

किशोरावस्था में पोषण का महत्व

कृषि कुंभ (जून, 2023),
खण्ड 03 भाग 01, पृष्ठ संख्या 37-38



किशोरावस्था में पोषण का महत्व

डॉ० नीलम कुमारी, डॉ० गीतांजली चौधरी, डॉ० सबिता कुमारी,
डॉ० कुमारी सुनीता एवं पल्लवी कुमारी
खाद्य विज्ञान एवं पोषण विभाग,
सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय, पूसा, समस्तीपुर, बिहार- 848125, भारत।

Email Id: neelamkumaribr01@gmail.com

किशोरावस्था 13-18 वर्ष की अवस्था को कहते हैं। यह अवस्था परिवर्तन की अवस्था होती है। शैशवावस्था के बाद वृद्धि की गति की तीव्रता सबसे अधिक किशोरावस्था में ही होती है। लड़कियों में 11-14 वर्ष के बीच में तथा लड़कों में 13-16 वर्ष के बीच में वृद्धि की गति सबसे अधिक होती है। किशोरावस्था में विकास की गति तीव्र होती है। इस अवस्था में न केवल बालक-बालिका का शारीरिक विकास ही होता है बल्कि उनके सम्पूर्ण व्यक्तित्व का विकास होता है अर्थात् उनका शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, बौद्धिक, खेल एवं संवेगात्मक विकास होता है। इन विकासों के कारण उनके व्यक्तित्व में अन्तर आता है।

किशोरावस्था में पोषक तत्वों की माँग

(1) **कैलोरी**— किशोरावस्था में कैलोरी ऊर्जा की माँग बढ़ जाती है क्योंकि इस अवस्था में बालक-बालिकाओं के शारीरिक वजन, लंबाई, क्रियाशीलता एवं आधारीय चयापचय दर में वृद्धि होती है।

13-15 वर्ष के बालिकाओं के लिए 2400 किलो कैलोरी तथा 13-15 वर्ष की बालकों के लिए 2860 किलो कैलोरी दैनिक उर्जा की आवश्यकता होती है 16-18 वर्ष के बालकों के लिए 3320 किलो कैलोरी प्रतिदिन उर्जा की आवश्यकता बताई है।

(2) **प्रोटीन**— किशोरावस्था में शारीरिक विकास अत्यंत ही तीव्र गति से होता है अतः माँसपेशियों का निर्माण, कोशिकाओं की टूट-फूट की मरम्मत, नए कोषों एवं तन्तुओं का निर्माण, हार्मोन्स का निर्माण आदि के लिए प्रोटीन की आवश्यकता होती है। यदि इस अवस्था में किशोर-किशोरियों को

पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन युक्त आहार नहीं मिल पाता है तो उनकी शारीरिक वृद्धि कर दर कम हो जाती है। 13-15 वर्ष तथा 16-18 वर्ष के बालकों के लिए क्रमशः 44.9 ग्राम तथा 55.4 ग्राम प्रतिदिन प्रोटीन की आवश्यक मात्रा होनी चाहिए। किशोरियों के लिए 13-15 वर्ष तक की उम्र के लिए 43.2 ग्राम तथा 16-18 वर्ष के लिए 46.2 ग्राम प्रतिदिन प्रोटीन की प्रस्तावना की गई है।

(3) **वसा**— वसा का मुख्य काम ऊर्जा प्रदान करना होता है। किशोर-किशोरियों को ऊर्जा प्राप्ति के लिए 22 ग्राम प्रतिदिन वसा की आवश्यकता होती है। अत्यधिक वसा के सेवन से मोटापा बढ़ने का डर रहता है जिसके कारण हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, मधुमेह आदि होने की संभावना बढ़ जाती है।

(4) **कैल्शियम**— किशोरों व किशोरियों के लिए लगभग 1000 मिलीग्राम प्रतिदिन कैल्शियम की प्रस्तावना है। दूध, दूध से बने व्यंजन, हरी पत्तेदार सब्जियाँ आदि कैल्शियम प्राप्ति के लिए उत्तम स्रोत हैं। अतः आहार में इनका समावेश अवश्य किया जाना चाहिए। अस्थियों एवं दाँतों के समुचित निर्माण एवं विकास के लिए आहार में कैल्शियम का होना नितांत आवश्यक है यदि किशोरावस्था में कैल्शियम युक्त पौष्टिक आहार नहीं मिल पाता है तो उनकी अस्थियों का विकास ठीक प्रकार से नहीं हो पाता है तथा अस्थियों की बढ़वार कम हो जाती है इस कारण वे नाटे रह जाते हैं।

(5) **लौह तत्व**— किशोरियों में मासिक धर्म की शुरुआत 13 वर्ष की अवस्था या उसके बाद से प्रारंभ हो जाती है। मासिकधर्म के दौरान किशोरियों के शरीर से अधिक रक्त निकलता है। रक्त के निकलने से उनके शरीर में लौह तत्व की

कमी हो जाती है परिणामत रक्तअल्पता रोग हो जाता है। 13-15 वर्ष के बालकों के लिए 22 ग्राम प्रतिदिन तथा 16 से 18 वर्ष के बालकों के लिए 26 ग्राम प्रतिदिन लौह तत्व की आवश्यकता होती है इसी तरह 13-18 वर्ष की किशोरियों के लिए 28-30 ग्राम प्रतिदिन की आवश्यकता होती है। हरी पत्तेदार सब्जियाँ (पालक, बथुआ, चौलाई, चना साग, सरसों का साग), यकृत, गुड़ आदि में लौह तत्व पर्याप्त मात्रा में विद्यमान रहता है। अतः उपरोक्त भोज्य पदार्थों को अवश्य ही आहार में सम्मिलित किया जाना चाहिए।

(6) विटामिन "ए"— आंखों के उत्तम स्वास्थ्य के लिए आहार में विटामिन "ए" का होना नितांत आवश्यक है। किशोर किशोरियों के आहार में 600 μ g रेटिनॉल तथा 2400 μ g, बीटा कैरोटीन की दैनिक प्रस्तावना है। हरी पत्तेदार सब्जियाँ, दूध, मक्खन, अंडा आदि भोज्य पदार्थों के सेवन से शरीर में विटामिन "ए" की पूर्ति हो जाती है। अतः उपरोक्त भोज्य पदार्थों को आहार में अवश्य ही सम्मिलित किया जाना चाहिए।

(7) थायमिन— बेरी बेरी से बचाव के लिए आहार में थायमीन का होना अत्यंत आवश्यक है। थायमिन मुख्य रूप से साबुत अनाजों में पाया जाता है। शुष्क खमीर इसकी प्राप्ति के उत्कृष्ट साधन हैं। 13-18 वर्ष के बालकों के लिए 1.9-2.2 मिली ग्राम प्रतिदिन तथा 13-18 वर्ष की बालिकाओं के लिए 1.6-1.7 मिलीग्राम प्रतिदिन थायमिन की आवश्यकता होती है। अतः इतनी ही मात्रा में दैनिक प्रस्तावना की गई है।

(8) राइबोफ्लेविन— शारीरिक बुद्धि एवं विकास तथा "ए" राइबोफ्लेविनोसिस रोग से बचाव के लिए राइबोफ्लेविन का महत्वपूर्ण स्थान है। साबुत अनाजों, तिल, गाजर की पत्तियां, साबुत मूंग, सोयाबीन आदि में राइबोफ्लेविन पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध रहता है। अतः उपरोक्त भोज्य पदार्थों को अवश्य ही आहार में अवश्य सम्मिलित किया जाना चाहिए। 13-18 वर्ष के बालकों के लिए 2.7-3.1 मिलीग्राम प्रतिदिन इस विटामिन की प्रस्तावना की है। 13-18 वर्ष की किशोरियों के लिए 2.2-2.3 मिलीग्राम प्रतिदिन इस विटामिन की आवश्यकता बताई है।

(9) नियासिन— पेलाग्रा रोग से बचाव के लिए आहार में नियासिन का होना नितांत जरूरी है।

इस विटामिन के अभाव में त्वचा खुरदरी एवं शुष्क हो जाती है। पाचन संबंधी विकार उत्पन्न हो जाते हैं। रोग की तीव्रता की स्थिति में मानसिक विकार उत्पन्न हो जाता है 13-18 वर्ष के बालकों के लिए 16-17 मिलीग्राम प्रति दिन तथा बालिकाओं के लिए 14 मिलीग्राम नियासिन की दैनिक मात्रा की प्रस्तावना की है

(10) फोलिक एसिड— मेगालोब्लास्टिक रक्त अल्पता से बचाव हेतु आहार में फोलिक एसिड होना आवश्यक है। किशोरियों तथा किशोरों के लिए 80-85 μ g प्रतिदिन इसकी प्रस्तावना की गई है। मुर्गी का अंडा, यकृत, तिल, भिंडी, मूंगफली, बाजरा आदि में पर्याप्त मात्रा में फोलिक एसिड उपलब्ध रहता है। अतः उपरोक्त खाद्य पदार्थों को आहार में अवश्य ही सम्मिलित किया जाना चाहिए।

(11) विटामिन बी₁₂— शरीर में विटामिन बी₁₂ की कमी से पर्निशियस रक्तअल्पता हो जाता है। इस तरह के रक्तअल्पता में रक्त में लाल रक्त कणिकाओं की मात्रा सामान्य (4.5-5.5 million/mm³) से काफी कम (1.5-2.5 million/mm³) हो जाता है हीमोग्लोबिन का स्तर घटकर 8-9 प्रतिशत रह जाता है। इसलिए इस तरह के रक्तअल्पता से बचाव हेतु आहार में विटामिन 'बी₁₂' का होना निहायत ही जरूरी है। किशोर-किशोरियों के लिए 0.2-1.0 μ g प्रतिदिन इस विटामिन की प्रस्तावना की है। प्राणिज भोज्य पदार्थों, जैसे- दूध, दही, मांस, मछली, अंडा आदि में विटामिन 'बी₁₂' पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध रहता है। अतः इनका आहार में समावेश अवश्य किया जाना चाहिए। वनस्पतिज भोज्य पदार्थों में विटामिन 'बी₁₂' बिल्कुल भी उपस्थित नहीं रहता है।

(10) विटामिन 'सी'— रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि, मसूढ़ों के स्वास्थ्य, घावों के भराव आदि के लिए विटामिन 'सी' का शरीर में होना नितांत आवश्यक है। किशोर-किशोरियों के लिए 40 मिलीग्राम प्रतिदिन विटामिन 'सी' की प्रस्तावना की है। आँवला, अमरुद, संतरा, नींबू तथा सभी प्रकार के खट्टे फलों में विटामिन 'सी' पर्याप्त मात्रा में रहता है। अतः इन भोज्य पदार्थों को आहार में अवश्य सम्मिलित किया जाना चाहिए।