इस अध्ययन में यह जानने का प्रयास किया गया है कि महिलाएँ संतुलित आहार, आयरन, कैल्शियम, प्रोटीन, विटामिन और अन्य आवश्यक पोषक तत्वों के बारे में कितनी जानकारी रखती हैं तथा इस जानकारी को अपने दैनिक भोजन में कितना अपनाती हैं। इसके साथ ही भोजन की नियमितता, फल और हरी सब्जियों का सेवन, पर्याप्त पानी पीने की आदत तथा जंक फूड और प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों के सेवन को भी ध्यान में रखा गया है। अध्ययन से यह बात सामने आती है कि जिन महिलाओं को पोषण और संतुलित आहार के बारे में बेहतर जानकारी होती है, वे सामान्यतः अपने भोजन को लेकर अधिक सावधान रहती हैं और स्वास्थ्य के लिए उचित खाद्य पदार्थों का चुनाव करने का प्रयास करती हैं। इसलिए महिलाओं के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए केवल पौष्टिक भोजन की उपलब्धता ही पर्याप्त नहीं है, बल्कि उन्हें पोषण संबंधी सही जानकारी देना और स्वस्थ आहार व्यवहार के लिए

Corresponding Author :

अंकिता द्विवेदी

यूजीसी-नेट, होम साइंस.

प्रेरित करना भी आवश्यक है। पोषण शिक्षा, संतुलित भोजन और नियमित स्वस्थ जीवनशैली के माध्यम से महिलाओं के स्वास्थ्य में सकारात्मक सुधार लाया जा सकता है।

मुख्य शब्द (Keywords): महिला स्वास्थ्य, पोषण जागरूकता, आहार व्यवहार, संतुलित आहार, पोषण शिक्षा, खाद्य एवं पोषण।

प्रस्तावना (Introduction) : महिलाओं का स्वास्थ्य परिवार और समाज के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। एक महिला स्वस्थ रहती है तो वह अपने परिवार की देखभाल बेहतर तरीके से कर पाती है और बच्चों के स्वास्थ्य तथा खान-पान पर भी सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। हमारे समाज में महिलाएँ घर और परिवार की जिम्मेदारियों के साथ-साथ शिक्षा, नौकरी, व्यवसाय और अन्य सामाजिक कार्यों में भी सक्रिय रूप से भाग ले रही हैं। इस कारण उनके ऊपर काम और जिम्मेदारियों का बोझ पहले की तुलना में बढ़ा है। कई बार इसी व्यस्तता के कारण महिलाएँ अपने खान-पान और स्वास्थ्य पर पर्याप्त ध्यान नहीं दे पाती हैं। समय पर भोजन न करना, भोजन की मात्रा और गुणवत्ता पर ध्यान न देना तथा बाजार में आसानी से उपलब्ध फास्ट फूड और पैकेट वाले खाद्य पदार्थों का अधिक सेवन आज एक सामान्य समस्या बनती जा रही है। इन आदतों का असर धीरे-धीरे महिलाओं के स्वास्थ्य पर पड़ सकता है।

पोषण जागरूकता का अर्थ केवल यह जानना नहीं है कि कौन-सा भोजन अच्छा या खराब है, बल्कि यह समझना भी है कि शरीर को स्वस्थ रखने के लिए किन पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है और उन्हें रोज के भोजन में किस प्रकार शामिल किया जाए। शरीर को ऊर्जा और स्वस्थ रहने के लिए प्रोटीन, विटामिन, खनिज, वसा, कार्बोहाइड्रेट और पर्याप्त पानी की जरूरत होती है। महिलाओं के लिए आयर्न और कैल्शियम जैसे पोषक तत्वों का विशेष महत्व है। भोजन में इन पोषक तत्वों की कमी होने पर कमजोरी, थकान और अन्य स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ हो सकती हैं। इसलिए महिलाओं में पोषण से जुड़ी सही जानकारी होना जरूरी है। यदि महिला को यह जानकारी हो कि संतुलित भोजन क्या है, किन खाद्य पदार्थों में आवश्यक पोषक तत्व पाए जाते हैं और भोजन की सही आदतें कौन-सी हैं, तो वह अपने स्वास्थ्य के प्रति अधिक सावधान हो सकती है।

वर्तमान समय में केवल भोजन की उपलब्धता ही स्वास्थ्य के लिए पर्याप्त नहीं है, बल्कि भोजन का चुनाव और उसे खाने का तरीका भी बहुत महत्वपूर्ण है। कई बार घर में पौष्टिक खाद्य पदार्थ उपलब्ध होने के बावजूद महिलाएँ अपनी जरूरत के अनुसार भोजन नहीं कर पाती हैं। परिवार के अन्य सदस्यों को भोजन देने के बाद स्वयं कम भोजन करना, भोजन छोड़ देना या अपनी पसंद के बजाय उपलब्ध भोजन पर निर्भर रहना भी कई परिवारों में देखने को मिलता है। दूसरी ओर, शहरी और ग्रामीण दोनों क्षेत्रों में जीवनशैली में बदलाव के कारण जंक फूड, तले हुए खाद्य पदार्थ, मीठे पेय और प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों का सेवन बढ़ रहा है। इसका प्रभाव वजन, ऊर्जा स्तर और सामान्य स्वास्थ्य पर पड़ सकता है। इसलिए महिलाओं के आहार व्यवहार को समझना आज के समय में एक महत्वपूर्ण विषय बन गया है।

महिलाओं की पोषण जागरूकता और उनके दैनिक आहार व्यवहार को उनके स्वास्थ्य के संदर्भ में समझने का प्रयास किया गया है। इसमें यह देखने पर ध्यान दिया गया है कि महिलाएँ संतुलित आहार, आयर्न, कैल्शियम, प्रोटीन, विटामिन और पर्याप्त पानी के महत्व के बारे में कितनी जानकारी रखती हैं तथा उस जानकारी को अपने दैनिक जीवन में कितना अपनाती हैं। साथ ही, उनके भोजन की नियमितता, फल एवं हरी सब्जियों के सेवन, नाश्ते की आदत, जंक फूड के सेवन और भोजन की गुणवत्ता जैसे पहलुओं को भी ध्यान में रखा गया है। इस अध्ययन का उद्देश्य यह समझना है कि बेहतर पोषण जागरूकता और स्वस्थ आहार व्यवहार महिलाओं के स्वास्थ्य को किस प्रकार प्रभावित करते हैं। अध्ययन के माध्यम से यह भी स्पष्ट करने का प्रयास किया गया है कि महिलाओं के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए पोषण शिक्षा, सही खान-पान और स्वस्थ जीवनशैली को बढ़ावा देना क्यों आवश्यक है। इस दिशा में परिवार, विद्यालय, समुदाय और स्वास्थ्य संस्थाओं की भूमिका भी महत्वपूर्ण

हो सकती है।

अध्ययन की आवश्यकता एवं महत्त्व (Need and Significance of the Study) :

- **महिलाओं के स्वास्थ्य का महत्त्व:** महिलाओं का स्वस्थ रहना परिवार के लिए बहुत जरूरी है। सही भोजन मिलने से वे स्वस्थ और सक्रिय रह सकती हैं।
- **पोषण जागरूकता की आवश्यकता:** महिलाओं को संतुलित आहार, आयरन, कैल्शियम, प्रोटीन और विटामिन के महत्त्व की जानकारी होना जरूरी है, ताकि वे अपने लिए सही भोजन चुन सकें।
- **बदलती जीवनशैली:** आज समय की कमी और व्यस्तता के कारण फास्ट फूड और पैकेट वाले भोजन का सेवन बढ़ रहा है, जिससे स्वास्थ्य प्रभावित हो सकता है।
- **सामाजिक महत्त्व:** महिलाओं में सही खान-पान की आदत विकसित होने से उनके साथ पूरे परिवार के स्वास्थ्य में भी सुधार हो सकता है।

अध्ययन के उद्देश्य (Objectives of the Study) :

- महिलाओं में पोषण जागरूकता के स्तर को समझना तथा संतुलित आहार और आवश्यक पोषक तत्वों के बारे में उनकी जानकारी का अध्ययन करना।
- महिलाओं के दैनिक आहार व्यवहार का अध्ययन करना, जिसमें भोजन की नियमितता, फल एवं सब्जियों का सेवन तथा फास्ट फूड और पैकेट वाले खाद्य पदार्थों के सेवन को शामिल किया गया है।
- महिलाओं की पोषण जागरूकता और उनके आहार व्यवहार के बीच संबंध तथा आहार व्यवहार का उनके सामान्य स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव को समझना।
- महिलाओं के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए संतुलित आहार, पोषण शिक्षा और स्वस्थ जीवनशैली से संबंधित उपयोगी सुझाव प्रस्तुत करना।

शोध परिकल्पना (Research Hypothesis) :

शून्य परिकल्पना (H_0) :- महिलाओं में पोषण जागरूकता और उनके आहार व्यवहार के बीच कोई महत्वपूर्ण संबंध नहीं है तथा आहार व्यवहार का उनके स्वास्थ्य पर कोई महत्वपूर्ण प्रभाव नहीं पड़ता है।

वैकल्पिक परिकल्पना (H_1) :- महिलाओं में पोषण जागरूकता और उनके आहार व्यवहार के बीच महत्वपूर्ण संबंध है तथा स्वस्थ आहार व्यवहार का उनके स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

अध्ययन की सामग्री एवं शोध-विधि (Materials and Methodology) : प्रस्तुत अध्ययन महिलाओं में पोषण जागरूकता, आहार व्यवहार और स्वास्थ्य के बीच संबंध को समझने के लिए किया गया है। अध्ययन में यह जानने का प्रयास किया गया है कि महिलाएँ अपने भोजन और पोषण के बारे में कितनी जानकारी रखती हैं तथा उनकी दैनिक खान-पान की आदतों का उनके स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है। इसके लिए प्राथमिक और द्वितीयक दोनों प्रकार के आँकड़ों का उपयोग किया गया है। प्राथमिक जानकारी महिलाओं से सीधे प्राप्त की गई, जबकि द्वितीयक जानकारी पुस्तकों, शोध-पत्रों, रिपोर्टों और अन्य विश्वसनीय स्रोतों से ली गई है।

अध्ययन की प्रकृति :- अध्ययन की प्रकृति **वर्णनात्मक एवं विश्लेषणात्मक** है। इसमें महिलाओं की पोषण संबंधी जानकारी, भोजन की आदतों और सामान्य स्वास्थ्य की स्थिति को समझने के साथ-साथ इनके बीच संबंध को भी देखा गया है।

अध्ययन क्षेत्र :- अध्ययन के लिए चयनित क्षेत्र की महिलाओं को अध्ययन में शामिल किया गया है। इसमें अलग-अलग आयु, शिक्षा और सामाजिक-आर्थिक स्थिति वाली महिलाओं को शामिल किया गया, ताकि उनके पोषण और आहार व्यवहार की सामान्य स्थिति को समझा जा सके।

नमूना:- अध्ययन में विभिन्न आयु और सामाजिक-आर्थिक समूहों से संबंधित **100 महिलाओं** को नमूने के रूप में शामिल किया गया। उनसे उनके भोजन, पोषण संबंधी जानकारी और स्वास्थ्य से जुड़ी आवश्यक जानकारी प्राप्त

की गई।

आँकड़ा संकलन :- आँकड़े एकत्र करने के लिए **संरचित प्रश्नावली और साक्षात्कार अनुसूची** का प्रयोग किया गया। इसमें संतुलित आहार, फल-सब्जियों का सेवन, दूध, दाल, प्रोटीन, आयरन, कैल्शियम, पानी पीने की आदत, जंक फूड और भोजन छोड़ने जैसी बातों से संबंधित प्रश्न शामिल किए गए। प्राप्त जानकारी को व्यवस्थित कर उसका विश्लेषण किया गया।

साहित्य का अवलोकन (Review of Literature) : महिलाओं के पोषण और स्वास्थ्य को लेकर पहले भी कई किताबों, रिपोर्टों और अध्ययनों में चर्चा की गई है। इन अध्ययनों से पता चलता है कि महिलाओं के स्वस्थ रहने के लिए अच्छा और संतुलित भोजन बहुत जरूरी है। **WHO (2020)** के अनुसार, स्वस्थ भोजन अच्छे स्वास्थ्य का एक जरूरी हिस्सा है। भोजन में फल, हरी सब्जियाँ, दाल, अनाज और दूसरे पौष्टिक खाद्य पदार्थों को शामिल करने से शरीर को जरूरी पोषक तत्व मिलते हैं और स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने में मदद मिलती है।

भारत सरकार, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय (2019) की *Comprehensive National Nutrition Survey* रिपोर्ट में भारत में बच्चों और महिलाओं की पोषण स्थिति के बारे में जानकारी दी गई है। इस रिपोर्ट से पता चलता है कि किसी व्यक्ति का स्वास्थ्य केवल इस बात पर निर्भर नहीं करता कि उसे भोजन मिल रहा है या नहीं, बल्कि यह भी जरूरी है कि भोजन कितना पौष्टिक और संतुलित है। महिलाओं के भोजन और स्वास्थ्य पर उनकी जानकारी और खान-पान की आदतों का भी असर पड़ता है।

ICMR-NIN (2020) द्वारा जारी *Dietary Guidelines for Indians* में रोज के भोजन में अलग-अलग प्रकार के खाद्य पदार्थ शामिल करने, पर्याप्त पानी पीने और संतुलित भोजन लेने पर जोर दिया गया है। इन दिशानिर्देशों से यह समझने में मदद मिलती है कि सही भोजन का चुनाव और अच्छी खान-पान की आदतें स्वास्थ्य को बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।

Gopalan, Rama Sastri और Balasubramanian (2016) की पुस्तक *Nutritive Value of Indian Foods* में अलग-अलग भारतीय खाद्य पदार्थों में पाए जाने वाले पोषक तत्वों के बारे में जानकारी दी गई है। यह पुस्तक यह समझने में मदद करती है कि रोज के भोजन से शरीर को प्रोटीन, विटामिन, खनिज और अन्य जरूरी पोषक तत्व किस प्रकार मिल सकते हैं।

महिलाओं का स्वास्थ्य उनके पोषण और रोज की खान-पान की आदतों से काफी जुड़ा हुआ है। फिर भी महिलाओं में पोषण की जानकारी, उनके वास्तविक आहार व्यवहार और स्वास्थ्य के बीच संबंध को एक साथ समझने की जरूरत है। इसी बात को ध्यान में रखते हुए प्रस्तुत अध्ययन में महिलाओं की पोषण जागरूकता, आहार व्यवहार और स्वास्थ्य के बीच संबंध को समझने का प्रयास किया गया है।

शोध अंतराल (Research Gap) :- महिलाओं के पोषण और स्वास्थ्य पर पहले कई अध्ययन किए गए हैं, लेकिन इनमें अधिकतर ध्यान पोषण की स्थिति या खान-पान की आदतों पर अलग-अलग दिया गया है। महिलाओं की पोषण जागरूकता, उनके दैनिक आहार व्यवहार और स्वास्थ्य के बीच संबंध को एक साथ समझने वाले अध्ययन अपेक्षाकृत कम हैं। साथ ही, बदलती जीवनशैली और भोजन की आदतों के प्रभाव को भी पर्याप्त रूप से समझने की जरूरत है। इसी कमी को ध्यान में रखते हुए प्रस्तुत अध्ययन किया गया है।

महिलाओं में पोषण जागरूकता : पोषण जागरूकता का मतलब है कि महिलाओं को इस बात की सही जानकारी हो कि शरीर को स्वस्थ रखने के लिए किस तरह का भोजन खाना चाहिए और भोजन से शरीर को कौन-कौन से जरूरी पोषक तत्व मिलते हैं। केवल पेट भरने के लिए खाना खाना पर्याप्त नहीं है, बल्कि भोजन ऐसा होना चाहिए जिससे शरीर को ऊर्जा के साथ-साथ जरूरी पोषक तत्व भी मिल सकें। महिलाओं के लिए आयरन, कैल्शियम, प्रोटीन, फोलिक एसिड, विटामिन और अन्य पोषक तत्व काफी जरूरी होते हैं। इसलिए उनके रोज के भोजन में दाल, हरी सब्जियाँ, फल, दूध, अनाज, अंडा और दूसरे पौष्टिक खाद्य पदार्थों को उचित मात्रा में शामिल

करना चाहिए।

आज के समय में महिलाओं की दिनचर्या काफी व्यस्त हो गई है। घर के काम, बच्चों की देखभाल, नौकरी और दूसरी जिम्मेदारियों के कारण कई महिलाएँ अपने भोजन पर पर्याप्त ध्यान नहीं दे पाती हैं। कई बार वे समय पर खाना नहीं खाती या ऐसा भोजन कर लेती हैं जो आसानी से उपलब्ध हो। फास्ट फूड, तले हुए खाद्य पदार्थ और पैकेट वाले भोजन का अधिक सेवन भी स्वास्थ्य के लिए अच्छा नहीं माना जाता। ऐसे में पोषण की सही जानकारी महिलाओं को अपने खान-पान में सुधार करने में मदद कर सकती है।

यदि महिलाओं को यह पता हो कि किस भोजन में कौन-सा पोषक तत्व पाया जाता है और उसकी शरीर को कितनी जरूरत है, तो वे अपने लिए बेहतर भोजन चुन सकती हैं। सही पोषण जागरूकता से भोजन में विविधता लाई जा सकती है और अस्वास्थ्यकर भोजन का सेवन कम किया जा सकता है। इससे महिलाओं को स्वस्थ रहने में मदद मिलेगी और वे अपने परिवार के खान-पान का भी बेहतर ध्यान रख सकेंगी। इसलिए महिलाओं के स्वास्थ्य के लिए पोषण जागरूकता बढ़ाना बहुत जरूरी है।

महिलाओं में पोषण जागरूकता का स्तर

तालिका : 100 महिलाओं में पोषण जागरूकता का वितरण

पोषण जागरूकता का स्तर महिलाओं की संख्या प्रतिशत

उच्च जागरूकता	35	35%
मध्यम जागरूकता	45	45%
कम जागरूकता	20	20%
कुल	100	100%

महिलाओं का आहार व्यवहार : आहार व्यवहार का मतलब है कि महिलाएँ रोज किस तरह का भोजन करती हैं, कितनी मात्रा में खाती हैं, दिन में कितनी बार भोजन करती हैं और भोजन का समय कितना नियमित रहता है। अच्छे स्वास्थ्य के लिए केवल पेट भरना ही जरूरी नहीं है, बल्कि यह भी जरूरी है कि भोजन में शरीर की जरूरत के अनुसार सभी आवश्यक पोषक तत्व मौजूद हों। रोज के भोजन में दाल, हरी सब्जियाँ, फल, दूध, अनाज, अंडा और अन्य प्रोटीन वाले खाद्य पदार्थ शामिल करने से शरीर को जरूरी पोषण मिल सकता है। इसके साथ पर्याप्त मात्रा में पानी पीना भी अच्छी आहार आदत का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है।

आज के समय में महिलाओं की दिनचर्या पहले की तुलना में काफी व्यस्त हो गई है। घर के काम, नौकरी, बच्चों की देखभाल और परिवार की दूसरी जिम्मेदारियों के कारण कई महिलाएँ अपने भोजन पर ठीक से ध्यान नहीं दे पाती हैं। कई बार वे समय पर भोजन नहीं करती या सुबह का नाश्ता छोड़ देती हैं। कुछ महिलाएँ काम की व्यस्तता के कारण लंबे समय तक बिना खाना खाए रहती हैं। इस तरह की आदतें धीरे-धीरे उनके स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती हैं।

इसके साथ ही आजकल फास्ट फूड और पैकेट वाले खाद्य पदार्थों का चलन भी काफी बढ़ गया है। तले हुए भोजन, अधिक चीनी, नमक और वसा वाले खाद्य पदार्थ स्वाद में अच्छे लगते हैं, इसलिए लोग इन्हें आसानी से पसंद कर लेते हैं। लेकिन इनका अधिक सेवन स्वास्थ्य के लिए ठीक नहीं माना जाता। दूसरी ओर, फल, हरी सब्जियाँ, दाल और अन्य पौष्टिक खाद्य पदार्थों का नियमित सेवन शरीर को आवश्यक पोषण देने में मदद करता है।

अच्छे आहार व्यवहार के लिए महिलाओं को समय पर भोजन करने, भोजन में अलग-अलग प्रकार की पौष्टिक चीजें शामिल करने और जंक फूड का सेवन कम करने पर ध्यान देना चाहिए। पर्याप्त पानी पीना और भोजन छोड़ने की आदत से बचना भी जरूरी है। सही खान-पान की आदतें महिलाओं को स्वस्थ रखने के साथ-साथ उनके

परिवार के स्वास्थ्य को भी बेहतर बनाने में मदद कर सकती हैं।

महिलाओं का आहार व्यवहार चार्ट (100 महिलाओं के नमूने पर आधारित)

आहार व्यवहार का स्तर	महिलाओं की संख्या	प्रतिशत (%)	मुख्य आहार संबंधी विशेषताएँ
अच्छा आहार व्यवहार	30	30%	• नियमित रूप से तीनों समय भोजन • पर्याप्त दाल, हरी सब्जियाँ, फल, दूध और प्रोटीन का सेवन • दिन भर में पर्याप्त पानी पीना • जंक/फास्ट फूड का नगण्य या कम सेवन
मध्यम आहार व्यवहार	45	45%	• काम की व्यस्तता के कारण कभी-कभी भोजन का समय अनियंत्रित होना • पोषण का आंशिक ध्यान (कभी पौष्टिक तो कभी साधारण भोजन) • कभी-कभी नाश्ता छोड़ देना • पानी का सेवन औसतन ठीक
कम / अस्वस्थ आहार व्यवहार	25	25%	• अक्सर सुबह का नाश्ता या मुख्य भोजन छोड़ना (Meal Skipping) • अत्यधिक तले-भुने, पैकेज्ड और जंक फूड का सेवन • कम पानी पीना • पोषण की भारी कमी (एनीमिया व थकान की संभावना)
कुल (Total)	100	100%	

चार्ट का विज़ुअल रूप (Visual Graph representation)



आहार व्यवहार में सुधार हेतु मुख्य बिंदु

- नियमितता: भोजन का समय निश्चित करें और सुबह का नाश्ता कभी न छोड़ें।
- संतुलित पोषण: थाली में रंग-बिरंगी सब्जियाँ, दालें, दही/दूध और मौसमी फल अवश्य शामिल करें।
- जल आपूर्ति: दिन में कम से कम 8-10 गिलास पानी पिएं।
- जंक फूड पर नियंत्रण: अत्यधिक नमक, चीनी और रिफाइनड तेल वाले प्रोसेस्ड भोजन को सीमित करें।

पोषण जागरूकता एवं स्वास्थ्य के बीच संबंध : महिलाओं की पोषण जागरूकता का उनके रोज के खान-पान और स्वास्थ्य से गहरा संबंध है। पोषण जागरूकता का मतलब है कि महिलाओं को यह जानकारी हो कि स्वस्थ

रहने के लिए किस तरह का भोजन करना चाहिए और शरीर को किन पोषक तत्वों की जरूरत होती है। अगर किसी महिला को संतुलित भोजन के बारे में सही जानकारी है, तो वह अपने लिए बेहतर भोजन चुन सकती है। उदाहरण के लिए, आयरन के लिए हरी सब्जियाँ, दाल और कुछ अन्य खाद्य पदार्थ उपयोगी होते हैं। इसी तरह कैल्शियम के लिए दूध और दूध से बनी चीजें तथा प्रोटीन के लिए दाल, अंडा, दूध और अन्य प्रोटीन वाले खाद्य पदार्थ लिए जा सकते हैं। ऐसी जानकारी महिलाओं को अपने भोजन में जरूरी चीजों को शामिल करने में मदद करती है।

कई बार महिलाओं को पोषण के बारे में पूरी जानकारी नहीं होती। इसके कारण वे अपने भोजन पर उतना ध्यान नहीं दे पातीं, जितना जरूरी है। घर और काम की जिम्मेदारियों के बीच वे समय पर खाना नहीं खातीं या कई बार भोजन छोड़ देती हैं। कुछ महिलाएँ स्वाद और सुविधा के कारण फास्ट फूड, तली हुई चीजों और पैकेट वाले खाद्य पदार्थों का अधिक सेवन करती हैं। अगर ऐसी आदत लंबे समय तक बनी रहे, तो शरीर को जरूरी पोषक तत्व पर्याप्त मात्रा में नहीं मिल पाते और स्वास्थ्य पर इसका बुरा असर पड़ सकता है।

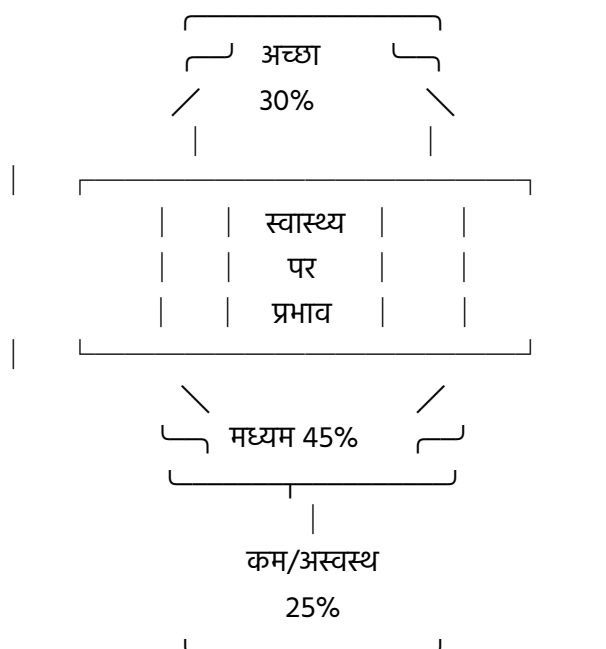
दूसरी ओर, पोषण की सही जानकारी महिलाओं को अपनी रोज की खाने-पीने की आदतों में सुधार करने में मदद कर सकती है। वे समय पर भोजन करने, फल और सब्जियाँ खाने, पर्याप्त पानी पीने और जंक फूड को कम करने पर ध्यान दे सकती हैं। इससे उनके स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने में मदद मिल सकती है।

महिलाओं में पोषण जागरूकता का असर केवल उनके अपने स्वास्थ्य तक सीमित नहीं रहता। घर में भोजन की जिम्मेदारी अक्सर महिलाओं की होती है, इसलिए उनकी जानकारी का असर बच्चों और परिवार के दूसरे सदस्यों के खान-पान पर भी पड़ सकता है। इस प्रकार पोषण जागरूकता अच्छी आहार आदतों को बढ़ावा देने और स्वस्थ परिवार बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है।

महिलाओं के स्वास्थ्य पर आहार व्यवहार का प्रभाव : महिलाओं के स्वास्थ्य पर उनके रोज के खान-पान का बहुत अधिक असर पड़ता है। आहार व्यवहार का मतलब केवल यह नहीं है कि महिला क्या खाती है, बल्कि इसमें यह भी शामिल है कि वह कितनी मात्रा में खाना खाती है, कितनी बार खाना खाती है, समय पर खाना खाती है या नहीं और भोजन में पौष्टिक चीजों को कितना महत्व देती है। यदि महिला के भोजन में दाल, हरी सब्जियाँ, फल, दूध, अनाज, अंडा और अन्य पौष्टिक खाद्य पदार्थ सही मात्रा में शामिल हैं, तो शरीर को जरूरी ऊर्जा और पोषक तत्व मिलते रहते हैं। आयरन, कैल्शियम, प्रोटीन, विटामिन और फोलिक एसिड जैसे पोषक तत्व महिलाओं के लिए विशेष रूप से जरूरी हैं। इनकी कमी होने पर कमजोरी, थकान, खून की कमी और दूसरी स्वास्थ्य समस्याएँ हो सकती हैं। खासकर प्रजनन आयु की महिलाओं के लिए आयरन और फोलिक एसिड की पर्याप्त मात्रा में मिलना जरूरी है। गर्भावस्था और स्तनपान के समय शरीर को अतिरिक्त पोषण की जरूरत होती है, इसलिए इस समय भोजन पर और अधिक ध्यान देना चाहिए। दूसरी ओर, आज की व्यस्त जीवनशैली के कारण कई महिलाएँ समय पर भोजन नहीं कर पाती हैं। कई बार वे सुबह का नाश्ता छोड़ देती हैं या काम की व्यस्तता में भोजन का समय बदल जाता है। फास्ट फूड, तली हुई चीजें, अधिक चीनी और नमक वाले खाद्य पदार्थ तथा पैकेट वाले भोजन का अधिक सेवन भी स्वास्थ्य के लिए ठीक नहीं है। ऐसी आदतें लंबे समय तक बनी रहें तो वजन बढ़ने, मोटापे और दूसरी स्वास्थ्य संबंधी परेशानियों का खतरा बढ़ सकता है। इसलिए महिलाओं को अपने भोजन की मात्रा के साथ उसकी गुणवत्ता पर भी ध्यान देना चाहिए। समय पर भोजन करना, पर्याप्त पानी पीना, फल और सब्जियों का सेवन बढ़ाना तथा जंक फूड को कम करना अच्छी आहार आदतों का हिस्सा है। सही खान-पान से महिलाएँ अपने स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने के साथ-साथ अपने परिवार के भोजन और स्वास्थ्य का भी बेहतर ध्यान रख सकती हैं। इस कारण महिलाओं के स्वास्थ्य को अच्छा रखने के लिए उनके आहार व्यवहार में सुधार और पोषण संबंधी सही जानकारी दोनों जरूरी हैं।

महिलाओं के आहार व्यवहार का स्वास्थ्य पर प्रभाव

उदाहरणात्मक आँकड़े – 100 महिलाएँ



तालिका : आहार व्यवहार का स्तर

आहार व्यवहार का स्तर महिलाओं की संख्या प्रतिशत

अच्छा	30	30%
मध्यम	45	45%
कम/अस्वस्थ	25	25%
कुल	100	100%

चार्ट की व्याख्या: उदाहरणात्मक आँकड़ों के अनुसार 100 महिलाओं में 45% का आहार व्यवहार मध्यम, 30% का अच्छा और 25% का कम या अस्वस्थ है। इससे पता चलता है कि महिलाओं के खान-पान में सुधार की जरूरत है। विशेष रूप से संतुलित भोजन, फल-सब्जियों, पर्याप्त पानी और जरूरी पोषक तत्वों के सेवन पर ध्यान देना उपयोगी रहेगा।

सामाजिक एवं आर्थिक कारकों की भूमिका : महिलाओं के आहार व्यवहार को केवल इस आधार पर नहीं समझा जा सकता कि उन्हें पोषण के बारे में कितनी जानकारी है। उनके खान-पान पर परिवार की आर्थिक स्थिति, शिक्षा, घर में उपलब्ध भोजन, परिवार की परंपराएँ और समाज की सोच का भी काफी असर पड़ता है। यदि परिवार की आय अच्छी है, तो घर में दूध, फल, हरी सब्जियाँ, दाल, अंडे और दूसरे पौष्टिक खाद्य पदार्थ आसानी से उपलब्ध हो सकते हैं। इसके विपरीत, कम आय वाले परिवारों में कई बार भोजन का चुनाव पोषण के बजाय उसकी कीमत और उपलब्धता को देखकर किया जाता है। ऐसी स्थिति में महिलाएँ अपनी जरूरत के अनुसार पौष्टिक भोजन नहीं ले पाती हैं। शिक्षा का भी महिलाओं के भोजन पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। पढ़ी-लिखी महिला सामान्य रूप से भोजन की गुणवत्ता, पोषक तत्वों और स्वास्थ्य के महत्व को बेहतर तरीके से समझ सकती है और अपने भोजन में जरूरी चीजों को शामिल करने की कोशिश कर सकती है। इसके अलावा परिवार में चली आ रही भोजन की परंपराएँ भी महिलाओं के आहार को प्रभावित करती हैं। कुछ परिवारों में महिलाओं को पहले परिवार के दूसरे सदस्यों को भोजन कराने और बाद में खाने की आदत होती है, जिसके कारण वे अपनी

जरूरत के अनुसार भोजन नहीं कर पाती हैं। कई बार सामाजिक मान्यताओं और घरेलू जिम्मेदारियों के कारण भी महिलाएँ अपने स्वास्थ्य को प्राथमिकता नहीं देतीं। घर में भोजन से जुड़े फैसले लेने की स्वतंत्रता भी एक महत्वपूर्ण बात है। यदि महिला को यह तय करने की आजादी है कि घर में क्या भोजन बनाया जाए और अपने लिए क्या खाना है, तो वह पौष्टिक भोजन को अधिक महत्व दे सकती है। वहीं, यदि भोजन से जुड़े सभी फैसले दूसरे लोग लेते हैं, तो महिला अपनी पसंद और जरूरत के अनुसार भोजन नहीं कर पाती। इसलिए महिलाओं के स्वस्थ आहार व्यवहार के लिए केवल पोषण की जानकारी देना पर्याप्त नहीं है। परिवार की आर्थिक स्थिति में सुधार, महिलाओं की शिक्षा, भोजन की उपलब्धता और परिवार में उनके निर्णय लेने के अधिकार को भी महत्व देना जरूरी है। इन सभी सामाजिक और आर्थिक परिस्थितियों को ध्यान में रखकर ही महिलाओं के पोषण और स्वास्थ्य में बेहतर सुधार लाया जा सकता है।

सुझाव : महिलाओं के पोषण और स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए केवल जानकारी देना ही काफी नहीं है, बल्कि ऐसी जानकारी को उनके रोजमर्रा के जीवन से जोड़ना भी जरूरी है। इसके लिए निम्नलिखित सुझाव दिए जा सकते हैं—

- **महिलाओं के लिए समय-समय पर पोषण जागरूकता कार्यक्रम** आयोजित किए जाने चाहिए, ताकि उन्हें सही और संतुलित भोजन के बारे में आसानी से जानकारी मिल सके।
- **कम खर्च में पौष्टिक भोजन कैसे तैयार किया जा सकता है**, इसकी जानकारी महिलाओं को दी जानी चाहिए, ताकि आर्थिक परेशानी के बावजूद वे अच्छा भोजन ले सकें।
- **स्थानीय और मौसमी खाद्य पदार्थों** जैसे हरी सब्जियाँ, दाल, फल, अनाज आदि के पोषण महत्व के बारे में बताया जाना चाहिए, क्योंकि ये चीजें आसानी से उपलब्ध और कई बार कम कीमत में मिल जाती हैं।
- **किशोरियों और प्रजनन आयु की महिलाओं** को विशेष रूप से आयरन, कैल्शियम, प्रोटीन और फोलिक एसिड जैसे जरूरी पोषक तत्वों के बारे में जानकारी दी जानी चाहिए।
- महिलाओं में होने वाली **खून की कमी (एनीमिया)** से बचाव के लिए आयरन वाले खाद्य पदार्थों के सेवन के बारे में जागरूक किया जाना चाहिए और जरूरत पड़ने पर स्वास्थ्य केंद्र से सलाह लेने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।
- **फास्ट फूड, तली हुई चीजों और पैकेट वाले खाद्य पदार्थों** का अधिक सेवन न करने के बारे में महिलाओं को समझाया जाना चाहिए तथा घर के पौष्टिक भोजन को प्राथमिकता देने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।
- **परिवार के सभी सदस्यों को महिलाओं के स्वस्थ भोजन को महत्व देना चाहिए।** घर में ऐसा माहौल बनाया जाना चाहिए जहाँ महिलाओं को भी परिवार के दूसरे सदस्यों की तरह पौष्टिक भोजन मिल सके।
- महिलाओं को अपने **स्वास्थ्य और भोजन से जुड़े फैसलों में अपनी बात रखने** और अपनी जरूरत के अनुसार सही भोजन चुनने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। इससे वे अपने स्वास्थ्य के साथ-साथ पूरे परिवार के खान-पान को बेहतर बनाने में भी योगदान दे सकेंगी।

निष्कर्ष (Conclusion) : महिलाओं का स्वास्थ्य उनके रोज के खान-पान और पोषण की स्थिति से बहुत गहराई से जुड़ा हुआ है। इस अध्ययन से यह बात सामने आती है कि अगर महिलाओं को संतुलित भोजन, जरूरी पोषक तत्वों और सही खान-पान की जानकारी हो, तो वे अपने भोजन का बेहतर चुनाव कर सकती हैं। आयरन, कैल्शियम, प्रोटीन, विटामिन और फोलिक एसिड जैसे पोषक तत्व महिलाओं के लिए बहुत जरूरी हैं और इनकी पर्याप्त मात्रा शरीर को स्वस्थ रखने में मदद करती है। इसके साथ समय पर भोजन करना, फल और हरी सब्जियाँ खाना, पर्याप्त पानी पीना तथा जंक फूड और बहुत अधिक तले हुए भोजन से बचना भी अच्छी आहार आदतों का हिस्सा है। हालांकि, केवल पोषण की जानकारी होने से ही महिलाओं के स्वास्थ्य में सुधार नहीं हो जाता। उनके

खान-पान पर परिवार की आर्थिक स्थिति, शिक्षा, भोजन की उपलब्धता, घरेलू जिम्मेदारियाँ, परिवार की परंपराएँ और समाज की सोच का भी असर पड़ता है। कई बार जानकारी होने के बाद भी महिलाएँ अपनी जरूरत के अनुसार भोजन नहीं ले पातीं, क्योंकि परिवार में उपलब्ध भोजन और आर्थिक स्थिति उनकी पसंद को प्रभावित करती है। इसलिए महिलाओं के पोषण और स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए उनके आसपास की सामाजिक और आर्थिक परिस्थितियों पर भी ध्यान देना जरूरी है।

अध्ययन से यह भी समझ में आता है कि महिलाओं में स्वस्थ खान-पान की आदतें विकसित करने के लिए पोषण शिक्षा को उनके दैनिक जीवन से जोड़ना चाहिए। केवल किताबों या कार्यक्रमों में जानकारी देने के बजाय उन्हें यह बताया जाना चाहिए कि कम खर्च में घर पर पौष्टिक भोजन कैसे तैयार किया जा सकता है और स्थानीय स्तर पर मिलने वाली चीजों से शरीर की जरूरत पूरी कैसे की जा सकती है। खासकर ग्रामीण और आर्थिक रूप से कमजोर परिवारों की महिलाओं के लिए सरल और आसानी से अपनाई जा सकने वाली जानकारी अधिक उपयोगी हो सकती है। महिलाओं को अपने स्वास्थ्य को प्राथमिकता देने और भोजन से जुड़े फैसलों में सक्रिय भूमिका निभाने के लिए भी प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। इस प्रकार सही पोषण जानकारी, अच्छा आहार व्यवहार, स्वस्थ जीवनशैली और परिवार का सहयोग मिलकर महिलाओं के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद कर सकते हैं। महिलाओं का स्वास्थ्य बेहतर होगा तो इसका सकारात्मक असर बच्चों, परिवार और पूरे समाज पर भी पड़ेगा। इसलिए महिलाओं में पोषण जागरूकता बढ़ाना केवल एक व्यक्तिगत जरूरत नहीं, बल्कि स्वस्थ परिवार और स्वस्थ समाज बनाने की दिशा में एक जरूरी कदम है।

संदर्भ सूची (References) :

1. गोपालन, सी., रामासास्त्री, बी. वी., एवं बालासुब्रमणियन, एस. सी. (2019). *भारतीय खाद्य पदार्थों का पोषण मूल्य*. नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ न्यूट्रिशन।
2. लोंगवाह, टी., अनंतन, आर., भास्कराचार्य, के., एवं वेंकैया, के. (2017). *भारतीय खाद्य संघटन तालिकाएँ*. नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ न्यूट्रिशन, भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद।
3. स्वामीनाथन, एम. (2018). *उन्नत खाद्य एवं पोषण विज्ञान*. वॉल्यूम 1. द बैंगलोर प्रिंटिंग एंड पब्लिशिंग कंपनी।
4. बजमी, एम. एस., कृष्णास्वामी, के., एवं ब्रह्म, जी. एन. वी. (संपा.). (2016). *मानव पोषण की पाठ्यपुस्तक*. ऑक्सफोर्ड एंड आईबीएच पब्लिशिंग।
5. भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद एवं राष्ट्रीय पोषण संस्थान. (2020). *भारतीयों के लिए आहार संबंधी दिशानिर्देश*. राष्ट्रीय पोषण संस्थान।
6. स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार. (2019). *व्यापक राष्ट्रीय पोषण सर्वेक्षण : राष्ट्रीय रिपोर्ट*. भारत सरकार।
7. विश्व स्वास्थ्य संगठन. (2020). *स्वस्थ आहार*. विश्व स्वास्थ्य संगठन।
8. पार्क, के. (2021). *पार्क की निवारक एवं सामाजिक चिकित्सा की पाठ्यपुस्तक*. बनारसीदास भानोट।
9. काबरा, एस., एवं अन्य. (2020). *सामुदायिक स्वास्थ्य एवं पोषण*. स्वास्थ्य एवं पोषण अध्ययन से संबंधित संदर्भ ग्रंथ।
10. शर्मा, एस. (2019). *मानव पोषण एवं आहार विज्ञान*. नई दिल्ली: स्वास्थ्य प्रकाशन।
11. गुप्ता, एस. (2018). *खाद्य एवं पोषण विज्ञान*. नई दिल्ली: शैक्षिक प्रकाशन।
12. वर्मा, आर. (2019). *पोषण, स्वास्थ्य एवं स्वास्थ्य शिक्षा*. नई दिल्ली: ज्ञान प्रकाशन।
13. सिंह, एस. (2020). *सामुदायिक स्वास्थ्य एवं पोषण शिक्षा*. नई दिल्ली: न्यू एज इंटरनेशनल।
14. कौर, एस. (2018). *आहार एवं पोषण विज्ञान*. नई दिल्ली: प्रकाशन विभाग।
15. भारत सरकार, महिला एवं बाल विकास मंत्रालय. (2021). *महिला एवं बाल पोषण संबंधी कार्यक्रम एवं रिपोर्ट*. भारत सरकार।