

AMOGHVARTA

ISSN : 2583-3189



बाल आहार में पारम्परिक भारतीय भोजन की भूमिका

ORIGINAL ARTICLE



Author

ऋचा द्विवेदी

शोध छात्रा

गृहविज्ञान विभाग

भगवंत विश्वविद्यालय

अजमेर, राजस्थान, भारत

शोध सार

भारत में पारम्परिक भोजन केवल स्वाद या संस्कृति तक सीमित नहीं है, बल्कि यह पोषण, स्वास्थ्य और समग्र विकास का एक महत्वपूर्ण आधार है। बाल्यावस्था में उचित आहार शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक एवं भावनात्मक विकास के लिए अत्यंत आवश्यक होता है। वर्तमान समय में बच्चों में कुपोषण, मोटापा, एनीमीया एवं जीवनशैली से जुड़ी बीमारियाँ तेजी से बढ़ रही हैं, जिनका एक प्रमुख कारण पारम्परिक आहार से दूरी और जंक फूड की बढ़ती प्रवृत्ति है। यह शोध पत्र बाल आहार में पारम्परिक भारतीय भोजन की भूमिका, इसकी पोषणीय विशेषताओं, स्वास्थ्य पर प्रभाव एवं आधुनिक सन्दर्भों में इसकी प्रासंगिकता का विश्लेषण करता है। अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि यदि पारम्परिक आहार को संतुलित रूप में बच्चों के आहार में शामिल किया जाए तो कुपोषण एवं अन्य स्वास्थ्य समस्याओं से प्रभावी ढंग से निपटा जा सकता है।

मुख्य शब्द

बाल आहार, पारम्परिक भारतीय भोजन, पोषण, कुपोषण, स्वास्थ्य.

भूमिका

बाल्यावस्था मानव जीवन की वह अवस्था है जिसमें शरीर और मस्तिष्क का तीव्र विकास होता है। इस समय दिया गया पोषण बच्चे के सम्पूर्ण जीवन को प्रभावित करता है। संयुक्त राष्ट्र बाल कोष (UNICEF) के अनुसार जीवन के प्रारंभिक वर्षों में पोषण की कमी से बच्चों की शारीरिक वृद्धि, सीखने की क्षमता और रोग प्रतिरोधक शक्ति पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

भारत की पारम्परिक आहार प्रणाली हजारों वर्षों के अनुभव, आयुर्वेदिक सिद्धांतों और स्थानीय संसाधनों पर आधारित रही है। इसमें दाल, चावल, रोटी, सब्जियाँ, दूध, दही, घी, फल और मसालों का संतुलित उपयोग भारतीय भोजन की विशेषता है, परन्तु वैश्वीकरण, शहरीकरण और फास्ट फूड संस्कृति के प्रभाव से बच्चों के भोजन में पारम्परिक तत्वों की कमी होती जा रही है। इस शोधपत्र का उद्देश्य यह विश्लेषण करना है कि पारम्परिक भारतीय भोजन बाल आहार में किस प्रकार महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है।

अध्ययन के उद्देश्य

अध्ययन के उद्देश्य निम्नलिखित हैं:

1. बाल आहार की अवधारणा को स्पष्ट करना।
2. पारम्परिक भारतीय भोजन की प्रमुख विशेषताओं का अध्ययन करना।
3. बाल पोषण में पारम्परिक भोजन की भूमिका का विश्लेषण करना।
4. आधुनिक समय में बच्चों के आहार में आ रहे परिवर्तनों का मूल्यांकन करना।
5. बाल पोषण सुधार हेतु सुझाव प्रस्तुत करना।

शोध पद्धति

यह शोधपत्र मुख्यतः वर्णनात्मक व विश्लेषणात्मक पद्धति पर आधारित है। अध्ययन के लिए पुस्तकों, शोध पत्रिकाओं, सरकारी रिपोर्टों, पोषण सम्बन्धी साहित्य एवं द्वितीयक आँकड़ों का उपयोग किया गया है।

बाल आहार की अवधारणा

बाल आहार से तात्पर्य उस भोजन से है जो बच्चों की आयु, शारीरिक आवश्यकताओं और विकास के अनुसार उन्हें दिया जाता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार संतुलित बाल आहार में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, विटामिन, खनिज तत्व और जल का उचित अनुपात होना चाहिए। बाल आहार के प्रमुख उद्देश्य हैं:

1. शारीरिक वृद्धि सुनिश्चित करना।
2. मानसिक व बौद्धिक विकास।
3. रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाना।
4. ऊर्जा की आवश्यकता की पूर्ति करना।

पारम्परिक भारतीय भोजन की विशेषताएं

पारम्परिक भारतीय भोजन की कुछ प्रमुख विशेषताएं निम्नलिखित हैं:

1. **संतुलित पोषण:** भारतीय थाली में अनाज, दाल, सब्जी, दही और सलाद का समावेश संतुलित पोषण प्रदान करता है।
2. **विविधता:** भारत की भौगोलिक विविधता के कारण भोजन में भी विविधता देखने को मिलती है, जिससे विभिन्न पोषण तत्वों की पूर्ति होती है।
3. **आयुर्वेदिक आधार:** भारतीय भोजन सात्विक, राजसिक और तामसिक गुणों पर आधारित है, जो शरीर के संतुलन को बनाए रखने में सहायक है।
4. **स्थानीय व मौसमी खाद्य पदार्थ:** मौसमी फल व सब्जियाँ शरीर की आवश्यकताओं के अनुरूप पोषण प्रदान करती हैं।

बाल आहार में पारम्परिक भारतीय भोजन की भूमिका

बाल आहार में पारम्परिक भारतीय भोजन की उपयोगिता निम्नलिखित हैं:

1. **शारीरिक विकास में भूमिका:** दाल, दूध, दही, घी और अनाज बच्चों को प्रोटीन, कैल्शियम और उर्जा प्रदान करते हैं जो हड्डियों और मांसपेशियों के विकास के लिए आवश्यक है।
2. **मानसिक व बौद्धिक विकास:** घी, दूध, मेवे और हरी सब्जियाँ मस्तिष्क विकास में सहायक होती हैं। आयरन और आयोडीन बच्चों की एकाग्रता और स्मरण शक्ति को बढ़ाते हैं।
3. **रोग प्रतिरोधक क्षमता:** हल्दी, अदरक, लहसुन जैसे मसाले प्राकृतिक रोग प्रतिरोधक तत्व हैं, जो बच्चों को

संक्रमण से बचाते हैं।

4. **पाचन तंत्र पर सकारात्मक प्रभाव:** भारतीय भोजन में मसाले का संतुलित प्रयोग पाचन क्रिया को मजबूत बनाता है।

पारम्परिक भोजन व कुपोषण की रोकथाम

भारत में कुपोषण एक गंभीर समस्या है। पारम्परिक भोजन जैसे खिचड़ी, दलिया, रागी, बाजरा व ज्वार आदि सस्ते, पौष्टिक और सुपाच्य होते हैं। यदि इन्हें बच्चों के दैनिक आहार में शामिल किया जाए, तो कुपोषण की समस्या को काफी हद तक कम किया जा सकता है।

आधुनिक जीवन शैली व बाल आहार में परिवर्तन

आज बच्चों में पिज्जा, बर्गर, चिप्स व कोल्ड ड्रिंक जैसी चीजों का प्रचलन बढ़ रहा है। इसमें पोषण कम और कैलोरी अधिक होती है, जिससे मोटापा, मधुमेह व अन्य रोगों का खतरा बढ़ता है। पारम्परिक भोजन की तुलना में ये सभी खाद्य पदार्थ बच्चों के स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं।

सुझाव

1. विद्यालयों में पोषण शिक्षा को अनिवार्य किया जाए।
2. बच्चों के आहार में स्थानीय एवं पारम्परिक खाद्य पदार्थों को प्राथमिकता दी जाए।
3. माता-पिता को बाल पोषण के प्रति जागरूक किया जाए।
4. जंक फूड के सेवन को सीमित किया जाए।
5. सरकारी योजनाओं में पारम्परिक भोजन को सुदृढ़ किया जाए।

निष्कर्ष

यह स्पष्ट है कि पारम्परिक भोजन बाल आहार में अत्यन्त महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह न केवल संतुलित पोषण प्रदान करता है, बल्कि बच्चों के सम्पूर्ण विकास में भी सहायक है। आधुनिक समय में आवश्यक है कि हम अपनी पारम्परिक भोजन संस्कृति को पुनः अपनाएं और बच्चों के स्वस्थ भविष्य की नींव रखें।

सन्दर्भ सूची

1. श्रीवास्तव, एस. (2018) *बाल पोषण एवं स्वास्थ्य*, ओरिएंट ब्लैकस्वैन, नई दिल्ली।
2. शर्मा, आर. (2019) *भारतीय भोजन और पोषण विज्ञान*, राजस्थान हिन्दी ग्रन्थ एकादमी, जयपुर।
3. देसाई, के. (2017) *पारम्परिक भारतीय आहार प्रणाली*, नवजीवन प्रकाशन, अहमदाबाद।
4. भारत सरकार (2021) *राष्ट्रीय पोषण शिक्षण रिपोर्ट*, नई दिल्ली।

---==00==---