

मानवी विकासात पोषक घटकाची भूमिका

प्रा. डॉ. साधना डी. वाघाडे

गृहअर्थशास्त्र विभाग प्रमुख

कला, वाणिज्य पदवी महाविद्यालय,

पेट्रोल पंप (जवाहरनगर), जि. भंडारा

भ्रमणध्वनी क्र. 9423641473

Email - sadhanawaghade@gmail.com

गोषवारा :

मानवी विकास हा एक बहुआयामी प्रक्रिया असून त्यामध्ये जैविक वृद्धी, मेंदूचा विकास, मानसिक प्रगल्भता, प्रतिकारशक्ती, सामाजिक कौशल्ये व कार्यक्षमतेचा समावेश होतो. या सर्व प्रक्रियांना पोषक घटकांचे संतुलित प्रमाण महत्त्वपूर्ण असते. ऊर्जा देणारे, शरीरघटक तयार करणारे आणि प्रतिकारशक्ती वाढवणारे पोषक घटक जीवनाच्या प्रत्येक टप्प्यावर आवश्यक असतात. कुपोषण, सूक्ष्मपोषकांची कमतरता आणि असंतुलित आहार यामुळे बालविकास, बौद्धिक क्षमता, प्रजनन आरोग्य, कार्यक्षमता आणि जीवनमान यावर गंभीर परिणाम होतात. प्रस्तुत संशोधनात मानवी विकासातील पोषक घटकांची आवश्यकता, त्यांचा विकासाच्या विविध पैलूंवर होणारा प्रभाव, तसेच योग्य पोषणाचे फायदे व गरजा यांचे विश्लेषण केले आहे. मानवी विकासासाठी पोषण हा एक मुलभूत आणि अविभाज्य घटक आहे. केवळ भूक भागवणे हा अन्नाचा उद्देश नसून शरीर व मन सुध्दृढ सशक्त आणि कार्यक्षम बनवणे होय.

प्रस्तावना :

मानवी विकासाची संकल्पना केवळ शारीरिक वाढीत मर्यादित नसून बौद्धिक, भावनिक, सामाजिक आणि आर्थिक क्षमतांच्या वृद्धीशी संबंधित आहे. योग्य पोषण हे मानवाच्या सर्वांगीण विकासाचे मुख्य स्तंभ आहे. पोषण घटक म्हणजे अन्नातील ते घटक जे शरीराला ऊर्जा, संरक्षण व शरीरबांधणीसाठी आवश्यक असतात. बालपण, गर्भावस्था, किशोरावस्था, प्रौढावस्था आणि वृद्धावस्था या सर्व टप्प्यांमध्ये शरीराचे जैविक कार्य सुरळीत राहण्यासाठी विविध पोषक घटक अत्यंत आवश्यक असतात.

आधुनिक काळात जागतिक पातळीवर कुपोषण, स्थूलता, सूक्ष्मपोषकांची कमतरता आणि जीवनशैलीशी निगडित आजार वाढत आहेत. यामुळे योग्य पोषणाचा मानवी विकासावर प्रभाव पडतो. मानवाला जीवन जगण्यासाठी अन्नाची नितांत आवश्यकता असते. आपण जे अन्न खातो त्यात अनेक रासायनिक तत्व / घटक असतात. जे आपल्या शरीर स्वास्थ्यासाठी आवश्यक असतात. शरीराच्या वाढीसाठी व शरीर संवर्धनासाठी अन्नापासून उपलब्ध होणारे रासायनिक सघटन म्हणजे पोषक घटक होय. पोषक घटक विविध शारीरिक कार्यासाठी आवश्यक आहे. मानवी विकास ही एक निरंतर चालणारी आणि गुंतागुंतीची प्रक्रिया आहे. ज्याची सुरुवात गर्भधारनेपासून होते आणि ती संपूर्ण आयुष्यभर चालू राहते. य विकासाच्या केंद्रस्थानी पोषण हा एक मुलभूत



आणि अत्यंत महत्वाचा घटक आहे. मानवी शरीराच्या योग्य वाढीसाठी, विकासासाठी आणि दैनंदिन कार्यासाठी आवश्यक असलेली उर्जा आणि बांधकाम साहित्य आपल्याला पोषक घटकामधूनच मिळते. केवळ शारीरिक वाढच नाही तर मेंदूचा विकास, रोगप्रतिकारक शक्ती मजबूत करणे आणि करणे आणि विविध आजारा पासून संरक्षण मिळवणे यासाठी संतुलित आहार आणि त्यातील पोषक तत्वे अत्यावश्यक आहेत.

मानवी विकासाचा पाया रचण्यात पोषक घटकांची भूमिका केंद्रीय आहे. निरोगी आणि सक्षम पिढी घडविण्यासाठी संतुलित आणि पोषक आहाराबद्दल जागरूकता आणि उपलब्धता सुनिश्चित करणे आवश्यक आहे.

व्याख्या :

१. पोषण -“अन्नातील आवश्यक पोषक घटकांचे सेवन, पचन, शोषण व उपयोग करण्याची जैविक प्रक्रिया होय.”
२. पोषक घटक -ज्या रासायनिक घटकांमुळे शरीराला ऊर्जा, वाढ, दुरुस्ती आणि संरक्षण मिळते. उदा. कार्बोहायड्रेट, प्रोटीन, फॅट, व्हिटॅमिन्स, खनिजे, पाणी.
३. मानवी विकास -शारीरिक, मानसिक, सामाजिक आणि बौद्धिक क्षमतांच्या वृद्धीची सतत चालणारी जीवन प्रक्रिया होय.
४. सूक्ष्मपोषक -कमी प्रमाणात लागणारे पण अत्यंत महत्त्वाचे घटक जसे व्हिटॅमिन A, D, आयर्न, आयोडीन, झिंक ई.

उद्दिष्टे :

१. मानवी विकासात विविध पोषक घटकांचे महत्त्व अभ्यासणे.
२. सूक्ष्मपोषकांच्या कमतरतेचा बालविकास व बौद्धिक क्षमतेवर होणारा परिणाम समजून घेणे.
३. संतुलित आहाराचे शारीरिक, मानसिक व सामाजिक जीवनावर होणारे परिणाम विश्लेषित करणे.
४. कुपोषण व अति पोषणामुळे उद्भवणाऱ्या समस्यांचा अभ्यास करणे.
५. विकासाच्या विविध टप्प्यांमध्ये आवश्यक पोषक गरजांचा तुलनात्मक आढावा घेणे.

गृहितके :

१. योग्य व संतुलित पोषणामुळे मानवी विकासाची गुणवत्ता लक्षणीयरीत्या वाढते.
२. सूक्ष्मपोषकांची कमतरता बालकांच्या शारीरिक व बौद्धिक विकासाला प्रतिबंधित करते.
३. पोषण जागरूकतेचा अभाव हा कुपोषणाचा प्रमुख घटक आहे.
४. जीवनशैलीशी संबंधित आजारांचे प्रमाण अनारोग्यदायी पोषण पद्धतीमुळे वाढत आहे.

महत्त्व :

- मानव विकास निर्देशांक (HDI) उंचावण्यासाठी योग्य पोषण अत्यावश्यक आहे..
- पोषणाच्या माध्यमातून बालमृत्यू, ऍनिमिया, स्थूलता, न्यूनवजन यांसारख्या समस्या रोखता येतात.
- मानसिक क्षमता, स्मरणशक्ती आणि शिक्षणातील प्रगतीवर पोषणाचा थेट परिणाम होतो.
- कार्यक्षमता, उत्पादनक्षमता व राष्ट्रीय विकास सुधारण्यासाठी पोषण महत्त्वाचे असते.



- आरोग्य खर्च कमी करून समाजाचे सर्वांगीण कल्याण घडविता येते.

पोषणाचे फायदे :

१. शारीरिक फायदे :

- शरीरविकास, ऊतकांची दुरुस्ती, हाडांची मजबुती
- प्रजनन आरोग्य सुधारणा
- प्रतिकारशक्ती वाढ होवून आजाराची जोखीम कमी करते.

२. मानसिक व बौद्धिक फायदे :

- मेंदूचा विकास, स्मरणशक्ती व शिकण्याची क्षमता वाढते
- एकाग्रता, ताणतणाव नियंत्रण सुधारते

३. सामाजिक व आर्थिक फायदे :

- कार्यक्षमता वाढते
- आरोग्यावरचा खर्च कमी
- समाजातील आरोग्यदायी पिढीची निर्मिती

पोषक घटकांची आवश्यकता व भूमिका :

- कुपोषण व सूक्ष्मपोषकांच्या कमतरतेचे प्रमाण अजूनही भारतात व विकासशील देशांमध्ये जास्त आहे.
- किशोरवयीन मुली व महिलांमध्ये आयर्न, कॅल्शियम, फोलेटची कमतरता वाढत आहे.
- जीवनशैली बदलांमुळे अति पोषण (Obesity) व मधुमेहासारखे आजार वाढत आहेत.
- मानवी विकासाच्या प्रत्येक टप्प्यावर पोषण गरजाविषयी वैज्ञानिक माहिती आवश्यक आहे.
- पोषणविषयक धोरणे, कार्यक्रम व जनजागृती सुधारण्यासाठी संशोधन उपयोगी ठरते.
- उर्जा देणारे पोषक- कार्बोहायड्रेट उर्जेचे मुख्यस्रोत.
- प्रथिने- वाढहोण्यास ,नविन पेशीची झीज भरून काढण्यास मदत करते.
- फॅट – मेंदूच्या पेशीचा विकास होते. उर्जेची साठवण केली जाते.
- आयर्न- रक्त निर्मितीसाठी आवश्यक असते.
- कॅल्शियम- हाडे व दात मजबूत होतात.
- व्हिटॅमिन “A” - दृष्टी सुधारते.
- व्हिटॅमिन “D ”- कॅल्शियम शोसले जाते, हाडाची मजबुती होते.

- आयोडीन- मेंदू व मज्जासंस्थेचा विकास होते.
- झिंक- प्रतिकारक शक्ती वाढविते व जखम भरून काढल्या जाते.

निष्कर्ष :

योग्य पोषण हा मानवी विकासाचा अत्यंत महत्त्वाचा पाया आहे. संतुलित आहार, पोषक घटकांचे योग्य प्रमाण, तसेच बालक, स्त्रिया, किशोरवयीन आणि वृद्ध यांचे पोषण गरजा पूर्ण झाल्यास शारीरिक, मानसिक व सामाजिक विकास अधिक गुणात्मक होतो. कुपोषण आणि अति पोषण ही दोन्ही समस्या आजही गंभीर आहे त्यामुळे पोषण शिक्षण जागरूकता, सर्व समावेशक धोरणे आणि संतुलित आहाराची उपलब्धता ही मानवी विकास साधण्यासाठी आवश्यक आहेत. मानव विकासाच्या विविध अवस्था असून प्रत्येक अवस्थेनुरूप मानवाला अन्नातील विविध पोषक घटकाची दैनंदिन आवश्यकता असते. व्यक्तीला पोषक घटकांची आवश्यकता वेगवेगळी असते. व्यक्तीची शारीरिक, क्रियाशीलता, लिंग, अवस्था, वय, या घटकानुरूप पोषक घटकांची आवश्यकता असते. दैनंदिन आहारात मानवाने जर विविध पालेभाज्या, विविध डाळी, विविध कडधान्ये, फळे, कंदमुळे, आर्दीचा समावेश केला तर निश्चितच पोषक घटकेचा मानवाच्या शारीरिक विकासात इष्ट बदल होऊन मानवाचे आरोग्य उत्तम राहण्यास मदत होईल. मानवाच्या आयुष्यमर्यादित वाढ होईल. पोषकयुक्त आहाराच्या सेवनामुळे मानवाच्या आचार, विचारात देखील बदल होतो. म्हणूनच म्हणतात “ निरोगी शरीरात निरोगी मन वास करतो.”

संदर्भ :

- पोषण आणि आहारशास्त्र :- डॉ. संपदा नासेरी
- वेलनेस अँड ड्राएट :- डॉ. सीमा अतुल पांडे
- स्वास्थ्य आणि आहार :- डॉ. संपदा नासेरी
- पोषण आणि आहारशास्त्र :- डॉ. मीना काळेले
- www.google.com.

