



झुग्गी-झोपड़ियों में रहने वाली किशोरियों के पोषण संबंधी ज्ञान एवं आहार संबंधी आदतों का अध्ययन

¹Ekta Shukla and ²Dr. Ritu Chikara

¹Research Scholar, Department of Home Science, Monad University, Hapur, Uttar Pradesh, India

²Professor, Department of Home Science, Monad University, Hapur, Uttar Pradesh, India

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.23161463>

Corresponding Author: Ekta Shukla

सारांश

किशोरावस्था शारीरिक, मानसिक और सामाजिक विकास का एक महत्वपूर्ण दौर है। किशोरी शरीर की वृद्धि, हार्मोनल बदलाव और मासिक धर्म की शुरुआत के कारण अधिक पोषण की जरूरत महसूस करती हैं। झुग्गी-झोपड़ियों में रहने वाली किशोरियों को संतुलित आहार प्राप्त करने में कई बाधाएं हो सकती हैं, जिनमें आर्थिक कमी, खाद्य सामग्री की कमी, पारिवारिक परिस्थितियां, पोषण संबंधी ज्ञान की कमी और अस्वास्थ्यकर खाद्य विकल्प शामिल हैं। यह अध्ययन साहित्य-आधारित है और झुग्गी-झोपड़ियों में रहने वाली किशोरियों के पोषण, उनके दैनिक आहार और सामाजिक-आर्थिक कारकों का विश्लेषण करना चाहता है। अध्ययन में संस्थागत रिपोर्टें, समीक्षा अध्ययनों और उपलब्ध शोधपत्रों का उपयोग किया गया है। उपलब्ध लेखों से पता चलता है कि पोषण संबंधी जानकारी और वास्तविक खान-पान की आदतों के बीच अंतर हो सकता है। किशोरियों का आहार नमक, चीनी और अधिक वसा वाले खाद्य पदार्थों की ओर आकर्षित हो सकता है, साथ ही फल और सब्जियों का कम सेवन करना। इस अध्ययन से पता चला कि पोषण शिक्षा को आर्थिक पहुँच, परिवार की भागीदारी और सामुदायिक स्वास्थ्य सेवाओं के साथ जोड़ना चाहिए।

मूल शब्द: किशोर, पोषण के बारे में जानकारी, आहार की आदतें, झुग्गी-झोपड़ियाँ, संतुलित आहार, पोषण शिक्षा

1. प्रस्तावना

किशोरावस्था अक्सर दस से 19 वर्ष की आयु के बीच होने वाली शारीरिक और मानसिक विकारों का नाम है। इस दौरान शरीर की तीव्र वृद्धि, मांसपेशियों और हड्डियों का विकास, प्रजनन स्वास्थ्य में परिवर्तन और संज्ञानात्मक क्षमताओं का विकास होता है। इसलिए, प्रोटीन, आयरन, कैल्शियम, फोलेट, ऊर्जा और अन्य आवश्यक सूक्ष्म पोषक तत्वों की पर्याप्त उपलब्धता आज बहुत महत्वपूर्ण है।

किशोरियों की दैनिक कार्यक्षमता, शैक्षिक प्रदर्शन, प्रजनन स्वास्थ्य और भविष्य के मातृत्व स्वास्थ्य भी उनके पोषण से जुड़े हैं। अपर्याप्त पोषण शारीरिक विकास को प्रभावित कर सकता है, जबकि आयरन की कमी से एनीमिया थकान, कमजोरी और एकाग्रता में समस्याएं पैदा कर सकता है। ऊर्जा-घनत्व अधिक और पोषक तत्व कम वाले खाद्य पदार्थों का नियमित सेवन भी स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का खतरा बढ़ा सकता है।

झुग्गी-झोपड़ियों में रहने वाले परिवारों की जीवनशैली बहुत अलग होती है। कुछ परिवारों को नियमित आय, स्वच्छ पेयजल, सुरक्षित रसोई और विविध खाद्य पदार्थों की उपलब्धता में समस्याएं हो सकती हैं। ऐसे हालात में भोजन का चुनाव केवल पोषण संबंधी ज्ञान से नहीं प्रभावित होता। परिवार की आय, बाजार तक पहुँच, खाद्य पदार्थों की कीमत, भोजन तैयार करने के लिए उपलब्ध समय और घरेलू निर्णयों से भी प्रभावित होता

है।

भारत में किशोरों के अस्वास्थ्यकर खाद्य व्यवहार पर किए गए साहित्य-समीक्षा अध्ययनों में फल और सब्जियों का अधिक सेवन और तले हुए खाद्य पदार्थों, मीठे पेय और फास्ट फूड का अधिक सेवन का संबंध बताया गया है। यह भी अध्ययन बताता है कि परिवार, दोस्तों और मीडिया भोजन संबंधी व्यवहार को प्रभावित कर सकते हैं (Panda et al. 2023) [1]। किंतु इन निष्कर्षों को सभी झुग्गी-बस्ती क्षेत्रों की किशोरियों पर समान रूप से लागू नहीं किया जा सकता।

इस संदर्भ में, झुग्गी-झोपड़ियों में रहने वाली किशोरियों के पोषण और उनके दैनिक आहार संबंधी आदतों का विश्लेषण करना महत्वपूर्ण है। ऐसा किया जाना चाहिए ताकि पोषण शिक्षा, स्वास्थ्य परामर्श और सामुदायिक हस्तक्षेप को उनकी वास्तविक आवश्यकताओं के अनुरूप बनाया जा सके।

2. अध्ययन की पृष्ठभूमि और महत्व

पोषण संबंधी ज्ञान का अर्थ है भोजन, पोषक तत्वों, संतुलित आहार और स्वास्थ्य के बीच संबंधों की समझ। यह आपको बताता है कि शरीर को प्रोटीन और ऊर्जा क्यों चाहिए, आयरन युक्त खाद्य पदार्थ कौन-से हैं, फल और सब्जियाँ क्यों चाहिए और भोजन की विविधता आपके स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करती है।

आहार संबंधी आदतें कुछ नियमित व्यवहारों को बताती हैं, जैसे भोजन करने का समय, भोजन की आवृत्ति, भोजन का सेवन, खाद्य पदार्थों का चयन, भोजन छोड़ना, पानी पीने की आदत और घर और बाहर के खाद्य पदार्थों के बीच चुनाव करना।

पोषण के बारे में पता होना स्वस्थ भोजन करने की गारंटी नहीं है। उदाहरण के लिए, एक किशोर आयरन युक्त भोजन के महत्व को जान सकता है, लेकिन यदि उसके परिवार में दाल, हरी पत्तेदार सब्जियाँ या अन्य उपयुक्त भोजन नियमित रूप से नहीं हैं, तो उसका ज्ञान व्यवहार में नहीं बदलेगा। मित्रों के साथ खाने की आदत और स्कूल के आसपास सस्ता पैकेटबंद खाद्य पदार्थों की उपलब्धता भी भोजन संबंधी निर्णयों को प्रभावित कर सकती हैं।

Keats *et al.* (2018) ^[2] की व्यवस्थित समीक्षा ने निम्न और मध्यम आय वाले देशों में किशोरियों के आहार सेवन और खान-पान के व्यवहार में विभिन्नता और पोषण की दृष्टि से अपर्याप्त आहार की समस्या को रेखांकित किया। दूसरी ओर, Panda *et al.* (2023) ^[1] की समीक्षा ने अस्वास्थ्यकर खाद्य व्यवहार से जुड़े ज्ञान, आदतों और सामाजिक प्रभावों का विश्लेषण किया।

इन अध्ययनों के आधार पर यह आवश्यक है कि किशोरियों के पोषण पर अध्ययन करते समय उनकी आर्थिक, पारिवारिक और सामुदायिक परिस्थितियों को भी ध्यान में रखें।

3. इस अध्ययन के प्रमुख उद्देश्य निम्नलिखित हैं

- झुग्गी-झोपड़ियों में रहने वाली किशोरियों के पोषण के महत्वपूर्ण पहलुओं का अध्ययन करना।
- साहित्य के आधार पर किशोरियों की दैनिक आहार संबंधी आदतों का विश्लेषण करना।
- आहार संबंधी आदतों को प्रभावित करने वाले पारिवारिक, सामाजिक और आर्थिक कारक का पता लगाना।
- पोषण संबंधी ज्ञान और वास्तविक आहार व्यवहार के बीच संभावित संबंधों को समझना।
- किशोरियों के पोषण को बेहतर बनाने के लिए उपयोगी सुझाव प्रदान करना।

4. साहित्य समीक्षा

किशोरियों के पोषण संबंधी ज्ञान और आहार व्यवहार पर उपलब्ध लेखों से पता चलता है कि सामाजिक और आर्थिक परिस्थितियों से भी किशोरावस्था में खाद्य चुनाव प्रभावित होता है।

4.1 भारतीय युवा लोगों का खाद्य व्यवहार अध्ययन

Panda *et al.* (2023) ^[1] ने अस्वास्थ्यकर खाद्य व्यवहार पर एक स्कोपिंग समीक्षा प्रस्तुत की। इस समीक्षा में 20,566 किशोरों से संबंधित साक्ष्य का विश्लेषण 33 अध्ययनों ने किया था। समीक्षा ने मीठे पेय और फास्ट फूड के सेवन, तले हुए खाद्य पदार्थों और फल और सब्जियों की कम मात्रा के सेवन से जुड़े प्रवृत्तियों को उजागर किया। लेखकों ने परिवार, दोस्तों और समाचार पत्रों के प्रभाव को भी महत्वपूर्ण माना। ये निष्कर्ष भारतीय किशोरों के खाद्य व्यवहार को समझने में सहायक हैं, लेकिन ये सिर्फ झुग्गी-बस्ती में रहने वाली किशोरियों के बारे में नहीं हैं।

निम्न और मध्यम आय वाले देशों में किशोरियों का आहार Keats *et al.* (2018) ^[2] ने 10 से 19 वर्ष की उम्र की निम्न और मध्यम आय वाले देशों में किशोरियों के आहार सेवन और आहार संबंधी आदतों पर एक व्यवस्थित समीक्षा प्रस्तुत की। 227 लेखों का विश्लेषण इसमें शामिल है। अध्ययन ने अधिक ऊर्जा-घनत्व वाले

खाद्य पदार्थों के सेवन और कम पौष्टिक खाद्य पदार्थों के सेवन की दो समस्याओं को रेखांकित किया। समीक्षा ने अध्ययनों की प्रक्रियाओं और आहार मापन संकेतकों में भी अंतर पाया। इससे स्पष्ट होता है कि किशोरियों के पोषण की तुलना करते समय समान मापन प्रणाली लागू करनी चाहिए।

4.2 शहरी झुग्गी क्षेत्रों में किशोरियों की पोषण स्थिति

भारत के दक्षिणी भाग में एक शहरी झुग्गी क्षेत्र में 10 से 18 वर्ष की 223 किशोरियों पर एक समुदाय-आधारित अध्ययन में कुपोषण के कई संकेतकों का आकलन किया गया। अध्ययन ने संबंधित समुदाय में अल्पपोषण की समस्या को रेखांकित किया और पोषण और स्वास्थ्य शिक्षा की जरूरत बताई (Indian South Indian slum area adolescent girls' nutritional status, 2009) ^[6] यह अध्ययन झुग्गी-बस्ती के संदर्भ में उपयोगी है, लेकिन इसके निष्कर्षों को सीधे दूसरे शहरों या सभी किशोरियों पर लागू नहीं किया जाना चाहिए।

4.3 उपलब्ध साहित्य से प्राप्त प्रमुख निष्कर्ष

पहला, पोषण के ज्ञान और व्यवहार के बीच एक कठिन संबंध है। दूसरा, आर्थिक संसाधन और खाद्य उपलब्धता से आहार की गुणवत्ता प्रभावित होती है। तीसरा, किशोरियों के पोषण पर अध्ययन करते समय उनकी आयु, निवास स्थान, विद्यालय में उपस्थिति, पारिवारिक हालात और स्थानीय खाद्य व्यवस्था को ध्यान में रखना महत्वपूर्ण है।

साथ ही, झुग्गी-बस्तियों में रहने वाली किशोरियों के पोषण ज्ञान और उनके वास्तविक आहार व्यवहार को मापने वाले स्थानीय अध्ययन की भी जरूरत है। इस तरह, प्रस्तुत विषय समुदाय-विशेष पोषण की मांगों को समझने में महत्वपूर्ण है।

5. शोध-पद्धति

प्रस्तुत शोधपत्र का वर्णनात्मक और साहित्य-आधारित स्वरूप है। इसमें संस्थागत सामग्री और प्रकाशित शोध का उपयोग प्राथमिक क्षेत्रीय सर्वेक्षण के स्थान पर किया गया है।

5.1 अध्ययन का प्रकार

यह एक वर्णनात्मक अध्ययन है जो द्वितीयक स्रोतों पर आधारित है। उपलब्ध साहित्य में वर्णित निष्कर्षों को विषयानुसार व्यवस्थित करना है, साथ ही झुग्गी-झोपड़ियों में रहने वाली किशोरियों के पोषण ज्ञान और उनके आहार नियमों के संदर्भ में उनकी प्रासंगिकता को समझना है।

5.2 सूचना के स्रोत अध्ययन निम्नलिखित स्रोतों पर आधारित है

- किशोरियों के पोषण और आहार व्यवहार से संबंधित सहकर्मी-समीक्षित शोधपत्र
- स्कोपिंग और व्यवस्थित समीक्षा
- विश्व स्वास्थ्य संगठन और यूनिसेफ की खाद्य सामग्री
- भारत में किशोर पोषण और स्वास्थ्य से संबंधित संस्थागत रिपोर्टें

5.3 विश्लेषण प्रक्रिया

स्रोतों से प्राप्त डेटा को पाँच विषयगत श्रेणियों में रखा गया: दैनिक भोजन संबंधी आदतें, खाद्य पदार्थों की उपलब्धता, सामाजिक-आर्थिक प्रभाव और पोषण शिक्षा की आवश्यकता नतीजों की व्याख्या करते समय, लक्षित जनसंख्या, आयु-सीमा, भौगोलिक क्षेत्र और शोध-पद्धति को ध्यान में रखा गया।

5.4 अध्ययन की सीमाएँ

प्राथमिक आंकड़े इस शोधपत्र का आधार नहीं हैं। इसलिए इसमें झुग्गी-झोपड़ियों में रहने वाली किशोरियों के ज्ञान स्तर, भोजन की आवृत्ति या उनकी पोषण स्थिति के लिए कोई नया प्रतिशत या प्रत्यक्ष कारणात्मक निष्कर्ष नहीं दिए गए हैं। नतीजे भी सीमित हैं क्योंकि उपलब्ध साहित्य में अध्ययन क्षेत्रों और मापन पद्धतियों की बहुलता है।

6. किशोरियों के पोषण संबंधी ज्ञान का विश्लेषण

पोषण संबंधी ज्ञान किशोरियों को स्वस्थ भोजन चुनने में सहायता देता है। खाद्य पदार्थों के नाम बताने की क्षमता से नहीं, बल्कि पोषक तत्वों के काम, भोजन की विविधता, संतुलित आहार और स्वास्थ्य संबंधी आवश्यकताओं की समझ से इस ज्ञान का मूल्यांकन किया जाना चाहिए।

6.1 संतुलित आहार का अर्थ

एक संतुलित आहार एक व्यक्ति की आयु, शारीरिक गतिविधि और विकास की आवश्यकताओं के अनुरूप पर्याप्त ऊर्जा और पोषक तत्व प्रदान करता है। इसमें पर्याप्त मात्रा में और विविधता में स्थानीय रूप से उपलब्ध पौष्टिक खाद्य पदार्थों, जैसे अनाज, दालें, दूध (अथवा अन्य उपयुक्त विकल्प), फल, सब्जियाँ, मेवे और बीज शामिल हो सकते हैं।

किशोरियों को समझना चाहिए कि खाना खाना और अपनी पोषण आवश्यकताओं को पूरा करना दो अलग-अलग चीजें हैं। उदाहरण के लिए, केवल चावल या रोटी से बना भोजन पर्याप्त ऊर्जा दे सकता है, लेकिन यदि भोजन में दाल, सब्जियाँ, फल और अन्य पोषक तत्वों की विविधता कम हो, तो भोजन कुछ आवश्यक पोषक तत्वों को नहीं दे सकता।

6.2 आयरन और एनीमिया संबंधी जानकारी

किशोरियों में आयरन का पर्याप्त सेवन बहुत जरूरी है। मासिक धर्म के दौरान रक्त की कमी के कारण आयरन की जरूरत महत्वपूर्ण है। आयरन की कमी एनीमिया का संकेत हो सकता है, जिसके लक्षण थकान, कमजोरी और शारीरिक कार्यक्षमता में कमी हो सकते हैं। लेकिन इन लक्षणों का कोई और कारण हो सकता है इसलिए एनीमिया केवल लक्षणों से नहीं निदान किया जा सकता।

चना, राजमा, दालें, हरी पत्तेदार सब्जियाँ और आयरन से भरपूर खाद्य पदार्थ अच्छे स्रोत हो सकते हैं। विटामिन C से भरपूर भोजन, जैसे नींबू, अमरुद, आंवला और कुछ मौसमी फल, वनस्पति स्रोतों से आयरन को अवशोषित करने में मदद कर सकते हैं। किशोरियों को आयरन कमी की रोकथाम, संतुलित भोजन और सरकारी स्वास्थ्य सेवाओं में आयरन-फोलिक एसिड कार्यक्रमों के बारे में सही जानकारी दी जानी चाहिए।

6.3 प्रोटीन और कैल्शियम का महत्व

किशोरावस्था में ऊतकों, मांसपेशियों और हड्डियों के विकास के लिए पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन और कैल्शियम की जरूरत होती है। इन आवश्यकताओं को पूरा करने में दालें, सोयाबीन, चना, दूध, दही, पनीर, मेवे और स्थानीय रूप से उपलब्ध अन्य उपयुक्त खाद्य पदार्थों का योगदान हो सकता है। किशोरियों को यह बताना अच्छा होगा कि मछली खाद्य पदार्थ संतुलित भोजन के लिए आवश्यक नहीं हैं स्थानीय स्तर पर उपलब्ध खाद्य पदार्थों का संयोजन भी फायदेमंद हो सकता है।

6.4 खाद्य स्वच्छता एवं सुरक्षित पेयजल

पोषण संबंधी जानकारी में भोजन की स्वच्छता भी शामिल है।

खाद्य और जलजनित संक्रमण दूषित पानी, असुरक्षित खाद्य भंडारण और स्वच्छता की कमी से बढ़ सकते हैं। ऐसे संक्रमण से स्वास्थ्य और पोषक तत्वों का अवशोषण प्रभावित हो सकता है। झुग्गी-बस्ती क्षेत्रों में सुरक्षित पेयजल और स्वच्छ भोजन बनाने की सुविधाएं समान नहीं होती। इसलिए, स्वच्छता संबंधी चेतावनी के साथ-साथ सुरक्षित पानी, भोजन को ढककर रखने, हाथ धोने और खाद्य पदार्थों को उचित ढंग से पकाने जैसे उपयोगी सुविधाओं पर भी ध्यान देना चाहिए।

7. किशोरियों की आहार संबंधी आदतें

भोजन की मात्रा केवल भोजन की आदत नहीं है। इनमें भोजन का समय, विविधता, खाद्य पदार्थों की गुणवत्ता, परिवार में भोजन का वितरण और बाहर उपलब्ध खाद्य विकल्प शामिल हैं। झुग्गी-झोपड़ियों में रहने वाली किशोरियों के बारे में इन मुद्दों का अध्ययन पोषण के वास्तविक मुद्दों को समझने में सहायक हो सकता है।

7.1 नाश्ता करना और भोजन छोड़ना

सुबह का भोजन आपको ऊर्जा और पोषक तत्व देता है। नियमित रूप से भोजन छोड़ने से दिनभर का आहार खराब हो सकता है, खासकर जब छोड़े गए भोजन की भरपाई बाद में विविध और पोषक पदार्थों से न हो पाए।

सुबह भोजन तैयार न होने, भूख कम लगने, स्कूल के लिए जल्दी निकलने या घर में खाद्य पदार्थों की कमी के कारण कुछ किशोरियाँ नाश्ता छोड़ सकती हैं। ऐसे हालात केवल व्यक्तिगत लापरवाही नहीं हैं। पोषण संबंधी हस्तक्षेप में समय, घरेलू संसाधन और स्कूल की परिस्थितियों को भी विचार करना चाहिए।

7.2 फल और सब्जियों का सेवन

फल और सब्जियाँ विटामिन, खनिज, फाइबर और अन्य आवश्यक जैव-सक्रिय पदार्थों का स्रोत हैं। इनके नियमित और अलग-अलग सेवन से आहार बेहतर हो सकता है। हालाँकि, परिवार की आय, मौसमी उपलब्धता, बाजार की दूरी और भोजन बनाने की सुविधाएँ इनके सेवन को प्रभावित कर सकती हैं।

सीमित बजट वाले परिवारों के लिए स्थानीय और मौसमी खाद्य पदार्थ उपयुक्त हो सकते हैं। पोषण शिक्षा में मछली या कुछ विशिष्ट खाद्य पदार्थों की सूची देने के बजाय स्थानीय रूप से उपलब्ध और फायदेमंद विकल्पों पर जोर देना अधिक लाभदायक होगा।

7.3 तले हुए एवं पैकेटबंद खाद्य पदार्थ

किशोरियों को स्वाद, सुविधा, विज्ञापन और दोस्तों के प्रभाव के कारण तले हुए एवं पैकेटबंद खाद्य पदार्थ, चिप्स, नमकीन, मिठाइयाँ, मीठे पेय और कुछ फास्ट फूड आकर्षित कर सकते हैं। इनमें से कुछ खाद्य पदार्थों में अधिक मात्रा में नमक, मुक्त शर्करा या वसा हो सकता है, जबकि उनमें आवश्यक पोषक तत्वों की विविधता बहुत कम हो सकती है।

यद्यपि, पैकेट बंद खाद्य पदार्थों में समान पोषण सामग्री नहीं होती। इसलिए खाद्य पदार्थों के लेबल पढ़ने, उनकी मात्रा पर ध्यान देने और उनकी तुलना करने की जानकारी देना फायदेमंद है। मकसद किशोरियों को दोषी ठहराना नहीं होना चाहिए। इसके बजाय, उन्हें उपलब्ध विकल्पों के बीच अधिक बुद्धिमान निर्णय लेने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।

7.4 भोजन की विविधता और नियमितता

आहार में विविधता होने से विभिन्न पोषक तत्वों की पूर्ति की संभावना बढ़ती है। एक ही प्रकार के खाद्य पदार्थों पर निर्भर होने

से कुछ पोषक तत्वों का पर्याप्त सेवन नहीं किया जा सकता है। इसके अलावा, पर्याप्त मात्रा में स्वच्छ पानी पीना, दिनभर की कार्यों के अनुसार भोजन करने का समय तथा भोजन की नियमितता भी महत्वपूर्ण हैं।

किशोरियों की आहार संबंधी आदतों का विश्लेषण करते समय, एक दिन का भोजन उनकी लंबी अवधि का प्रतिनिधित्व नहीं करना चाहिए। यदि प्राथमिक सर्वेक्षण किया जाए, तो पिछले 24 घंटे के भोजन की आवृत्ति, सप्ताह में अलग-अलग खाद्य समूहों के सेवन की जानकारी मिल सकती है।

8. आहार संबंधी आदतों पर प्रभाव डालने वाले घटक

8.1 आर्थिक स्थिति और भोजन उपलब्धता

परिवार की आय भोजन की मात्रा और गुणवत्ता को प्रभावित करने का सबसे बड़ा कारक हो सकता है। फल, दूध, मेवे और अन्य विविध खाद्य पदार्थों को नियमित रूप से खरीदना कठिन हो सकता है, लेकिन कम आय वाले परिवार ऊर्जा देने वाले कम लागत वाले खाद्य पदार्थों को प्राथमिकता दे सकते हैं।

लेकिन किसी किशोरी की आहार स्थिति केवल आय पर निर्भर नहीं होगी। खाद्य सहायता, सार्वजनिक वितरण प्रणाली, स्थानीय बाजार और सामुदायिक सहायता भी भूमिका निभा सकते हैं।

8.2 माता-पिता की शिक्षा और पारिवारिक संबंध

किशोरियों का भोजन व्यवहार माता-पिता की पोषण संबंधी धारणाओं, भोजन तैयार करने की आदतों और परिवार में उपलब्ध खाद्य पदार्थों से प्रभावित हो सकता है। यदि किशोरियों को भोजन चुनने में शामिल किया जाता है और घर में नियमित रूप से विविध भोजन बनाया जाता है, तो स्वस्थ आदतों का विकास हो सकता है।

इसके विपरीत, केवल व्यक्तिगत पोषण शिक्षा पर्याप्त नहीं होगी अगर परिवार में भोजन की मात्रा सीमित है या किशोरियों की खाद्य आवश्यकताओं को कम प्राथमिकता दी जाती है। इसलिए परिवार को पोषण जागरूकता अभियान में भी शामिल करना फायदेमंद है।

8.3 स्कूल, दोस्तों और मीडिया

किशोरावस्था में दोस्तों के साथ खाना खाना, विद्यालय के आसपास उपलब्ध खाद्य पदार्थों और सोशल मीडिया पर दिखाई जाने वाली खाद्य पदार्थों को प्रभावित कर सकता है। विज्ञापनों में दिखाई देने वाले आकर्षक खाद्य पदार्थों को स्वास्थ्यप्रद मानने की भी संभावना रहती है।

इस प्रभाव को संतुलित करने में विद्यालय आधारित पोषण शिक्षा, भोजन की गुणवत्ता पर चर्चा और स्वस्थ भोजन की उपलब्धता मदद कर सकती हैं। ऐसी गतिविधियों में किशोरियों को सिर्फ निर्देश देने के बजाय खाद्य लेबल पढ़ने, विज्ञापनों का विश्लेषण करने और अपने भोजन का मूल्यांकन करने का अवसर दिया जाना चाहिए।

8.4 लैंगिक असमानता और घरेलू कर्तव्य

कुछ परिवारों में भोजन के वितरण, घरेलू कामों और चिकित्सा सेवाओं तक पहुँच में लैंगिक अंतर हो सकता है। किशोरियाँ घर के कामों में अधिक समय देने, स्वयं भोजन तैयार करने के बावजूद पर्याप्त भोजन न कर पाने या अपनी आवश्यकताओं को प्राथमिकता न देने जैसे हालात का सामना कर सकती हैं। इन स्थितियों की उपस्थिति और प्रकृति समुदाय के अनुसार बदल सकती हैं, इसलिए इन्हें हर परिवार पर लागू नहीं करना चाहिए।

8.5 स्वच्छता और आवासीय वातावरण

पोषण से बहुत कुछ जुड़ा हुआ है, जैसे सुरक्षित पानी, स्वच्छ शौचालय, कचरा निपटान और सुरक्षित खाना पकाने की सुविधाएँ। अपर्याप्त स्वच्छता से संक्रमण का खतरा बढ़ सकता है, जो भोजन के सेवन और पोषक तत्वों के उपयोग को प्रभावित कर सकता है। इसलिए किशोरियों के पोषण संबंधी अध्ययन में आवासीय सुविधाओं और स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुँच भी महत्वपूर्ण होना चाहिए।

9. आहार व्यवहार और पोषण ज्ञान के बीच संबंध

पोषण संबंधी ज्ञान एक स्वस्थ भोजन व्यवहार बनाने में मदद कर सकता है, लेकिन दोनों का संबंध स्वतः या समान रूप से नहीं है। ज्ञान एक कारक है जो व्यवहार को प्रभावित करता है उससे साथ भोजन की उपलब्धता, आर्थिक संसाधन, परिवार का सहयोग, सामाजिक मान्यताएँ और व्यक्तिगत पसंद भी महत्वपूर्ण हैं।

उदाहरण के लिए, यदि कोई युवा जानता है कि हरी पत्तेदार सब्जियाँ और दालें पोषक तत्वों से भरपूर हैं, तो वह इनका सेवन करना चाह सकता है। किंतु परिवार को ये खाद्य पदार्थ नहीं मिलते तो उसका ज्ञान वास्तविक आहार में कोई बदलाव नहीं ला पाएगा। यदि परिवार में विविध भोजन उपलब्ध होने पर भी किशोरी को पोषण संबंधी जानकारी नहीं है, तो वह स्वाद या अन्य प्रभावों के आधार पर खाद्य पदार्थों का चयन कर सकती है। यही कारण है कि पोषण कार्यक्रमों में तीन स्तरों पर काम करना फायदेमंद है। ज्ञान में सुधार, स्वस्थ विकल्पों की उपलब्धता और भोजन संबंधी निर्णय लेने की क्षमता। इस दृष्टिकोण से किशोरियों को केवल सूचना प्राप्त करने वाले लाभार्थी के रूप में नहीं देखा जाना चाहिए वे अपने स्वास्थ्य निर्णयों में सक्रिय भागीदार भी हैं।

10. प्रमुख निष्कर्ष

उपलब्ध साहित्य का विषयगत विश्लेषण निम्नलिखित निष्कर्ष निकालता है

10.1 पोषण ज्ञान की व्यापक भूमिका

किशोरियों के स्वास्थ्य के लिए संतुलित आहार, आयरन, प्रोटीन, कैल्शियम, खाद्य स्वच्छता और भोजन की विविधता के बारे में जानकारी उपयोगी है।

10.2 ज्ञान और व्यवहार के बीच अंतर

स्वस्थ भोजन का महत्व समझने के बावजूद आर्थिक सीमाओं, खाद्य उपलब्धता और पारिवारिक परिस्थितियों के कारण स्वस्थ भोजन अपनाना कठिन हो सकता है।

10.3 खाद्य परिवेश का प्रभाव

सस्ती, सुविधाजनक और आकर्षक भोजन की उपलब्धता आपके भोजन संबंधी निर्णयों को प्रभावित कर सकती है।

10.4 सामाजिक और पारिवारिक कारक

माता-पिता की शिक्षा, परिवार की भोजन संबंधी आदतें, दोस्तों का प्रभाव और घरेलू जिम्मेदारियाँ भोजन व्यवहार से जुड़े हो सकते हैं।

10.5 स्थानीय शोध की आवश्यकता

झुग्गी-बस्ती क्षेत्रों में किशोरियों का वास्तविक पोषण ज्ञान, उनके

आहार व्यवहार और पोषण स्थिति के संबंध को समझने के लिए क्षेत्र-विशिष्ट प्राथमिक अध्ययन आवश्यक हैं।

इन मुद्दों को समझते समय यह ध्यान रखना चाहिए कि प्रस्तुत अध्ययन में कोई नवीनतम प्राथमिक सर्वेक्षण नहीं किया गया है। इसलिए, ये निष्कर्ष किसी विशेष झुग्गी-बस्ती की किशोरियों से एकत्र किए गए स्पष्ट आँकड़ों पर नहीं, बल्कि उपलब्ध साहित्य के संश्लेषण पर हैं।

11. सुझाव

11.1 किशोरियों को आयु-उपयुक्त पोषण शिक्षा

नियमित रूप से स्कूलों, सामुदायिक केंद्रों और स्वास्थ्य शिविरों में दी जानी चाहिए। इसमें संतुलित आहार, आयरन की कमी, मासिक धर्म के दौरान पोषण, खाद्य विविधता और सुरक्षित भोजन की व्यावहारिक जानकारी दी जा सकती है।

11.2 किफायती खाद्य पदार्थों पर जोर

पोषण संबंधी परामर्श स्थानीय रूप से उपलब्ध और आर्थिक रूप से उपयुक्त खाद्य पदार्थों पर होना चाहिए। संतुलित भोजन की योजना बनाने में दालें, चना, मौसमी सब्जियाँ, सही स्थानीय फल और अन्य उपलब्ध खाद्य पदार्थों का उपयोग हो सकता है।

11.3 पोषण कार्यक्रमों में माता-पिता

अभिभावकों और समुदाय के सदस्यों को परिवार और समुदाय की भागीदारी में शामिल किया जाना चाहिए। इससे किशोरियों की खाद्य आवश्यकताओं को समझने में सहायता मिल सकती है और घरेलू स्तर पर बेहतर खाद्य योजनाओं को अपनाने में सहायता मिल सकती है।

11.4 स्वास्थ्य सेवाओं से समन्वय

किशोरों को नियमित चिकित्सा जाँच, एनीमिया की पहचान, सही चिकित्सा परामर्श और उपलब्ध किशोर स्वास्थ्य सेवाओं से जोड़ा जाना चाहिए। आयरन-फोलिक एसिड पूरक कार्यक्रमों के बारे में जानकारी आधिकारिक स्वास्थ्य दिशा-निर्देशों के अनुसार दी जानी चाहिए।

जहाँ संभव हो, विद्यालयों और सामुदायिक खाद्य परिवेश में सुधार करना चाहिए। युवाओं को खाद्य पदार्थों के लेबल पढ़ने, विज्ञापनों को समझने और उनकी पोषण गुणवत्ता की तुलना करने में भी प्रशिक्षण दिया जा सकता है।

11.5 भविष्य के अध्ययन के लिए सुझाव

भविष्य के प्राथमिक अध्ययन में किशोरियों की आयु, विद्यालय में उपस्थिति, पारिवारिक आय, अभिभावकों की शिक्षा, भोजन की आवृत्ति, खाद्य समूहों की विविधता और पोषण संबंधी ज्ञान का व्यवस्थित आकलन किया जाना चाहिए। यदि अध्ययन में पोषण की स्थिति भी शामिल है, तो मानकीकृत मानवमितीय मापन और सही नैतिक प्रक्रियाएं अपनाई जानी चाहिए। इस तरह के परिणाम स्थानीय स्तर पर फायदेमंद पोषण योजनाओं का निर्माण कर सकते हैं।

12. निष्कर्ष

एक झुग्गीझोपड़ियों में रहने वाली किशोरियों के पोषण और आहार संबंधी आदतों का अध्ययन सामाजिक समानता और उनके स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है। किशोरावस्था में संतुलित और विविध आहार की महत्वपूर्ण भूमिका होती है क्योंकि शरीर की वृद्धि और प्रजनन स्वास्थ्य की जरूरत है। उपलब्ध लेखों से पता चलता है कि पोषण संबंधी ज्ञान, खाद्य पदार्थों का चयन, परिवार की आर्थिक स्थिति और आसपास का खाद्य परिवेश एक दूसरे से

संबंधित मुद्दे हैं।

इस अध्ययन का मुख्य निहितार्थ यह है कि जागरूकता कार्यक्रम किशोरियों के पोषण में सुधार के लिए पर्याप्त नहीं हैं। किफायती खाद्य पदार्थों की उपलब्धता, परिवार का सहयोग, विद्यालय आधारित गतिविधियाँ और सुलभ स्वास्थ्य सेवाओं भी ज्ञान को व्यवहार में बदलने के लिए आवश्यक हैं। साथ ही, स्थानीय स्तर पर प्राथमिक शोध किया जाना चाहिए, झुग्गी-बस्ती क्षेत्रों की विविध सामाजिक और आर्थिक परिस्थितियों को ध्यान में रखते हुए।

अंत में, किशोरियों का पोषण व्यक्तिगत जिम्मेदारी नहीं है यह स्वास्थ्य, शिक्षा, खाद्य सुरक्षा और सामाजिक परिस्थितियों से जुड़ा हुआ है। किशोरियों के स्वास्थ्य और जीवन की गुणवत्ता में सुधार के प्रयासों को अधिक प्रभावी बनाने के लिए एक समन्वित और समुदाय-केंद्रित दृष्टिकोण का उपयोग किया जा सकता है।

13. संदर्भ

- जेना एस, परिडा जे, पांडा ए, बेहरा एस. एस, प्रधान ए, पात्रा पी. के, भारत में किशोरों के अस्वास्थ्यकर खाद्य व्यवहार को निर्धारित करने वाले ज्ञान, व्यवहार एवं प्रभावकारी कारक एक स्कोपिंग समीक्षा। 'फ्रंटियर्स इन साइकोलॉजी'. 2023;14:1161319A <https://doi-org/10-3389/fpsyg-2023-1161319>
- कीट्स ई. सी., रैपापोर्ट ए. आई., शाह एस, ओह सी, जैन आर. एवं भुट्टा, जेड. ए। निम्न एवं मध्यम आय वाले देशों में किशोरियों का आहार सेवन एवं आहार संबंधी व्यवहार एक व्यवस्थित समीक्षा। 'न्यूट्रिएंट्स', 2018;10(12):1978A. <https://doi-org/10-3390/nu10121978>
- परिडा जे, बागेपल्ली बी. एस, पात्रा पी. के. एवं अन्य। भारत में किशोरों में अल्पपोषण की व्यापकता एवं उससे संबंधित कारक एक व्यवस्थित समीक्षा। 'बीएमसी पब्लिक हेल्थ', 2025;25:819. <https://doi-org/10-1186/s12889-025-22054-2>.
- यूनिसेफ। 'भारत में किशोर पोषण, आहार, सेवाओं एवं व्यवहार संबंधी कार्यों का विस्तार'। संयुक्त राष्ट्र बाल कोष।, 2020. <https://www-unicef-org/documents/scaling-action-adolescent-nutrition-diets-services-and-practices-india>
- यूनिसेफ भारत। 'महिलाओं एवं बालिकाओं का आहार अधिकार, स्वास्थ्य एवं अवसर'। पोषण संक्षिप्त रिपोर्ट शृंखला। संयुक्त राष्ट्र बाल कोष।, 2025. <https://www-unicef-org/india/reports/womens-and-girls-diets-rights-health-and-opportunities>
- 'दक्षिण भारत के एक शहरी झुग्गी क्षेत्र की किशोरियों की पोषण स्थिति'। 'इंडियन जर्नल ऑफ पीडियाट्रिक्स'।, 2009. <https://doi-org/10-1007/s12098-009-0077-2>
- विश्व स्वास्थ्य संगठन। 'स्वस्थ आहार'। विश्व स्वास्थ्य संगठन।, 2024. <https://www-who-int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Creative Commons (CC) License

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0) license. This license permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited.