

अध्याय-5

15 से 18 वर्ष की किशोरियों हेतु
पोषण तत्त्व के
आधार एवं आवश्यकताएँ

15 से 18 वर्ष की किशोरियों हेतु पोषण तत्त्व के आधार एवं आवश्यकताएँ

मानव जीवन का वह काल, जब कोई भी बालक—बालिका न तो बाल्यावस्था में रहता और न ही पूर्ण प्रौढावस्था में, दोनों के मध्य का काल किशोरावस्था कहलाती है। यह अवस्था मनुष्य के जीवन की सबसे महत्वपूर्ण अवस्था होती है।

'Adolescence' (किशोरावस्था) शब्द की उत्पत्ति लैटिन क्रिया (Latin verb) 'Adolescence' से हुई है। जिसका अर्थ है 'To grow' वृद्धि करना अथवा 'To grow maturity' परिपक्वता की ओर वृद्धि करना है। हारॉक्स (Horrocks) ने किशोरावस्था की परिभाषा इस प्रकार दी है— " किशोरावस्था किसी भी व्यक्ति के जीवन में मनोवैज्ञानिक एवं शारीरिक विकास के साथ जीने का तरीका या समय का विस्तार दोनों हो सकता है। यह वृद्धि एवं परिवर्तन की अवस्था है जब व्यक्ति के लगभग सभी पहलुओं जैसे— शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं सांवेगिक जीवन में परिवर्तित होता है। उन्होंने कहा है कि यह वह अवस्था है जब व्यक्ति नये—नये अनुभव, नये—नये उत्तरदायित्व, नये—नये सम्बन्ध, वयस्कों एवं हमउम्र साथियों के साथ बनाता है।" 13 से 21 वर्ष की आयु को विद्वानों ने किशोरावस्था माना है।

किशोरावस्था में भूख तीव्र हो जाती है। साथ ही साथ पोषण सम्बन्धी आवश्यकता बढ़ जाती है। उनमें संवेगात्मक परिवर्तन भी आ जाते हैं। जैसे— वह माता—पिता के अंकुश से स्वतंत्र होना चाहते हैं। पढ़ाई नौकरी आदि के संबंध में स्वयं ही निर्णय लेना पसन्द करते हैं। लड़कियों में हार्मोन के परिवर्तन के कारण

रजोधर्म का प्रारम्भ हो जाता है। इस समय यदि पोषण तत्वों का आभाव हो जाता है तो इससे उनकी अस्थियों पर अधिक असर पड़ता है, तथा वे नाटे कद के रह जाते हैं। किशोरियाँ अपने वजन को कम करने के लिए डाइटिंग करने लगती हैं। सामाजिक अपरिपक्वता के कारण भी किशोरों में संवेदात्मक तनाव विद्यमान रहता है, स्कूल कालेज के काम से परेशानी, घर में माता-पिता के कारण तनावयुक्त व्यवहार से तथा आर्थिक परतंत्रता के कारण चिन्तित रहते हैं जिसके कारण उनकी भूख कम हो जाती है। किशोरावस्था में पौष्टिक तत्वों एवं संतुलित आहार की आवश्यकता बढ़ जाती है क्योंकि यह अवस्था विभिन्न परिवर्तनों की अवस्था है।² किशोरावस्था के पोषण के तत्व के आधार एवं आवश्यकताओं का अध्ययन हम निम्न शीर्षकों के अन्तर्गत करेंगे— किशोरावस्था की पोषण व्यवस्था, किशोरावस्था की आहार व्यवस्था एवं भोजनात्मक रुचियाँ।

(1) किशोरावस्था की पोषण व्यवस्था

किशोरावस्था में शरीर की वृद्धि और विकास बहुत तीव्र गति से होने लगता है। इस कारण किशोरावस्था में पोषण संबंधी आवश्यकता उनके माता-पिता की पोषण आवश्यकता से भी अधिक होती है। विशेष रूप में कैलोरी, प्रोटीन, कैल्शियम, लोहा तथा विटामिन 'बी' काम्प्लैक्स की आवश्यकता अधिक हो जाती है क्योंकि अस्थियों में निरन्तर परिवर्तन होते हैं। कैल्शियम अस्थियों के अन्दर इकट्ठा होकर अस्थियों को कड़ा बनाता है। 12 से 15 वर्ष की अवस्था में किशोरियों को पोषण तत्वों की आवश्यकता गर्भावस्था एवं धात्री अवस्था को छोड़कर बाकी सम्पूर्ण जीवन में सबसे अधिक होती है। उसे आयरन, प्रोटीन व विटामिन 'बी' काम्प्लैक्स की आवश्यकता कुछ अधिक मात्रा में होती है। आयरन के पोषण के लिए किशोरियाँ विशेष रूप में संवेदनशील हो जाती हैं। शरीर में रक्त परिवहन बढ़ जाने के कारण तथा हर महीने मासिक धर्म के कारण आयरन की आवश्यकता बढ़ जाती है।³

आजकल के किशोर एवं किशोरियाँ घर से बाहर भोजन ग्रहण करने में भी अपनी शान समझते हैं, तथा कालेज में अधिक तली हुई चीजों का सेवन करते हैं, जो कि अशुद्ध होने के साथ-साथ कुपोषक होता है। ऐसे भोजन का सेवन करने से लोग बीमार एवं चिड़चिड़े जो जाते हैं, और कार्य में भी मन नहीं लगा पाते। इस प्रकार इन लोगों का सामाजिक, आर्थिक, मानसिक व शारीरिक विकास पूर्ण रूप से नहीं हो पाता। इसके साथ ही किशोरियाँ अपने शारीरिक बनावट पर जादा ध्यान देती है जिस कारण कम भोजन ग्रहण करती हैं, अतः अनेक पौष्टिक तत्वों का सेवन नहीं करती जो कि उनके लिए अति आवश्यक होते हैं।⁴

भारत में किये गये आहार सर्वेक्षण में यह पता चलता है कि किशोरियों द्वारा सेवित भोजन में कैलोरी, प्रोटीन, विटामिन ए, रिबोफ्लेविन, फोलिक एसिड तथा आयरन की विशेष कमी पायी जाती है तथा वे एनिमिया रोग से ग्रस्त हो जाती हैं। इन सबका कारण गरीबी, आहार का अपर्याप्त उत्पादन तथा पोषण संबंधी शिक्षा व ज्ञान का आभाव हो सकता है।⁵

I.C.M.R के पोषण वैज्ञानिकों ने किशोरियों हेतु पोषण तत्वों की आवश्यकता का विवरण इस प्रकार दिया है—

कैलोरीज

किशोरियों को अधिक कैलोरी की आवश्यकता होती है। क्योंकि इस आयु में वह अधिक क्रियाशील रहती हैं, तथा शारीरिक वृद्धि गति से होने के कारण बेसल मेटाबोलिक दर भी अधिक हो जाती है। इन दोनों कारणों से इन दोनों अवस्थाओं में अधिक कैलोरी की आवश्यकता होती है। कैलोरी की आहार में कमी होने पर वृद्धि गति कम हो जाती है तथा किशोरियों का स्वास्थ्य ठीक नहीं रहता है। इन लोगों के आहार में वसा तथा श्वेतसार युक्त भोज्य पदार्थों का अधिक उपयोग होना चाहिए ताकि ऊर्जा की आवश्यकता पूर्ण हो सके। I.C.M.R Nutrition Expert Group ने 16 से 18 वर्ष की किशोरियों के लिए 2200 कैलोरीज निर्धारित की है।

प्रोटीन

किशोरियों में वृद्धि के विकास के लिए प्रोटीन की मात्रा आहार में अधिक होना नितान्त आवश्यक है। शरीर के विभिन्न अंगों का विकास भी इसी आयु में पूर्ण होता है तथा प्रोटीन का आहार में न्यूनता से वृद्धि एवं विकास की गति मंद हो जाती है। I.C.M.R Nutrition Expert Group ने 16 से 18 वर्ष की किशोरियों हेतु 44 ग्राम प्रोटीन निर्धारित की है।

खनिज लवण

अस्थि कंकाल तथा दांतों के निर्माण के लिए कैल्शियम की अधिक मात्रा किशोरियों के आहार में दी जानी चाहिए। I.C.M.R Nutrition Expert Group ने 16 से 18 वर्ष की किशोरियों हेतु 0.5 से 0.7 ग्राम कैल्शियम प्रतिदिन निर्धारित किया है। तथा हिमोग्लोबिन के संश्लेषण के लिए आयरन (लौह लवण) की उपस्थिति आवश्यक होती है। इसलिए I.C.M.R Nutrition Expert Group ने इस वर्ग के लिए 20–35 मि० ग्राम लौह लवण निर्धारित किया है।

विटामिन

शोधकर्त्ताओं के अनुसार इस आयु की किशोरियों में प्रायः सभी विटामिनों की कमी होती है जबकि इस अवस्था में सभी विटामिनों की अधिकता होनी चाहिए क्योंकि शरीर के लिए इनकी आवश्यकता का पूर्ण होना आवश्यक है। I.C.M.R Nutrition Expert Group ने इन अवस्थाओं के लिए विटामिन की निम्नलिखित मात्राएँ निर्धारित किये हैं— विटामिन ए 750 ग्राम, थायमिन 0.9–1.5 मि० ग्राम, रिबोफ्लोविन 1.0–1.7 मि० ग्राम, विटामिन सी 30–50 मि० ग्राम, विटामिन डी 200 आई यू० आदि।⁶

विभिन्न अवस्थाओं में पोषण तत्वों की आवश्यकता का निर्धारण I.C.M.R भोजन और पोषण बोर्ड आदि ने किया है। किशोरावस्था के पोषण आवश्यकता की

तालिका का विवरण इस प्रकार है—

अमेरिका के राष्ट्रीय अनुसंधान परिषद के भोजन एवं पोषण बोर्ड द्वारा प्रस्तावित किशोरावस्था की पोषण आवश्यकताएँ (13–19 वर्ष)⁷

पोषक तत्व	पोषक तत्व की मात्रा	
	13–15 वर्ष	(किशोरियाँ) 16–19 वर्ष
कैलोरी	2600	2400
प्रोटीन (ग्राम)	80	75
कैल्शियम (ग्राम)	1.3	1.3
आयरन (मि०ग्राम)	15	15
विटामिन ए (अ० इ०)	5000	5000
थायमिन (मि०ग्राम)	1.3	1.2
राइबोफ्लेविन (मि०ग्राम)	2.0	1.9
नायसिन (मि०ग्राम)	17	16
विटामिन (सी)	80	80
विटामिन डी (अ०इ०)	400	400

I.C.M.R के पोषण विशेषज्ञों द्वारा प्रस्तावित भोज्य तत्वों की प्रस्तावित मात्रा⁸—

Nutrient (पोषक तत्व)	Girls (16–18 वर्ष) (पोषक तत्वों की मात्रा)
कैलोरी	2200
प्रोटीन (ग्राम)	44
कैल्शियम (ग्राम)	0.5–0.6
आयरन (मि०ग्राम)	35
रेटिनॉल (यूजी)	750
बी-कैरोटिन (यू०जी०)	3000
थायमिन (मि०ग्राम)	1.1
राइबोफ्लेविन (मि०ग्राम)	1.3
निकोटीनिक एसिड (मि०ग्राम)	15
विटामिन बी ₆ (मि० ग्राम)	2.0
फोलिक एसिड (मि० ग्राम)	100
विटामिन बी ₁₂ (मि० ग्राम)	1.0
विटामिन डी (अ० इ०)	200

(2) किशोरावस्था की आहार व्यवस्था

किशोरावस्था में बालक-बालिका के विकास की गति तीव्र होती है और इसमें केवल शारीरिक विकास ही नहीं होता है बल्कि उनके पूर्ण व्यक्तित्व का विकास होता है, जिसमें शारीरिक, क्रियात्मक, मानसिक, सांवेगिक, सामाजिक सभी

विकास आते हैं।⁹ किशोरियों का सम्पूर्ण विकास उसके पौष्टिक एवं संतुलित भोजन पर निर्भर करता है। इसलिए अनाजों के वर्ग को तीन समय के आहार में सम्मिलित करना आवश्यक है चाहे व रोटी-चावल, दलिया, खिचड़ी, मैकरोनी, मिठाई, कार्नफ्लावर मठरी, बिस्कुट आदि के रूप में हो। इसके साथ ही हरी पत्तेदार सब्जियाँ जैसे-मूली, गाजर, ककड़ी, खीरा, चुकन्दर, नीबू, हरीमिर्च आदि का प्रयोग भी करना चाहिए। क्योंकि यह सभी विटामिन विशेषकर सी, बी काम्प्लेक्स तथा के व खनिज तत्व विशेषकर कैल्शियम, फास्फोरस, सोडियम, आयोडिन, आयरन आदि प्रदान करते हैं। इन फलों का समावेश भी आहार में करना चाहिए विशेषकर मौसमी फलों का क्योंकि ये सस्ते मिलते हैं और प्रत्येक व्यक्ति इसे अपने आहार में सम्मिलित कर सकता है।

इस अवस्था में किशोर-किशोरी अधिक शारीरिक श्रम करते हैं जिससे उन्हें अधिक ऊर्जा उत्पादक भोजन दिया जाना आवश्यक है। ऊर्जा की पूर्ति हेतु अनाज, चीनी, गुड़, वसा की विशेष रूप से अधिक मात्राएँ प्रस्तावित की गई हैं। मांसाहारी किशोरियों की अपेक्षा शाकाहारी किशोरियों को प्रोटीन युक्त पदार्थ जैसे- दूध, दही व दालें, सोयाबीन, चना, मूँगफली आदि अधिक देना चाहिए।¹⁰

प्रायः इस अवस्था में भोजन संबंधी आदतें ठीक नहीं रहने से वे प्रस्तावित मात्रा के अनुसार भोज्य तत्व अपने भोजन द्वारा नहीं ले पाते हैं। प्रायः किशोरियाँ इस अवस्था में कम भोजन ग्रहण करती हैं। उन्हें इस बात का भय रहता है कि अधिक भोजन करने से शरीर भारी-भरकम हो जाता है। ऐसी स्थिति में उनके लिए संतुलित भोजन का अभाव हो जाता है और कई अन्य पोषक तत्वों से वंचित रह जाती हैं। इस अवस्था में वह निश्चित समय पर भोजन नहीं करने से भी कुपोषण की शिकार हो जाती हैं। कुपोषण से मुक्ति हेतु संतुलित आहार नितांत आवश्यक है।¹¹

किशोरावस्था में दिये जाने वाले संतुलित आहार की तालिका इस प्रकार है—

किशोरावस्था में संतुलित आहार

खाद्य पदार्थ	किशोरियाँ (13-18 वर्ष)	
	शाकाहारी (ग्राम)	मांसाहारी (ग्राम)
अनाज	300	350
दालें	70	50
हरी पत्तीदार सब्जियाँ	150	150
अन्य सब्जियाँ	75	75
कंद-मूल	75	75
फल	30	30
दूध	250	150
मांस-मछली	—	30
वसा एवं तेल	35	40
अंडे	—	30
चीनी गुड़	30	30
मूँगफली	—	—

मूँगफली के बदले 30 ग्राम वसा या तेल लिया जा सकता है।¹²

पारिवारिक आय का भी व्यक्ति के पोषण स्तर पर प्रभाव पड़ता है। यदि पारिवारिक आय कम है तो अधिक मात्रा में पौष्टिक तत्वों का समावेश आहार में नहीं हो पाता है। जैसे— दूध, दही, अंडा, घी, मांस तथा फलों का सेवन नहीं कर पाते हैं, जिसके परिणास्वरूप उनके आहार में अनेक पौष्टिक तत्वों की कमी हो जाती है। जबकि निम्न आय वर्ग के लोग आहार पर अधिक खर्च करते हैं। उच्च आय वर्ग

की अपेक्षा किन्तु उनमें खाद्यान्न की मात्रा अधिक होती है और पौष्टिक तत्वों से युक्त पदार्थ जैसे दूध फल इत्यादि की मात्रा कम होती है।

किशोरियों के दैनिक आहार का संगठन¹³

आहार पदार्थ (ग्राम)	किशोरियाँ (13-18 वर्ष)		
	उच्च आर्थिक वर्ग	मध्यम वर्ग	निम्न वर्ग
अनाज	290	320	350
दाल	50	70	70
हरी पत्तीदार सब्जियाँ	150	150	150
जड़ वाली सब्जियाँ	75	150	150
फल	100	100	30
दूध	1000	600	250
वसा एवं तेल	35	30	35
शक्कर, गुड़	30	30	30
मूँगफली (भूनी हुई)	—	—	50

किशोरावस्था में दिये जाने वाले एक दिन की आहार तालिका इस प्रकार है—¹⁴

समय	शाकाहारी	मांसाहारी
प्रातः 7.30 बजे	भरवा पराठा-दही, फल	अंडा, डबल रोटी, दूध, फल
पूर्वाह्न 10.30 बजे	फल का रस	फल का रस
दोपहर 2 बजे	पालक पनीर की सब्जी, मूँग की दाल, चालव, रोटी, सलाद, दही।	पत्तेदार सब्जी, मीटकरी, रोटी, सलाद, पापड़ रायता।
शाम 4.30	दूध भुनी मूँगफली, सेण्डविच	काफी, भुनी मूँगफली, बिस्कुट
रात्रि का भोजन	काले चने की रसेदार सब्जी गोभी, चावल, रोटी चटनी।	सब्जी, रोटी चावल, सलाद।
रात्रि 10 बजे	दूध।	दूध।

किशोरियों की आहार तालिका में भोज्य पदार्थों का चुनाव मौसमी लिंग और आर्थिक स्थिति के अनुसार किया जाना चाहिए तथा किशोरियों की पोषण आवश्यकताएँ क्या हैं? तथा उन्हें कितनी मात्रा में पोषक तत्व मिलने चाहिए। उसी आहार पर आयोजन करना चाहिए। इसी प्रकार मध्य तथा निम्न आर्थिक स्थिति के परिवारों को सस्ते भोज्य पदार्थों का चयन करना चाहिए और मौसम के फलों का प्रयोग अधिक करना चाहिए।¹⁵

(3) किशोरावस्था की भोजनात्मक रुचियाँ

उत्तम भोजन जीवन की बुनियादी आवश्यकता है। उपनिषद में भी वर्णित है 'आहार शुद्धो सत्त्व शुद्धो।' प्रत्येक किशोर हमारे राष्ट्र के भावी नागरिक हैं, परिस्थितियों में इनके पौष्टिक भोजन की ओर ध्यान केन्द्रित करना अति आवश्यक है। किशोर एवं किशोरियों का जीवन रूपी तना पौष्टिक तत्वों से मिश्रित जड़ से पैदा होती है या पनपती है। उचित पौष्टिक तत्वों के उपयोग पर ही स्वास्थ्य निर्भर करता है। पोषण उचित न होने पर किशोर चिड़चिड़े हो जाते हैं। चेहरा पीला-पीला सा रहता है। भारत में बालकों एवं किशोरों के आहार में अनेक पौष्टिक तत्वों की कमी पायी जाती है, जिसका प्रभाव उनके पोषण स्तर पर पड़ता है। असन्तुलित आहार का मुख्य कारण अज्ञानता, निर्धनता व परम्परागत भोजन सम्बन्धी आदतें हैं।¹⁶

किशोरावस्था आवेग, जोश, संवेदनशीलता व उत्साह से भरपूर एवं परिवर्तन की अवस्था है। जब एक किशोर एवं किशोरी केवल शारीरिक आकार, अनुपात, आकृति और शरीर क्रियाओं की दृष्टि से ही नहीं बदलता है बल्कि रुचियों, अभिवृत्तियों और व्यवहार के तरीकों से भी बदलता है। भोजन के प्रति रुचि को मनोवैज्ञानिक अर्जित प्रेरक के रूप में मानते हैं। यह प्रेरक व्यक्ति को अपनी ओर

आकर्षित करते हैं। रुचि व्यक्ति में सन्तुष्टि प्रदान करता है अर्थात् पदार्थों, वस्तुओं व कार्यों से व्यक्ति को सन्तुष्टि प्राप्त होती है। वह रुचि का विषय उसका होगा। साथ ही रुचि व्यक्ति की आवश्यकताओं की पूर्ति करता है। किसी क्रिया में रुचि बराबर बनी रहे इसके लिए आवश्यक है उस क्रिया का अभ्यास जारी रखना चाहिए। गिलफोर्ड के अनुसार “रुचि वह प्रवृत्ति है जिससे हम किसी व्यक्ति वस्तु या क्रिया की ओर ध्यान देते हैं, उससे आकर्षित होते हैं या सन्तुष्टि प्राप्त करते हैं।”¹⁷

किशोरावस्था की अवधि में शारीरिक और मानसिक परिवर्तनों के कारण दबाव काफी बढ़ जाता है, इसलिए आहार के प्रति दृष्टिकोण काफी विकृत हो जाता है। लड़के आमतौर पर किशोरावस्था में लम्बे, सुगठित होना और मजबूत मांसपेशियों को प्राथमिकता देते हैं, इसलिए एक किशोर लड़का अच्छी आहारीय आदतों को प्राथमिकता देते हैं। जबकि लड़कियाँ जो कि अपने आकार के बारे में चिंतित रहती हैं, वे ऐसे कई भोजनों से परहेज करती हैं जो उन्हें मोटा करता हो। रूप-रंग, मुँहासे और झाड़ियाँ बहुधा कुछ भोजनों और उनके पाचन से सम्बद्ध होती हैं। इसलिए अपने पोषण का ध्यान रखना और यह देखना कि जिससे विकास अवरुद्ध न हो, आवश्यक है।¹⁸ यह प्रायः देखा जाता है कि किशोरावस्था में बच्चे तथा बच्चियाँ अपने आहार के प्रति जागरुक नहीं रहते हैं। अधिक कार्यभार, मेहनत एवं तनाव का होना तथा कम मात्रा में आहार एवं पोषक तत्व लेना, उनके स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। कुछ बच्चे एवं बच्चियाँ विशेष भोजन में रुचि या अरुचि लेने लगते हैं, जिससे वे पोषक तत्व को कम ग्रहण कर पाते हैं। माता-पिता की खास रुचियाँ और अरुचियाँ बच्चों के भोजन सम्बन्धी व्यसनों को प्रभावित करती हैं। साधारणतः जिन खाद्य पदार्थों के प्रति माता-पिता को अरुचि रहती है, बच्चों को भी नहीं परोसे जाते हैं।¹⁹

किशोरावस्था में प्रायः किशोर-किशोरियाँ अपने भोजन पर अधिक ध्यान नहीं देते हैं। वे सुबह प्रायः नाश्ता भी नहीं करते हैं, और घर से बाहर जाकर कुछ खा लेते हैं जो उनके लिए अहितकर होता है। यद्यपि वह देखने में पूर्ण विकसित तो

लगते हैं। परन्तु उनकी वृद्धि की तीव्र गति के लिए पोषणात्मक अवश्यकताओं को पूरा किया जाना अतिआवश्यक है। उनका अहार संतुलित और विविधतापूर्ण स्वादिष्ट होना चाहिए जिससे खाने में रुचि हो और वे मन से खायें। सभी भोज्य पदार्थों को बदल-बदल कर सम्मिलित करना चाहिए। इस अवस्था में किशोरियां प्रायः अपनी शारिरिक बनावट पर ज्यादा ध्यान देने लगती हैं, और पोषक तत्व युक्त अहार का सेवन भी नहीं कर पाती।²⁰ इस समय माता-पिता, भाई-बहन तथा परिवार के अन्य सदस्यों की अपेक्षाएं अधिक होती हैं उनसे तथा वे भी अपने कैरियर तथा भविष्य के प्रति सचेष्ट रहते हैं जिसके कारण व्यस्तता भी अधिक रहती है, और इसके साथ ही सामाजिक उत्सवों, पर्वों, खेल-कूद में भाग लेने के कारण कई बार भोजन भी नहीं ले पाते हैं।

प्रायः यह देखा गया है कि इस अवस्था में किशोरियां मोटापे के डर से भोजन कम करती हैं तथा कैलोरी कम लेने के प्रयास में अन्य पोषण तत्वों से भी हाथ धो बैठती हैं। इसके अतिरिक्त कुछ युवतियां बीच-बीच में कुछ न कुछ खाती रहती हैं। जिसके कारण उनकी भूख समाप्त हो जाती है। अधिकांशतः इस आयु में मिर्च-मसालें पसन्द किये जाने के कारण गोलगप्पे, आलू की चाट, आलू की टिक्की, आलू के चिप्स, काटलेट, चाऊमिन आदि पसन्द करते हैं। इनसे ऊर्जा तो प्राप्त होती है लेकिन पोषक तत्वों का अभाव रहता है। इस अवस्था में किशोर-किशोरियाँ दूध को बच्चों का पेय मानकर उसको बहिष्कृत कर देते हैं और उसके स्थान पर चाय या काफी बड़े व्यक्तियों के समान पसन्द करते हैं। ऐसी स्थिति में फलों के रस, चाट, साब्जियाँ, काटलेट, खोया व पनीर के भोज्य पदार्थ, विभिन्न प्रकार के सैंडविच, आइसक्रीम तथा हल्के पेय देने से उनके पोषण में सुधार लाया जा सकता है।

इस आयु में लड़के-लड़कियाँ अक्सर देर से सोने और देर से जागने की आदत डाल लेते हैं। देर से उठने के कारण वे ठीक तरह से नाश्ता नहीं कर पाते

क्योंकि समय नहीं रहता है। दोपहर का भोजन स्कूल में बहुत जल्दी में करते हैं। ताकि समय बच जाय तो वह खेल-कूद सकें, एक दूसरे से बातचीत कर सकें जिससे उनके पूरे दिन की पोषण आवश्यकताओं की पूर्ति भी नहीं हो पाती। इस प्रकार अधिक कार्य, मेहनत, तनाव तथा कम मात्रा में अहार व पोषण तत्त्व उनके स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। इसी प्रकार कुछ लड़कियों में आरम्भ से ही अधिक खाने की आदत बन जाती है जिसके कारण मोटापे की समस्या उत्पन्न हो जाती है। इसके अतिरिक्त किशोरियां प्रायः संतुलित भोजन ग्रहण करना नहीं चाहती है, उन्हें ज्यादातर तैलीय, मिर्च मसाले युक्त भोजन रुचिकर लगते हैं। इसके अतिरिक्त आज जो बाजार में फास्ट-फूड मिल रहे हैं और उनका प्रचलन भी बढ़ गया है। किशोर-किशोरियां इन्हें ही खाना पसन्द करते हैं जैसे-मैगी, चाउमीन, स्नैक्स, समोसा, चाट, पीजा, बर्गर इत्यादि। इसके अतिरिक्त पेय पदार्थों में फलों के जूस, शर्बत की जगह वह कोल्ड ड्रिंक, आइसक्रीम आदि अधिक पसन्द करते हैं, जो कि उनके लिए अहितकर होता है कारण कि उनमें कोई पोषक तत्व नहीं मिलता है। फलस्वरूप वे धीरे-धीरे पोषणणात्मक समस्या से ग्रसित हो जाते हैं।

घटिया भोजन कैलोरी और कैल्शियम दोनों ही दृष्टियों से बहुधा अपर्याप्त होता है। किशोरावस्था में कैल्शियम की कमी अवरुद्ध विकास के रूप में प्रकट होती है। भोजन से जी चुराने, साफ्ट पेय पदार्थों को अधिक मात्रा में ग्रहण करने और नमकीन व चटपटी चीजों के अधिक उपयोग से भूख में कमी आ जाती है। यह किशोरावस्था में पायी जाने वाली विकृत स्वास्थ्य की आम आदतें हैं। किशोर व्यस्कों की अपेक्षा शारीरिक दृष्टि से अधिक सक्रिय होते हैं और उनकी चयापचय की दर भी ज्यादा होती है। वे प्रत्येक समय भूख का अनुभव करते हैं।²¹

किशोरावस्था में प्रायः यह भी देखा जाता है कि किशोर-किशोरियां समय से भोजन नहीं करते हैं। उनके दो भोजनों के बीच के अन्तराल की कोई सीमा नहीं होती है, जब भी थोड़ी भूख लगी तो हल्का नाश्ता या बिस्किट आदि खा लिया

और पानी पी लिया जिससे थोड़ी देर के लिये भूख शान्त हो गयी, फिर भूख लग गयी तो मैगी बनाकर खा लिया, फिर थोड़ी देर में समोसा, चाट या कुछ और खा लिया। इस प्रकार वह दिन भर कुछ न कुछ खाते रहते हैं जिसके परिणाम स्वरूप उन्हें तमाम परेशानियों से गुजरना पड़ता है। परेशानियों से छुटकारा पाने के लिए उन्हें दैनिक भोजन तालिका बनानी चाहिए तथा उसके अनुरूप भोजन करना चाहिए। जैसे सुबह के नास्ते में क्या लेना है, दोपहर के भोजन में क्या लेना है, शाम के नास्ते एवं रात्रि के भोजन में क्या लेना है। इसकी सूची तैयार करें तथा उसके अनुरूप भोजन व्यवस्था करें इससे व्यक्ति को सही समय पर सही भोजन सही मात्रा में मिल पायेगा और वह स्वस्थ रहेगा। ऐसे किशोर-किशोरियाँ प्रायः एक ही तरह के भोजन रोज-रोज पसन्द नहीं करते हैं। उन्हें भोजन में परिवर्तन चाहिए होता है जैसे आज नास्ते में हैण्डविच बना तो कल हलवा होना चाहिए।

किशोर वर्ग की इच्छानुसार आहार देना विचारणीय मुद्दा है, परन्तु किशोर-किशोरी के लिए कैसा आहार रुचिकर हो सकता है और कैसा आहार उन्हें ग्रहण करना चाहिए, इसके लिए पोषण और मनोविज्ञान दोनों का ही ज्ञान होना अपेक्षित है। क्योंकि भोजन के रुचिकर होने अथवा स्वीकार्यता का व्यक्ति की आदतों से गहरा संबंध होता है। किशोर एवं किशोरियाँ उसी भोजन को ग्रहण करना पसन्द करते हैं और आनन्दप्रद मानते हैं जिसे ग्रहण करने के वे अभ्यस्त होते हैं। क्योंकि प्रत्येक व्यक्ति की कुछ न कुछ आदतें होती हैं चाहे वह खाद्य सम्बन्धित आदतें हों या अन्य आदतें। जो आदत एक बार बन जाती है, वह सांस्कृतिक विरासत के रूप में पीढ़ी दर पीढ़ी चलती है। कुछ लोगों को किसी विशेष वस्तु के प्रति रुचि एवं कुछ के प्रति अरुचि रहती है। अंग्रेजी में एक कहावत प्रसिद्ध है— “You can lead a horse to water, but you can't make him drink” अर्थात् आप घोड़े को पानी के पास ले जा सकते हैं, पर आप उसे पीने के लिए बाध्य नहीं कर सकते।

इसी प्रकार आप किसी व्यक्ति के पास सुस्वाद, अतिपौष्टिक भोजन ले जा

सकते हैं, परन्तु उसे खाने के लिए बाध्य नहीं कर सकते, क्योंकि उस भोजन को खाना उस व्यक्ति की आदत पर निर्भर करता है। ठीक इसी तरह किशोरावस्था में प्रायः किशोरियों की आदत चटपटे एवं फास्टफूड खाने की होती है। उनकी रुचि पौष्टिक भोजनों की अपेक्षा इनमें अधिक होती है इसलिए यदि आप उनको सन्तुलित आहार खाने के लिए कहेंगे तो वह नहीं खायेंगी। प्रत्येक व्यक्ति की रुचि आहार के प्रति समान नहीं होती। कुछ किशोर एवं किशोरियाँ गर्म तो कुछ गुनगुना तथा कुछ ठंडा पसन्द करती हैं। किसी विशेष भोज्य पदार्थ की तीखी गन्ध किसी व्यक्ति को पसन्द पड़ती है तो कोई उसे पसन्द नहीं करता है। कोई अधिक नमक खाता है तो कोई कम। इस तरह हर व्यक्ति एवं अवस्था में भोजनात्मक रुचियाँ अलग-अलग होती हैं। प्रायः सबको उनकी रुचि के अनुरूप ही भोजन देना चाहिए क्योंकि भोजन का चयन एवं उसे तैयार करने में परिवार, रीति-रिवाजों, परम्पराओं को ध्यान में रखना भोजन करने की खुशियों को और बढ़ा देता है।

प्रत्येक व्यक्ति को भोजन आकर्षक ढंग से परोसा जाना चाहिए और थाली में परोसे गये व्यंजनों को मनभावन व्यवस्था का आभास देना चाहिए ताकि वे भर पेट भोजन कर सकें तथा स्वस्थ रहें। क्योंकि आज के युवा ही कल के राष्ट्र निर्माता हैं। यदि राष्ट्र निर्माता ही अस्वस्थ होगा तो एक स्वस्थ राष्ट्र का निर्माण कदाचित संभव नहीं है। इस संबंध में नाइटिंगेल ने कहा है, “राष्ट्रीय स्वास्थ्य का रहस्य लोगों के घरों में ही है।”

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. श्रीमती गायत्री बर्मन, किशोरावस्था, पृ0 63
2. प्रो0 सुधा नारायणन, आहार नियोजन, पृ095-96
3. बी0 डी0 हरपालानी, आहार विज्ञान एवं उपचारात्मक पोषण, पृ049
4. श्रीमती कान्ति पाण्डेय, आहार एवं पोषण विज्ञान, पृ0158
5. प्रो0 सुधा नारायणन, आहार नियोजन, पृ095-96
6. श्रीमती कान्ति पाण्डेय, आहार एवं पोषण विज्ञान, पृ0157-158
7. बी0 डी0 हरपालानी, आहार विज्ञान एवं उपचारात्मक पोषण, पृ049
8. Chinta Pollividya, Editor-D.Bhaskrao A Text Book of Nutrition.
9. बी0 के0 बख्शी-आहार एवं पोषण विज्ञान, पृ0287
10. बी0 डी0 हरपालानी, आहार विज्ञान एवं उपचारात्मक पोषण, पृ050-51
11. प्रतिभा वर्मा एवं कान्ति पाण्डेय, आहार एवं पोषण विज्ञान पृ0 420
12. C. Gopalan- 'Nutritive value of Indian Foods Pub-National Institute of Nutrition, ICMR, Hyderabad, 1980, P.32.
13. M. Swaminathan : Esstntials of Nutrition, Vol. I.P. 451
14. बी0 के0 बख्शी-आहार एवं पोषण विज्ञान, पृ0290-291
15. बी0 डी0 हरपालानी, आहार विज्ञान एवं उपचारात्मक पोषण, पृ057
16. ऊषा टण्डन, आहार एवं पोषण के सिद्धान्त, पृ0296
17. गायत्री बर्मन, किशोरावस्था, पृ0 175
18. सुषमा गुप्ता, नीरू गर्ग, अमीता अग्रवाल, आहार एवं पोषण बच्चों का देखभाल एवं मनोविज्ञान पृ 128
19. प्रमिला वर्मा, कान्ति पाण्डेय, आहार एवं पोषण विज्ञान, पृ0420
20. बी0 डी0 हरपालानी, आहार विज्ञान एवं उपचारात्मक पोषण, पृ055
21. सुषमा गुप्ता, नीरू गर्ग, अमीता अग्रवाल, आहार एवं पोषण बच्चों का देखभाल एवं मनोविज्ञान पृ 128

