ग्रामीण भागातील गृहिणीची आहार व पोषण विषयक जागरूकता – एक अध्ययन

सौ. मेघा मोहन रतकंठीवार
यादवराव पोशट्टीवार कला महाविद्यालय
तळोधी (बा.), जि. चंद्रपूर
megharatkanthiwar@gmail.com

सारांश

गृहिणी ही कुटुंबाचा केद्रबिंदू आहे. कुटुंबासाठी आहार नियोजन करणे, आहारविषयक गरजा पूर्ण करून सर्वाचे स्वास्थ्य उत्तम ठेवण्याची प्रमुख जबाबदारी तिच्यावर असल्यामुळे पोषण व आहारविषयक सतर्क राहून जास्तीत जास्त पोषक व संतुलित आहार बनविणे गरजेचे असते, यासाठी गृहिणी आहार व पोषणविषयक जागरूक असणे आवश्यक आहे. त्यातल्या त्यात ग्रामीण भागातील स्त्रीया तसेच पुरूष देखील जास्त मेहनतीचे काम करीत असल्यामुळे समतोल आहार घेणे आवश्यक असते. म्हणूनच ग्रामीण भागातील गृहिणी आहार व पोषणविषयक ज्ञान असणे गरजेचे आहे. परंतु या गृहिणींमध्ये जागरूकतापूर्णपणे नसली तरीही परंपरागत पद्धती म्हणून अन्नसंरक्षण पद्धती, पोषण दर्जा वाढविणाच्या पद्धती इ. चा उपयोग करतात. गरिबी, कामाचा व्याप, पुरेसा वेळ न मिळणे यामुळे स्वयंपाक व आहार आयोजनात आहारविषयक ज्ञान प्रत्यक्षात अंगीकारू शकत नाही.

बीजशब्द :ग्रामीण भाग, गृहिणी, आहार, पोषण, जागरूकता.

प्रस्तावना

अन्न ही मानवाची प्राथमिक गरज असून केवळ पोट भरण्यासाठी नाही तर निरोगी आरोग्यासाठी अन्नाची आवश्यकता असते. कारण आरोग्यदायी आहार व सवयी जीवनाला योग्य दिशा देते. गृहिणी कुटुंबातील सर्व सदस्यांच्या आवडी जोपासून पोषक आणि सकस आहार बनवित असल्यास सर्वांचे आरोग्य उत्तम राहून कौटुंबिक वातावरण आनंदी ठेवू शकते. आधुनिक काळामध्ये महागाई, भ्रष्टाचार, अन्नभेसळ, किटकनाशकांचा वापर, फळे पिकविण्यासाठी वापरण्यात येणारे रासायनिक पदार्थ, फास्टफुड यामुळे सर्वांना दैनिक आवश्यकतेनुसार पोषक आहार मिळणे कठीण झाले आहे. विशेषत: ग्रामीण भागातील गृहिणी याविषयी जागरूक राहून आहार बनविल्यास आहार निश्चितच सुधारू शकते. यासाठी प्रामुख्याने त्यांच्यामध्ये पोषण व आहारविषयक जागरूकता आवश्यक असते. कारण शेतीतून अन्न पिकवून सर्व समाजाला अन्न पुरविण्याची जबाबदारी ग्रामीण भागातील शेतकरी पार पाडत असल्यामुळे तो निरोगी व सूदृढ राहणे गरजेचे आहे. यामध्ये ग्रामीण भागातील गृहिणीची भूमिका महत्त्वाची आहे. समाजस्वास्थ्याचा विचार करता, गतीमान वातावरणात रोगांची गती देखील वाढलेली आहे. जीवन शैली बदलल्यामुळे अनेक आजारांना आपण आमंत्रण देत आहोत. खाल्लेले अन्न शुद्ध आणि सकस नसल्यामुळे, प्राथमिक आवश्यकतांमध्ये अन्न आाणी पाणी यांचे महत्त्व ज्ञात असले तरी पोषक घटकांविषयी अपुरे ज्ञान, अन्नभेसळ, अन्नाचे उत्पादन वाढविण्यासाठी विविध रासायनिक औषधांचा सुरक्षित परिमाणापेक्षा जास्त उपयोग केल्यामुळे आरोग्यावर विपरित परिणाम होत आहे. म्हणून आरोग्यदायी जीवन मिळविण्याचा गृहिणीची आहार व पोषण विषयक जागरूकता असणे गरजेचे आहे.

मराठी विश्वकोष खंड २, पृष्ठ ३१७ नुसार, “अन्नपदार्थाची गुणवत्ता, त्याचे प्रमाण व होणारे शरीराचे पोषण या दृष्टीने अन्नपदार्थाचा विचार केल्यास अशा पदार्थांना आहार म्हणतात.’’

जागतिक आरोग्य संघटनेच्या मते, "आरोग्य म्हणजे केवळ रोगांपासून मुक्तता नव्हे तर शारीरिक, मानसिक, सामाजिक व संपूर्ण स्वास्थ्य म्हणजे आरोग्य होय.''

टर्नरच्या मते, "उत्तम पोषण म्हणजे शरीराने घेतलेल्या अन्नाचे कार्य सुरळीत पार पाडण्यास व पुन:निर्मितीस आवश्यक असणाच्या बाबींचा समुच्चय होय.''

त्रिवेणी फरकाडेच्या मते, "अनेक अन्न गटाची एकत्र गुंफन करून पाहिजे त्या पोषण मुल्यांचे कमी किंवा अधिक प्रमाणात संघटन करणे आणि आरोग्यवर्धकता त्या खाद्य पदार्थातून प्राप्त करणे म्हणजे अन्नाचा पोषण विषयक दर्जा सुधारणे होय.''

ॲक रॉईड च्या मते, " समतोल आहार म्हणजे असा आहार ज्यातून सर्व सहा पोषक घटक योग्य प्रमाणात प्राप्त होऊन अन्नाचे शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, धार्मिक आणि सांस्कृतिक कार्य पार पाडली जातात शिवाय भविष्यासाठी जसे अपघात किंवा आजारपण काही प्रमाणात साठवणूक केली जाते.''

वरील विविध व्याख्यांतून आहार व पोषण संबंधित संकल्पना स्पष्ट होतात.

अध्ययनाची आवश्यकता व महत्त्व

- गृहिणींमध्ये पोषणाचा शास्त्रीय दृष्टिकोन विकसित करण्यासाठीउपयुक्त.
- समतोल आहार मिळविण्यासाठी विविध अन्नगटाचे दैनंदिन आहारात योग्य प्रमाणात उपयोग करण्यासंबंधी गृहिणींमध्ये जाणीव जागरूकता निर्माण करता येते.
- आहारविषयक अज्ञान, अंध:श्रद्धा, भ्रामक कल्पना दूर करणे.
- अन्नधान्याची साठवण आाणी संरक्षण या संबंधीचा आधुनिक दृष्टिकोन विकसित करण्यासाठी.
- गृहिणींना, कुटुंबातील सदस्यांना कमीत कमी पैशात अधिक सकस आहार देण्यासंबंधीचा विचार स्वीकारण्या प्रवृत करण्यासाठी.
- अयोग्य पोषण, कुपोषण हे प्रश्न सोडविण्यास प्रस्तुत अध्ययनातून जागृती निर्माण करता येते.
- निरोगी आरोग्यासाठी अन्न सवयीत कोणता आणि कशा प्रकारे बदल करणे आवश्यक आहे याविषयी गृहिणींना माहिती देता येईल.

अध्ययनाची उद्दिष्टे

- ग्रामीण भागातील गृहिणीची आहार व पोषण विषयक मानसिकता जाणून घेणे.
- ग्रामीण भागातील गृहिणीची घरगुती व पारंपरिक खाद्य पदार्थाची आवड जाणून घेणे.
- गृहिणींना आरोग्याविषयी गांभीर्यपूर्वक विचार करण्यास प्रवृत्त करणे.

अध्ययन पद्धती

गृहिणीची आहार व पोषण विषयक जागरूकता जाणून घेण्याच्या दृष्टीने प्रस्तुत संशोधनात तळोधी (बाळापुर) परीक्षेत्रातील गृहिणींची निवड करून प्रश्नावली व मुलाखत पद्धधतीचा वापर करून माहिती संकलित करून वर्णनात्मक स्वरूपात मांडणी केली आहे.

नमुना निवड व मर्यादा

प्रस्तुत संशोधनासाठी तळोधी (बा.) परिक्षेत्रातील ७० गृहिणींची निवड केली आहे. उपरोक्त संशोधन हे तळोधी (बा.) परिक्षेत्रातील ७० गृहिणींपुरतेच मर्यादित आहे.

सांख्यिकीय विश्लेषण

उपरोक्त संशोधनामध्ये तळोधी (बा.) परिक्षेत्रातील ७० गृहिणीकडून प्रश्नावली व मुलाखत पद्धतीद्वारे माहिती संकलन करण्यात आली. त्यावरून खालील बाबी निदर्शनास आल्या.

१. पोषक घटकाविषयी माहिती तक्ता

गृहिणी	संख्या	टक्केवारी %
पुरेशी माहिती असणाऱ्या	३२	४५.७१
अल्प माहिती असणाऱ्या	३८	५४.२९
एकूण	७०	१००

वरील तक्त्यावरून असे निदर्शनास येते की ४५.१७ %गृहिणींना पोषक घटकाविषयी पुरेशी माहिती आहे तर ५४.२९ %गृहिणींना अल्प प्रमाणात माहिती आहे.

२. पोषण दर्जा वाढविणाच्या पद्धतीविषयी माहिती तक्ता

गृहिणी	संख्या	टक्केवारी %
पुरेशी माहिती असणाऱ्या	५०	७१.४३
अल्प माहिती असणाऱ्या	२०	२८.५७
एकूण	७०	१००

वरील तक्त्यावरून असे निदर्शनास येते की पोषण दर्जा वाढविणाच्या पद्धती विषयी पुरेशी माहिती असणाऱ्या गृहिणींचे प्रमाण ७१.४३%तर अल्प माहिती असणाऱ्या २८.५७% गृहिणी आहे.

३. पोषण दर्जा वाढविण्याच्या पद्धतीच्या उपयोगाचे कारण.

गृहिणी	संख्या	टक्केवारी %
केवळ पारंपरिक पद्धती म्हणून	५७	८१.४३
पोषण दर्जा वाढविण्यासाठी	१३	१८.५७
एकूण	७०	१००

वरील विश्लेषणावरून असे लक्षात येते की ८१.४३ %गृहिणी केवळ पारंपरिक पदार्थ म्हणून आणि १८. ५७ %गृहिणी पोषक घटक वाढविण्यासाठी पोषण दर्जा वाढविण्याच्या पद्धतीचा उपयोग करतात.

४. अन्नाच्या कार्या वि यी माहीती तक्ता

गृहिणी	संख्या	टक्केवारी %
पुरेशी माहिती असणाऱ्या	२०	२८.५७
अल्प माहिती असणाऱ्या	५०	७१.४३
एकूण	७०	१००

वरील तक्त्यावरून असे निदर्शनास येते की, अन्नाच्या कार्याविषयी पुरेशी माहिती असणाऱ्या २८.५७ %गृहिणी आहेत. तर ७१.४३%गृहिणाी अल्पमाहिती असणाऱ्या आहेत.

५. घरगुती पदार्थांचे सेवन आाणी बाह्य पदार्थांचे सेवन करण्याचेप्रमाण

गृहिणी	**संख्या**	**टक्केवारी %**
घरगुती खाद्य पदार्थांचे सेवन	६५	९२.८६
बाहेरील खाद्य पदार्थाची सेवन	०५	७.१४
एकूण	७०	१००

वरील विश्लेषणावरून असे लक्षात येते की घरगुती खाद्य पदार्थांचे सेवन ९२.८६ %तर बाहेरील खाद्य पदार्थांचे सेवन ७.१४ %गृहिणीच्या कुटुंबात केले जाते.

६. अन्नसंरक्षण पद्धती विषयी माहिती तक्ता

गृहिणी	**संख्या**	**टक्केवारी %**
पुरेशी माहिती असणाऱ्या	४५	६४.२८
अल्प माहिती असणाऱ्या	२५	३५.७१
एकूण	७०	१००

वरील तक्त्यावरून असे निदर्शनास येते की, अन्नसंरक्षण पद्धती विषयी पुरेशी माहिती असणाऱ्या ६४.२८%गृहिणी आहेत तर ३५.७१%गृहिणी अल्प माहिती असणाऱ्या आहेत.

७. समतोल आहार आयोजन विषयी माहिती तक्ता

गृहिणी	**संख्या**	**टक्केवारी %**
पुरेशी माहिती असणाऱ्या	३८	५४.२८
अल्प माहिती असणाऱ्या	३२	४५.७२
एकूण	७०	१००

व्रीरल तक्त्यावरून असे निदर्शनास येते की, समतोल आहार आयोजन विषयी पुरेशी माहिती असणाऱ्या ५४.२८%गृहिणी आहे तर ४५.७२% गृहिणी अल्पमाहिती असणाऱ्या आहेत.

८. माहिती असून देखील प्रत्यक्षात समतोल आहार बनविणाऱ्या गृहिणी

गृहिणी	**संख्या**	**टक्केवारी %**
दररोज	१८	२५.७१
आठवड्यातून एकदा	५२	७४.२८
एकूण	७०	१००

वरील तक्त्यावरून असे निदर्शनास येते की माहिती असून देखील दररोज प्रत्यक्षात समतोल आहार बनविणाऱ्या गृहिणी२५.७१ %गृहिणी आहे तर आठवड्यातून एकदा प्रत्यक्षात समतोल आहार बनविणाऱ्या गृहिणी ७४.२८% आहेत.

निष्कर्ष

१. निवड केलेल्या ग्रामीण भागातील गृहिणीत आहार व पोषण संबंधित जागरूकता पूर्णपणे नसली तरीही परंपरागत पद्धती म्हणून अन्नसंरक्षण पद्धती, पोषण दर्जा वाढविणाच्या पद्धती चा उपयोग करतात.

२. समतोल आहार आयोजनाविषयी माहिती असणाऱ्या गृहिणींचे प्रमाण पन्नास टक्क्यापेक्षा जास्त असून प्रत्यक्षात समतोल आहार बनविणाऱ्या गृहिणींचे प्रमाण खुप कमी आहे. याचे मुख्य कारण म्हणजे गरिबी, कामाचा व्याप यामुळे स्वयंपाकासाठी पुरेसा वेळ न मिळणे.

३. काही गृहिणींमध्ये अज्ञान व अल्प शिक्षण यामुळे आहार म्हणजे भूक लागली की फक्त पोट भरण्यासाठी आणि शरीर वाढीसाठी जेवणे हाच मर्यादित अर्थ ज्ञात आहे.

४. ग्रामीण भागामुळे हॉटेलमध्ये जाण्याचे किंवा बाहेरील खाद्य पदार्थ खाण्याचे प्रमाण कमी असून घरगुती व पांरपरिक खाद्यपदार्थ आवडीने खाल्ले जाते. बहुतेक गृहिणी शेतकरी कुटुंबातील असल्यामुळे शेतात पिकणाच्या पालेभाज्या, फळभाज्या व मोसमानुसार येणाच्या भाज्यांच्या उपयोगाने पुरवणी पद्धतीने थालीपीठ, पराठे, आयते हे पदार्थ बनवितात सण समारभांत पुरणपोळी, तीळगुळाचे लाडू, पोळी, वडे यांचा आहारात समावेश करतात. तसेच गोपालकाला बनवितात. अंकुरित धान्याच्या उसळी, खमिरीकरणाचे पदार्थ आहारात बनवितात.

५. प्रस्तुत संशोधनाच्या माध्यमातून तळोधी (बा.) येथील गृहिणींना परंपरेला विज्ञानाची जोड देऊन पोषक घटक, अन्नाचे कार्य, पचनाच्या तक्रारी, समतोल आहार, अन्नाचा पोषण दर्जा वाढविण्याच्या विविध पद्धाती व त्याचे उत्तम आरोग्यासाठी महत्त्व सांगून आहार विषयक जागरूकता वाढविण्याचा प्रयत्न केला गेला. बऱ्याच गृहिणींना प्रश्नावली व मुलाखत पद्धतीद्वारे माहिती संकलन करतांना आहार व पोषण संबंधित माहिती प्रथमच प्राप्त झाली त्यामुळे भविष्यात याविषयी जागरूक राहून या गृहिणी आहार आयोजनात निश्चितच बदल करतील.

व्यक्तीच्या जीवन पद्धतीत विज्ञान आणि तंत्रज्ञानामुळे परिवर्तन घडून येत आहे. ग्रामीण भागातील गृहिणीत परिवर्तनाला आत्मविश्वासाने आणि सामंजस्याने सामोरे जाण्याची क्षमता आहार व पोषण साक्षरतेतून निर्माण होऊ शकते.

> “खाद्य संस्कार आणि शुद्धबुद्धता। आरोग्य आणि पवित्रता।
> यावरि लक्ष ठेवोनि सात्विकता । बिंबवावी जीवनी ।। ’’

वरील विषयाच्या अनुषंगाने राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराजांचे हे विचार उद्‌बोधक ठरतात.

संदर्भ सूची

१. फरकाडे त्रिवेणी व गोंगे सुलभा, ‘पोषण आणि आहारशास्त्र’, पिंपळापुरे पब्लिशर्स नागपूर २००७

२. खडसे इंदिरा, ‘पोषण आणि आहारशास्त्र’, हिमालया पब्लिशिंग हाउस, मुंबई २००८

३. आगलावे प्रदिप, ‘सामाजिक संशोधन पद्धती’, साईनाथ प्रकाशन, नागपूर २००७

४. ग्रामगीता अध्याय १५ : ओवी ९३.