



# टीनएजर मुलींच्या आरोग्य समस्या गंभीर आणि पोषणाचा अभाव;

प्रा. डॉ. स्वाती वसंतराव चव्हाण.

के सी ई सो शिक्षणशास्त्र आणि शारीरिक शिक्षणशास्त्र महाविद्यालय, जळगाव.

## प्रस्तावना:

किशोरवयीन मुलींच्या पोषणाकडे पालकांनी दुर्लक्ष करणं मुलींच्या आरोग्यावर कायमस्वरूपी परिणाम करतं. हे परिणाम भविष्यात त्यांच्या जननक्षमतेवरही परिणाम करण्याइतके घातक असतात. शारीरिक, बौद्धिक विकास, लैंगिक परिपक्वता आणि जननक्षमता याचा विचार करता किशोरवयीन मुलींच्या पोषणाकडे लक्ष देणं गरजेचं असतं. किशोरवयीन मुलींच्या पोषणाकडे लक्ष देताना ही पोषणमुल्यं आहाराद्वारेच मिळायला हवीत याची काळजी पालकांनी घेणं आवश्यक. आहारात सर्व वर्गीय अन्न घटकांचा समावेश करताना त्यातील पोषणमुल्यांची घनता जास्त असावी.

किशोरवयात मुलं मुली आपल्या आवडी निवडीच्या बाबतीत खूपच आग्रही असतात. हे आग्रह बहुतांश वेळा नखर्यांकडे झुकलेले असतात. त्यांना जर महत्त्व दिलं आणि ज्याला महत्त्वं द्यायचं आहे ते पोषण जर दुर्लक्षिलं गेलं तर मात्र त्यांच्या आरोग्याच्या दृष्टिने ते घातक ठरतं. तज्ज्ञ सांगतात, किशोरवयीन मुलींच्या पोषणाकडे लक्ष देणं गरजेचं असतं. याकडे दुर्लक्ष झाल्यास होणारा परिणाम केवळ तात्कालिक नसून भविष्यात त्यांच्या जननक्षमतेवरही किशोरवयात होणार्या पोषणाचा- कुपोषणाचा परिणाम होतो.

## टीनएजर मुलींना पोषणाची गरज

1. किशोर वय म्हणजे असा टप्पा जेव्हा शारीरिक वाढ झपाट्यानं होत असते. बाल्यावस्थेनंतर झपाट्यानं वाढ होण्याचा काळ म्हणजे किशोरावस्था. किशोरावस्थेत होणार्या शारीरिक वाढीला पोषणाची मोठी गरज असते. आणि जर किशोरावस्थेतील मुली एखादा खेळ खेळत असतील, एखाद्या आरोग्यविषयक कारणांमुळे स्पेशल डाएटवर असतील किंवा खाण्याच्या बाबतीत या वयातल्या मुलींना जर काही विकृती असेल तर या परिस्थितीत या मुलींची पोषणाची गरज वाढलेली असते.
2. वयात येण्याच्या प्रक्रियेमुळे शारीरिकदृष्ट्या खूप बदल होतात. त्याचा परिणाम म्हणजे शरीराला पोषक घटकांची गरज जास्त पडते.
3. किशोरावस्थेतील मुलींच्या आहाराद्वारे होणार्या पोषणात जर काही कमतरता राहिली तर मात्र भविष्यात त्यांच्या आरोग्यावर किशोरावस्थेतील पोषण अभावाचा गंभीर परिणाम होतो. त्यामुळे या वयातील मुलींच्या पोषणाकडे विशेष लक्ष देणं आवश्यक असतं. किशोरावस्थेतील आरोग्याची स्थिती.

आपल्या देशात १०८ कोटी १० लाखांपेक्षा जास्त लोक राहतात. यातील पौगंडावस्थेतील म्हणजे १० ते १९ वर्षे वयातल्या मुलामुलींचे एकुणातील प्रमाण २२.५ टक्के उर्फ २२ कोटी ५ लाख आहे. प्रत्येकाचे जीवनमान आणि त्याचप्रमाणे आरोग्यविषयक गरजा आणि प्रश्न वेगवेगळे आहेत. तरुणांचे म्हणजे १० ते २४ वर्षे वयोगटातील जनतेचे प्रमाण जवळजवळ ३० टक्के म्हणजे ३३ कोटी १ लाख आहे. (२००१ च्या जनगणनेनुसार)

पौंगडावस्थेतल्या मुलामुलींना भरपूर उत्साह असतो, त्यांना नवनवीन कल्पना सुचतात आणि त्या प्रत्यक्षात आणण्यासाठी धडपड करण्याची जिद्दही असते. तरूण पिढी प्रत्येक देशाचे बलस्थान असते आणि त्यांचा सर्वांगीण उत्तम वाढ झाली तर देशाचे भविष्यदेखील उज्ज्वल असते. ह्या वयोगटातले मृत्यूचे प्रमाण कमी असल्याने साधारणपणे तरूणांची तब्येत चांगलीच असते असे मानले जाते. मात्र मृत्युदराची आकडेवारी ह्या बाबतीत चुकीचे चित्र उभे करणारी आहे. उलट पौंगडावस्थेतील काही विशिष्ट आरोग्यसमस्यांमुळे आजारसदृश स्थिती निर्माण होते.

पौंगडावस्थेतील मुलामुलींच्या आरोग्यपूर्ण विकास आणि वाढीसाठी पूरक आणि सहाय्यक कृतींची गरज आहे म्हणजे वेळ आल्यावर ते वागणुकीच्या समस्यांचा सामना करू शकतील. त्यांची दुर्बलता कमी करण्यासाठी वेगळ्या प्रकारच्या मध्यस्थीची गरज असते - उदाहरणार्थ माहिती आणि कौशल्ये, सुरक्षित आणि आश्वासक वातावरण, योग्य आणि सहज मिळणार्या आरोग्य तसेच समुपदेशन-सेवा.

### पोषणाकडे दुर्लक्ष झाल्यास...

किशोरावस्थेतील मुलींच्या पोषणाबाबतचा अभाव हा जर दीर्घकाळ राहिला आणि याकडे पालकांनी दुर्लक्ष केलं तर त्याचे अनेक गंभीर परिणाम होतात.

1. पोषणाचा अभाव किशोरवयीन मुलींमध्ये दीर्घकाळ राहिला तर या वयात मुली त्यांच्या पूर्ण क्षमतेनं शिकू शकत नाही, काम करू शकत नाही.
2. या वयातील पोषणाच्या अभावाचा परिणाम लैंगिक परिपक्वतेवर, मुलींच्या वाढीवर आणि विकासावर होतो.
3. पौंगडावस्थेतील आणि किशोरवयातील मुलींच्या पोषणात सातत्याने अभाव दिसल्यास त्याचा परिणाम त्यांच्या भविष्यातील जननक्षमतेवर होतो आणि त्याचा प्रभाव कायमस्वरूपी राहातो.

- मानसिक विकारांना बळी पडलेल्या अनेक मुली मानसिक आधार शोधत असतात. त्यापैकी 42 टक्के मुली अमली पदार्थांचे सेवन करतात.
- 33 टक्के मुली मद्यपान करतात.
- 29 टक्के मुली धूमपानाचा आधार घेतात.
- सर्वाधिक धोकादायक म्हणजे 16 ते 21 वयोगटातील 42 टक्के मुलींना अनियोजित गर्भधारणा झालेली असते.
- 34 टक्के मुली असुरक्षित लैंगिक संबंध ठेवतात.

### लैंगिक आजार

मुक्त जीवनशैलीमुळे आज लैंगिक संबंधातून निर्माण होणाऱ्या एड्स, हिपॅटायटीस बी, एचपीव्ही, जनायटल हर्पिस अशा आजारांची संख्या वाढते आहे. या आजारांनी पीडित रुग्णात 30 टक्के रुग्ण किशोरवयीन वयोगटातील असतात. यामधील एड्सच्या रुग्णांची संख्या कमी होत चालली असली तरी एड्सग्रस्त व्यक्तींमध्ये आजही या वयोगटातील किशोरांची संख्या इतर वयोगटांच्या तुलनेत जास्त आहे.

### किशोरावस्थेतील मुलींच्या पोषण महत्त्वाचं

शारीरिक, बौद्धिक विकास, लैंगिक परिपक्वता आणि जननक्षमता याचा विचार करता किशोरवयीन मुलींचं पोषण आहारातील पोषक घटकांद्वारे व्यवस्थित होवू शकतं. फक्त यासाठी पालकांनी खाली दिलेल्या मुद्यांचा विचार करून त्यांच्या आहाराची विशेष काळजी घ्यायला हवी.

1. नियमित आहारात फळं, भाज्या, प्रथिनं, दूध आणि दुधाचे पदार्थ आणि तेल यांचा समावेश असावा.
2. संपृक्त म्हणजे विरघळणारे फॅट्स, जास्त साखर घातलेले पदार्थ आणि जास्त सोडियमयुक्त पदार्थांचा समावेश आहारात नियंत्रित असावा.
3. सर्व वर्गीय अन्न घटकांचा आहारात समावेश करताना त्यातील पोषणमुल्यांची घनता जास्त असण्याकडे लक्ष घ्यायला हवं.

## पोषक घटक आणि त्याचे स्रोत

किशोरावस्थेतील मुलींच्या आहारात प्रामुख्याने पुढील पोषक घटक आहारातून मिळणं आवश्यक असल्याचं तज्ज्ञ म्हणतात.

1. नैसर्गिक प्रथिनांसाठी डाळी, तृणधान्यं, हिरव्या भाज्या, मासे आणि मांसाहारी पदार्थ.
2. कॅल्शियमयुक्त पदार्थ जसे सोयाबीन, टोफू, सुकामेवा, दुधाचे पदार्थ
3. लोहयुक्त पदार्थ जसे शेंगवर्गीय भाज्या, गडद हिरव्या रंगाच्या पालेभाज्या, मटार, लोहयुक्त खाद्यपदार्थ
4. ड जीवनसत्वयुक्त पदार्थ- नाशत्याला खाल्ले जाणारे तृणधान्य, माशांचं तेल, तूप, बटर
5. क जीवनसत्वयुक्त पदार्थ जसे लिंबू, द्राक्षं, बटाटे, टमाटे आणि संत्री

योग्य, चांगला आणि पोषणयुक्त आहार = सुदृढ बालपण आणि निरोगी प्रौढत्व.

## मानसिक आरोग्य आणि दृष्टिकोन

या वयात जे काही बरे-वाईट अनुभव येतात त्यामुळे मुलांचे वय व व्यक्तिमत्त्व घडत असते. म्हणून या वेळेला कुटुंब, शाळा आणि समाज यांनी मुलांमधील चांगल्या गुणांना प्रोत्साहन दिले पाहिजे. त्यांना मदत केली पाहिजे. एखादी छोटीशी मदतदेखील बरेच काही साध्य करू शकते.

## सारांश:

आरोग्यासाठी आणि जीवनासाठी आवश्यक असलेल्या पदार्थांमध्ये पोषक घटक आढळतात. वेगवेगळ्या पोषक घटकांची स्वतःची कार्ये असतात. प्रामुख्याने, ते ऊर्जा प्रदान करतात, वाढ आणि दुरुस्तीसाठी बिल्डिंग ब्लॉक्स म्हणून कार्य करतात आणि रासायनिक प्रक्रियांचे नियमन करतात.

मानवी शरीर स्वतः पोषक तत्वांचे संश्लेषण करू शकत नाही, म्हणून आपण आपल्या आहारातून पोषक तत्वे मिळवली पाहिजेत. म्हणून, योग्य प्रमाणात सर्व आवश्यक पोषक तत्वांचा समावेश असलेला संतुलित आहार आवश्यक आहे. समतोल आहार निरोगी वजन राखतो. वयाची पर्वा न करता चांगले पोषण नेहमीच आवश्यक असते. तरीसुद्धा, प्रीस्कूल वर्षे, विशेषतः तीन ते पाच वर्षे वयोगटातील, मुलांचा निरोगी विकास सुनिश्चित करण्यासाठी प्रभावशाली कालावधी असतो जो आयुष्यभर टिकतो. शारीरिक, भावना आणि मानसिक क्षमतांसह निरोगी वाढ आणि विकास स्थापित करण्यासाठी बालपण हा नेहमीच महत्त्वाचा काळ असतो. म्हणूनच, लहानपणापासूनच मुलांच्या पौष्टिक स्तरावर प्रभाव टाकण्यात एक महत्त्वपूर्ण वैज्ञानिक स्वारस्य आहे जेणेकरून त्यांची वाढ आणि विकास करण्यात मदत होईल.

## संदर्भ

Health problems of teenage girls will become serious with lack of nutrition. Nutrition through diet is must for teenager girls. Narikaa Gifford, BE (फेब्रुवारी 2020). विचारांसाठी अन्न: माझी मुले जे खातात त्याचा त्यांच्या मानसिक आरोग्यावर परिणाम होतो का? हॅप्पीफुल मॅगझिन मधून पुनर्प्राप्त <https://happiful.com/food-kids-mental-health/>  
<https://www.zerotothree.org/resources/1372-how-does-nutrition-affect-the-developing-brain> 'Abbott Nutrition' वरून पुनर्प्राप्त  
 (जानेवारी २०२०). पोषण मुलांचे भावनिक कल्याण कसे घडवू शकते. <https://www.nutritionnews.abbott/pregnancy-childhood/kids-growth/how-nutrition-can-shape-a-child-s-emotional-well-being/> Karratti, D. (डिसेंबर 2018) वरून पुनर्प्राप्त  
 खराब पोषणाचा मुलांच्या विकासावर कसा परिणाम होतो. नमस्कार मातृत्व. <https://www.hellomotherhood.com/how-poor-nutrition-affects-child-development-7850348.html> 'चिल्ड्रन्स ब्युरो' वरून पुनर्प्राप्त  
 (मे 2018). लहान मुलांसाठी चांगल्या पोषणाचे महत्त्व. बाल शोषण प्रतिबंध, उपचार आणि कल्याण सेवा. <https://www.all4kids.org/news/blog/importance-of-good-nutrition-for-young-children/> वरून पुनर्प्राप्त