

पोषक घटकाच्या कमतरतेने होणारे आजार आणि उपाययोजना : एक आढावा

डॉ. रोहिणी दि. मेश्राम

गृहअर्थशास्त्र विभाग

कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय

आर्वी जि.वर्धा

rohini.d.meshram@gmail.com

सारांश :

अन्न ही मानवाची अतिशय आवश्यक गरज आहे. अन्नाचा उपयोग केवळ भूक भागविण्याकरिता होत नसून आरोग्य उत्तम राखण्याकरिता सुद्धा होतो. आरोग्य उत्तम राखण्याकरिता सर्व अन्नघटक आहारातून योग्य प्रमाणात मिळणे आवश्यक असते. त्यामुळेच मानव कार्यक्षम, आनंदी आणि निरोगी राहू शकतो. कार्यक्षमता येण्यास अन्नाच नितांत गरज असते. अन्न ही जीवनाची महत्वपूर्ण गरज असून त्याची उपयुक्तता विविध आहे. नवीन पेशींची निर्मिती, शरिराची वाढ व झीज भरून निघणे, उष्णता व शक्ती निर्मिती आणि सर्व इंद्रियांचे व्यापार सुरळीत चालण्यास अन्नाची आवश्यकता आहे. आहारावरच माणसाचा स्वभाव, आचार, विचार अवलंबून असतात. आहारावर व्यक्तित्व अवलंबून असते असे गीतेत देखील म्हटले आहे. मात्र पोषकघटकाचे योग्य प्रमाणात सेवन केले नाही किंवा व्यक्तीच्या आहारात पुरेशा प्रमाणात नसतील तर ती व्यक्ती विविध आजारांला बळी पडते. काही कुटुंबात आजारपण हे पाचवीला पुजलेले असते. वर्षाकाठी काही विकार हजेरी देऊन जातात. सदर शोधनिबंधात अपुर्या पोषणाची कारणे, पोषक घटकाच्या कमतरतेने होणारे आजार आणि उपाययोजना याचा उहापोह केला आहे.

मुख्य शब्द : – आहारातील पोषक घटक, विविध आजार.

प्रस्तावना :

मानवी जीवनाचे सार हे अन्न, वस्त्र आणि निवारा या मुलभूत गरजा पूर्ण करणे हे आहे. वैयक्तिकरित्या अन्न हे जगण्याची सर्वात मूलभूत गरज आहे. मानवाची वाढ व विकास होण्यासाठी आणि तंदुरुस्त व स्वास्थ्यपूर्ण जीवन जगण्यासाठी त्याला योग्य प्रमाणात समतोल अन्नाची आवश्यकता असते. मानवी जीवनाचा दर्जा हा तो कोणते अन्न खातो, त्याचे प्रमाण आणि दर्जा यावर ठरत असतो. भोजन जर उत्तम प्रकारचे मिळणार असेल तर आपल्याला आनंद होतो. पण उत्तम नसल्यास किंवा त्यात विविधता नसेल तर वास, चव, रंग, पोत चांगले नसतील तर ते अन्न खावेसे वाटणार नाही. त्यामुळे भूक मंदावते अगर मळमळते. हवापाण्याखालोखाल अन्नाचे महत्व आहे. केवळ मानवी अस्तित्वासाठीच नव्हे तर शरीर सुस्थितीत ठेवण्यास अन्नाची नितांत आवश्यकता असते. इतिहासावरून देखील हेच सिध्द होते की, आहाराने कार्यशक्ती वाढते, माणूस सुखी आनंदी व समाधानी आयुष्य जगू शकतो इतकेच नव्हे तर त्याला दीर्घायुष्यही लाभते. समाजाचा विचार कोणत्याही दृष्टीकोनातून करावयाचा झाल्यास त्या समाजातील व्यक्तीचे आरोग्य कसे आहे हे पाहणे अगत्याचे ठरते. लोकसंख्येच्या स्वरूपावर कोणत्याही देशाची प्रगती अवलंबून असते. म्हणूनच राष्ट्राची मोलाची ठेव त्या राष्ट्रातील सुखी पुरुष व स्त्रिया आणि सुदृढ मुले समजली जातात. समाजामध्ये विविध वयोगटातील व्यक्तींचा समावेश होतो. समाजाच्या भरभराटी आणि प्रगतीवरून समाजाच्या स्वास्थ्याचा अंदाज करता येतो. उत्तम स्वास्थ्य आणि निरोगी असलेलाच समाज सामाजिक,



आर्थिक आणि शैक्षणिक प्रगती करू शकतो. तद्वतच अशा समाजाच्या राहणीमानाचा दर्जा हा उच्च प्रतीचा असतो. समाजाच्या पोषण आणि आहारावर रुढी, परंपरा, आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक व धार्मिक आचारविचारांचा परिणाम होतांना दिसतो. भारत कृषीप्रधान देश असल्याने बहुसंख्य जनता ग्रामीण भागात राहाते. त्यामुळे ग्रामीण जनता अज्ञान, अंधश्रद्धा, गरिबी अशा चक्रव्युहात सापडल्याने अन्न आणि आहाराबाबत समस्या निर्माण झालेल्या दिसतात. तसेच राहणीमानाचा दर्जा दयानीय असल्याचे दृष्टीस येते. अर्थातच मानवाची मुलभूत गरज पूर्ण होत नाही त्यामुळे आहारविषयक समस्या उद्भवतात. व्यक्तीच्या आहारात पोषकघटकाचे पुरेशे प्रमाण नसेल तर ती व्यक्ती विविध आजारांला बळी पडते. तद्वतच एका रोगातून दुसऱ्या रोगाचा प्रादुर्भाव होतो. कुटुंबात ज्या अन्नाचा उपयोग केला जातो तो मोठ्याना योग्य असतो. पण मुलांना अयोग्य असतो त्यामुळे प्रथिने, खनिजे आणि जीवनसत्वाची कमतरता दिसून येते. त्यामुळे मॅरसमस, बेरीबेरी, मुडदूस, क्वाशीऑरकार, रातआंधळेपणा, स्कवर्ही ह्यासारखे विकार होण्याचा संभव असतो. कॅलरीचे प्रमाण कमी होवून मास, दूध, अंडी, चीझ मुलांना कमी प्रमाणात मिळते. 'जागतिक आरोग्य संघटना' आणि 'अन्न कृषी संघटनेच्या 'सहकार्याने' संयुक्त राष्ट्र बाल निधी' ही संघटना मुलांचे पोषण योग्य रीतीने व्हावे याकडे अधिक लक्ष पुरवीत आहे.

प्रस्तुत शोधनिबंधाचे उद्दिष्टे :

१. पोषकघटकाच्या कमतरतेने होणाऱ्या आजारांचा आढावा घेणे
२. अपुऱ्या पोषणाची कारणे अभ्यासणे

संशोधन पद्धती :

प्रस्तुत शोधनिबंध हा वर्णनात्मक पद्धतीवर आहे. शोधनिबंधातील माहिती द्वितीय तथ्य संकलनातून गोळा केली आहे. याकरिता विषयावरील ग्रंथ व पुस्तके, शोधनिबंध, संकेतस्थळावरील माहिती इत्यादी तथ्य संकलनाच्या तंत्राचा उपयोग करण्यात आला आहे.

पोषक घटकाच्या अभावामुळे होणारे आजार :

आहार ही मानवाची नितांत गरज असून निरोगी व रोगी दोन्ही अवस्थेत योग्य आहार मिळणे आवश्यक असते. उत्तम आरोग्यासाठी सर्व अन्नघटकांचा उपयोग करूनही त्याचे पचन व शोषण योग्य रीतीने न झाल्यास अन्नघटकांच्या कमतरतेमुळे शरीर विकारग्रस्त होते. समतोल आहाराअभावी रोग प्रतिकारशक्ती कमी होऊन रोग उद्भवतात. जर व्यक्तीच्या आहारात पोषकघटक पुरेशा प्रमाणात नसतील तर ती व्यक्ती रोगास बळी पडते.

१. प्रथिने आणि कॅलरीचा अभाव :

प्रथिने हा अन्नातील महत्वाचा घटक आहे. यालाच शरीरसंवर्धक द्रव्ये असेही म्हणतात. मानवी जीवन जगण्यास आणि सर्व सजीव जगाची वाढ होण्यास प्रथिने आवश्यक आहेत. आहारातील प्रथिने, स्निग्ध पदार्थ आणि कर्बोदके यासारख्या पोषक द्रव्यांच्या प्रमाणात्मक आणि गुणात्मकरीत्या अपुऱ्या पोषणामुळे होणाऱ्या स्थितीस 'प्रथिन उर्जा कुपोषण*' म्हणतात. पर्यावरणीय अयोग्य घटक, मोठे कुटुंब, मातेचे अस्वास्थ्य, दुधाची कमतरता, मातेचे स्तनपान अकाली बंद करणे आणि बालकाचे पालनपोषण व अंगावरील पिणे सोडण्यासंबंधीच्या प्रतिकूल सांस्कृतिक प्रथा इत्यादी कारणांमुळे ५ वर्षांच्या आतील मुलांमध्ये 'प्रथिन उर्जा कुपोषण*' आढळते. या वयोगटामध्ये अपेक्षित वजनापेक्षा कमी वजन असणे हे प्रथिन

उर्जा कुपोषणाचे प्रथम लक्षण आहे. सुजवटी आणि सुकटी हे प्रथिन उर्जा कुपोषणाची सर्वांत गंभीर लक्षण आहे. पोषक घटकाच्या अभावी होणारी सुकटी हा आजार सामान्यपणे सुजवटीपेक्षा अधिक प्रमाणात आढळतो.

अ) सुजवटी : या आजारामध्ये शरीरावर सूज, फुगलेले पोट, खुंटलेली वाढ, डर्म्याटॉसिस, पंडुरोग इत्यादी लक्षणांनी ओळखली जाते . स्निग्ध पदार्थ शरीरात अधिक झाल्यामुळे यकृताचा आकार वाढून पोट फुगते. थांबलेला विकास आणि खुंटलेली वाढ सुजवटी झालेल्या मुलांमध्ये दिसून येते. या आजारामध्ये भूक मंदावते आणि मर्यादीत प्रमाणात अन्नसेवन केले जाते. सुजवटी झालेल्या रोग्यांमध्ये बहुधा जीवनसत्वे आणि क्षार यांचा अभाव आढळतो.

ब) सुकटी (गॅरसमस) : अधिक काळपर्यंत पुरेसा आहार आणि पुरेशी प्रथिने न मिळाल्यामुळे बालकांना सुकटी हा रोग होतो . यामध्ये त्वचेखालील चरबीचा र्हास होतो. जी लहान मुले स्पर्श सुखापासून हिरावली गेली आहेत आणि ज्यांचे वजन कमी झालेले आहे. अशांमध्ये सुकटी हा आजार होतो. गॅरसमस (सुकटी) यामध्ये मुले अतिशय खंगतात, वाढ खुंटते आणि शारीरिक शक्तीचा र्हास होतो. काही मुले भुकेने वखवखलेली दिसतात. तर काहींमध्ये अग्निमांद्य दिसून येते.

क) क्वॉशीऑरॅकॉर : या रोगात मुलांची वाढ खुंटते. त्यांच्या वयाच्या मानाने मुले अति लहानसर आणि अशक्त दिसतात. मुल उदासिन बनते व चिडचिड करते. या आजारामध्ये प्रथम मुलांचे पाय सुजतात , हळूहळू ही सुज सर्व शरीरावर पसरते. केस तांबूस रंगाचे होतात व त्याचा चमकदारपणा नाहीसा होतो . केस ओढले असता सहन निघून येतात. त्वचेच्या रंगात बदल त्वचा सोलावली जाते व पडते . त्वचे तडा जावून त्वचा भाजल्यासारखी चेहरा चंद्राकृती व कांतीहीन दिसतो . रोगप्रतिकारशक्ती कमी होते व रक्तक्षय होतो दृ

२. प्रौढामधील प्रथिनांचा अभाव :

ज्या भागातील मुलांमध्ये प्रथिनांची कमतरता आढळते त्याच भागातील प्रौढांमध्ये प्रथिनांचा अभाव आढळतो. प्रथिनांच्या अभावामुळे पचनात घट होते, त्वचेखालील चरबी कमी होते, पंडुरोग, वारंवार पातळ शौचास येणे, सुस्ती येणे, जखमा भरण्यास उशीर लागणे आणि अंगावर सुज येणे इत्यादी.

३. स्निग्धांचा अभाव :

उर्जा उत्पन्न करणाऱ्या घटकात स्निग्धाचा समावेश होतो. एक ग्रॅम स्निग्ध पदार्थाच्या ज्वलनापासून ९ की. कॅलरी उष्णता मिळते. उत्कृष्ट ज्वलनशील अन्नघटकामध्ये स्निग्ध पदार्थ महत्वपूर्ण मानले जातात. स्निग्धपदार्थाचा शरीरात वंगणासारखा उपयोग होतो. चरबीमुळे त्वचा मुलायम राहते. स्निग्धपदार्थाच्या अभावामुळे दुष्परिणाम ताबडतोब झालेले दिसत नाहीत. जर आहारात बरेच दिवसपर्यंत स्निग्धपदार्थ नसतील तर त्वचा कोरडी पडते, वजन कमी होते, पुरेशी आवश्यक स्निग्धाम्ले न मिळाल्यास वाढ खुंटते, शारीरिक व मानसिक काम करण्याची स्फूर्ती राहत नाही.

४. खनिजांचा अभाव :

मानवी शरीरात सुमारे २४ खनिजे असतात त्यांची आवश्यकता पुढील बाबींसाठी असते: १. अस्थी आणि दातांचा विकास होण्यासाठी आवश्यक आहे २. शरीरातील द्रवांचा परासरणदाब कायम



राखण्यासाठी उत्तम आहे ३. लोहापासून रक्तनिर्मिती आणि आयोडिनमुळे अवटु ग्रंथीचे सामान्य कार्य यासारखी विशिष्ट कार्य करण्यासाठी गरजेचे आहे. या खनिजांमध्ये कॉल्शियम , फॉस्फरस , लोह, सोडियम, पोटॅशियम, मॅग्नेशियम, आयोडिन, जस्त, क्लोरिन, फ्लुओरिन आणि इतर काही मूलद्रव्ये यांचा समावेश होतो. ज्या खनिजांची आवश्यकता शरीरास फारच थोड्या प्रमाणात असते त्यांना ' लेश मूलद्रव्ये ' म्हणतात. यापैकी बरीचशी खनिजे सर्व प्रकारच्या अन्नपदार्थात असतात . संतुलित आहारामधून आपणांस पुरेशा प्रमाणात मिळू शकतात . महत्वाच्या खनिजांपैकी काहीच्या अभावामुळे निर्माण होणाऱ्या स्थितींचे वर्णन खाली दिले आहे दृ

अ) कॉल्शियम आणि फॉस्फरसचा अभाव : ही दोन्हीही खनिज मूलद्रव्ये जवळजवळ सर्वच अन्नपदार्थांमध्ये असल्याने त्यांचा अभाव क्वचितच आढळतो. कॉल्शियम आणि फॉस्फरस यांच्या अवशोषणामध्ये ज्यावेळी दोष निर्माण होतो त्यावेळीच फक्त त्यांचा अभाव आढळतो . त्यांच्या अभावामुळे लहान मुलांमध्ये मुडदूस आणि प्रौढांमध्ये अस्थिमृदुता निर्माण.

ब) सोडियमचा अभाव : शरीरातील सोडियम क्लोराईडची पातळी कमी झाल्यास स्नायूंना पेटके येतात . मिठाच्या अभावांमुळे हायपोनॅट्रेमिआ होता. भरपूर प्रमाणात मूत्र बाहेर टाकले जाणे, वृक्कनाश, आम्लता वाढणे आणि अँडिसन्स रोग अशा स्थितीमुळे हायपोनॅट्रेमिआ होतो.

क) मॅग्नेशियमचा अभाव : दीर्घकालीन मद्यपींची यकृत सिरॉसिस, गरोदरपणातील टॉक्सेमिआ आणि प्रथिनऊर्जा कुपोषणामध्ये मॅग्नेशियमचा अभाव आढळतो. मॅग्नेशियमच्या अभावाची मुख्य चिकित्सक वैशिष्ट्ये म्हणजे क्षोभशीलता , धनुर्वात , हायपररिफ्लेक्सी आणि प्रसंगी हायपोरिफ्लेक्सी आहे.

ड) लोहाचा अभाव : प्रौढ मानवी शरीरात ३ ते ४ ग्रॅम लोह असते आणि त्यापैकी ७५ टक्के लोह रक्तात आढळते. ते हिमोग्लोबिनच्या निर्मितीसाठी आवश्यक असते. याच्या अभावामुळे पंडुरोग होतो. लोहाचा अभाव खालील कारणांमुळे होतो. अपुरे लोह सेवन, आहारातील लोहाचे फायटेट्स, फॉस्फेट्स आणि एक्यूलेट्सच्या आधिक्यामुळे कमी अवशोषण , जठरातील अधःआम्लतेमुळे कमी अवशोषण , वाढलेल्या गरजा उदा. गरोदरपण, बाल्यावस्था, किशोरावस्था इत्यादी ऋतुस्त्राव, अंकुशकृमी संक्रामण, अपघात इत्यादीमधील मोठ्या प्रमाणातील रक्तनाश, आंत्रिय श्लेष्मल पटलातील दोष यामुळे कमी अवशोषण.

इ) आयोडिनचा अभाव : थायरॉक्झीन आणि ट्रायआयोडोथायरॉनिन यांसारख्या अवटु ग्रंथी संप्रेरकांच्या संश्लेषणासाठी आयोडिनची आवश्यकता असते. मृतबालक जन्म, क्रिटीनिझम, निऑनॅटेड अधःअवटुता, तरुणपणातील अधःअवटुता, श्रवणदोष आणि मेंदूचा विकास व कार्यातील दोष असे विस्तृत व्याप्ती असलेले विकार आयोडिनच्या अभावामुळे होतात. हे विकार मूल गर्भाशयाच्या आत असतांना सुरु होतात आणि बाल्यावस्थेमधून प्रौढावस्थेत विस्तारित होतात. आयोडिनच्या अभावामुळे अवटुग्रंथीच्या आकारात वाढ होते आणि या स्थितीस 'गलगंड' असे म्हणतात.

आयोडिन अभावास प्रतिबंध : अ) मिठाचे आयोडिनीकरण हे सर्वात जास्त बचतीचे, सोयीचे आणि परिणामकारक असे मोठ्या प्रमाणावर प्रतिबंध करण्याचे साधन आहे ब) ज्या क्षेत्रात मिठाचे आयोडिनीकरण करणे शक्य नसते त्या क्षेत्रात ' गलगंड ' फैलावाचा प्रतिबंध करण्यासाठी आयोडिनयुक्त तेलाचे इंजेक्शन अंतःस्थायूत दिले जाते. ते स्वस्त असून बराच काळ टिकणारे आणि इतर दुष्परिणाम न करणारे असते.



५. जीवनसत्वाचा अभाव :

जीवनसत्वे दोन गटांमध्ये विभागली जातात: (१) स्निग्ध पदार्थात विरघळणारी जीवनसत्वे, उदा . जीवनसत्वे अ , ड , इ आणि के , (२) पाण्यात विरघळणारी जीवनसत्वे , उदा . ब गट जीवनसत्वे आणि क गट जीवनसत्वे .

१) 'अ' जीवनसत्वाचा अभाव : हा जगातील सामाजिक – आर्थिकदृष्ट्य गरीब मुलांच्या सार्वजनिक आरोग्याचा महत्वाचा प्रश्न आहे . अंदाजानुसार दरवर्षी ' अ ' जीवनसत्वाच्या अभावामुळे ५० हजार ते १ लाख मुले दृष्टी गमावतात.

रतांधळेपणा : – मंद प्रकाशात दृष्टी कमी होते . मंद प्रकाशात वस्तू शोधण्यासाठी मूल अडखळते . ज्यावेळी यकृतातील अन्नसाठा जवळजवळ संपलेला असतो त्यावेळी रतांधळेपणा आढळतो.

झिरोथेलिमिआ :- झिरोथेलिमिआचा शब्दशः अर्थ म्हणजे ' शुष्क डोळा'. डोळ्यामध्ये खालीलपैकी एक किंवा जास्त बदल झाले असल्यास झिरोथेलिमिआ झाल्याचा पुरावा समजला जातो.

अ) नेत्रश्लेष्मली शुष्कता: – नेत्रश्लेष्मता स्पष्ट आणि पारदर्शक असण्याऐवजी धूसर आणि सुरकुतलेली दिसते.

ब) बायटॉट बिंदू : – हे कंदील नेत्रश्लेष्मतेवर असलेले करडे, त्रिकोणी, फेसाळलेले, उंचवट्यांचे खडबडी ठिपके असतात . हे बहुधा द्विपार्श्वसंमितीय असतात.

क) पारपटली शुष्कता : – परपटलाचा पृष्ठभाग दुधी काचेसारखा, कोरडा, धूसर व ढगाळ दिसतो.

ड) शुष्क आणि व्रणयुक्त पारपटल व्रणांची संख्या जर वाढत गेली तर परितारिकेचे कार्य बंद होते.

इ) केरॅटोमॅलेशिआ : पूर्ण किंवा अंशतः पारपटल वेगाने मऊ होते . परिणामी नेत्रगोलकाचा नाश होऊन अंधत्व येते . डोळ्यांमध्ये झालेल्या वरील बदलांच्या व्यतिरिक्त ' अ ' जीवनसत्वाच्या अभावामुळे फुफ्फुसे , जठर , आतडे , जननमार्ग व मूत्रमार्ग इत्यादींच्या आंतरत्वचेतील पेशी मृत होऊन त्यांचे शृंगीकरण होते . हा बदल श्लेष्मल पदार्थ स्रवणे कमी झाल्यामुळे होतो दृ

२) 'ड' जीवनसत्वाचा अभाव : 'ड' जीवनसत्वाच्या अभावामुळे मुलांमध्ये मुडदूस आणि प्रौढांमध्ये अस्थिमृदुता येते.

मुडदूस : – अस्थीमधील विकृतीवरून हा ओळखला जातो. लांब अस्थींची टोके जाड आणि मृदू बनतात. लांब अस्थी वाकून त्यात विकृती तयार होतात. ज्यावेळी मूल उभे राहायला आणि चालायचा प्रयत्न करते त्यावेळी पाय धनुष्यासारखे दिसतात मूल पडते आणि गुडघे जमिनीवर आपटतात. घोटे , गुडघे , मनगटे , आणि कोपर फुगीर होतात . दात उशिरा निघतात आणि विकृत असतात.

अस्थिमृदुता : – प्रौढांमधील अस्थी मृदू होण्यावरून हा विकार ओळखला जातो. हा विकार सर्वसाधारणपणे उत्तर भारतातील झोपडपट्टीत राहणाऱ्या आणि सामाजिक-अर्थशास्त्रीयदृष्ट्य गरीब स्त्रियांमध्ये आढळतो . या

स्त्रियांच्या दीर्घकालीन पाठदुखी , सर्वसामान्य दुखणी आणि वेदना अशा तक्रारी असतात . FAO आणि ' WHO या दोन जागतिक संस्थांनी संयुक्तपणे १९६६ मध्ये तज्ञाची समिती स्थापन केली. या समितीने प्रतिबंधक उपायांबाबत पुढील शिफारशी केल्या.

१) बालकांना कोवळे ऊन देण्याविषयी मातांचे उद्बोधन करावे. २) बालकांना तिसऱ्या आणि चौथ्या महिन्यापासून स्तनपानाबरोबर 'ड' जीवनसत्वयुक्त पूरक आहार द्यावा.

३) 'इ' जीवनसत्वाचा अभाव : प्रयोगशाळेतील प्राण्यांमध्ये वृषणी हास, वारंवार गर्भपात , स्नायू कुपोषण आणि लोहितरक्तकणिका विघटन या लक्षणांवरून हा अभाव ओळखला जातो.

ड) 'के' जीवनसत्वाचा अभाव: मानव आणि इतर विकसित प्राण्यांच्या आंत्रामध्ये असलेले सूक्ष्म – सजीव के जीवनसत्वाचे संश्लेषण करित असल्याने त्याचा अभाव सामान्यपणे आढळत नाही . तर अभाव निर्माण झालाच तर त्यामुळे रक्तस्त्राव थांबण्यास किंवा रक्ताची गुठळी होण्यास विलंब होतो.

इ) 'क' जीवनसत्वाचा अभाव : 'क' जीवनसत्वास स्कोर्बिक आम्ल असे सुध्दा म्हणतात आणि त्याच्या अभावाच्या परिणामाने स्कर्व्ही हा आजार होतो . हिरड्यांना सूज येऊन त्यातून रक्त येणे , पंडुरोग आणि अशक्तपणा या लक्षणांवरून स्कर्व्ही रोग ओळखला जातो.

फ) 'ब_१' जीवनसत्वाचा अभाव : ब_१ , जीवनसत्वास थायमिन असे म्हणतात आणि त्याच्या अभावामुळे ' बेरीबेरी ' हा रोग होतो. बहुचेतावर्धदाह, स्नायुशोष , हृदसंवहनी बदल आणि सूज या लक्षणांवरून हा रोग ओळखला जातो. कमी शिजवलेला आणि न सडलेला तांदूळ वापरल्याने हा अभाव दूर होतो.

ग) ' ब_२ ' जीवनसत्वाचा अभाव : ' जीवनसत्वास नायासिन असे सुध्दा म्हणतात आणि त्याच्या अभावामुळे ' पेलाग्रा ' हा रोग होतो. ' पेलाग्रा ' रोग हा डर्माटायटिस, डायरिआ (अतिसार) आणि डिमेंशिया (मानसिक बदल) या तीन D ने सुरु होणाऱ्या लक्षणांनी ओळखला जातो. डर्माटायटिस हा संमितीय असून बहुधा तो हात, अधःपाय यांची मागील बाजू, चेहरा आणि मान यांसारख्या त्वचेच्या भागात होतो. मद्यपानामुळे नायासिनचा अभाव निर्माण होतो . आजारारेचे स्वरूप तीव्र होण्याचा तो एक घटक आहे.

अपुन्या पोषणाची कारणे :

अन्नसेवनाची मानसशास्त्रीय मुळे खोलवर रुजलेली असतात आणि त्या प्रेम, ऊब आणि सामाजिक प्रतिष्ठा यांच्याशी निगडित असतात. अन्नसवयी ठरविण्यामध्ये कुटुंब महत्वाची भूमिका बजावतात आणि या सवयी एका पिढीपासून दुसऱ्या पिढीकडे नेल्या जातात. आदिवासीमध्ये अपूर्या पोषणाची कारणे अज्ञान, भिती आणि अनिष्ट रुढी, परंपराचा प्रभाव, अन्नधान्याची कमतरता, वैद्यकीय सोयींचा तुटवडा, मुलांबद्दलची अनास्था, मुली व मातांचे कुपोषण, बालविवाह, अधिक मुलांना जन्म देणे अशी अनेक कारणे आहेत . काही विशिष्ट संस्कृतीमध्ये ठराविक अन्न पदार्थ टाळते जातात ते असे

गर्भपाताच्या भितीमुळे गरोदर स्त्रिया पपयी टाळतात. मंदबुद्धी होण्याच्या भीतीमुळे म्हशीचे दूध टाळले जाते. पोटात वायू (गॅ) होण्याच्या भितीमुळे बटाटे आणि भोपळा टाळला जातो. उष्णतेच्या भीतीमुळे

गूळ आणि गहू टाळला जातो. सर्वत्र पसरलेला असा गैरसमज आहे की जर गरोदर स्त्री जास्त खाईल तर तिचे बाळ मोठे असेल आणि प्रसूती त्रासदायक होईल.

निष्कर्ष :

१ सप्टेंबर ते ३० सप्टेंबर या कालावधीत 'राष्ट्रीय पोषण महिना*' देशभर साजरा करण्यात येतो. या कालावधीत कुपोषण मुक्तीसाठी मोठी मोहिम राबविण्यात येते. आजच्या स्पर्धेच्या, ताणतणावाच्या आणि प्रदुषणाच्या जगात आत्मविश्वासाने, उत्साहाने आगेकूच करायची असेल तर शरीर निरोगी ठेवावे लागेल. आहार संतुलित असायला हवा, अन्न खातांना ते फक्त पोट भरणारे असू नये तर शरीर, मन, बुद्धी हे सर्व पोसणारे हवे. मुळात शरीराची रोग प्रतिकारशक्ती उत्तम असली आणि ती तशीच सतत ठेवली तरच आरोग्याचे प्रश्न सुटू शकतात. रोगप्रतिकारशक्ती वाढण्यासाठी मुख्यत्वे पोषकतत्वाची गरज असते. भरपूर हिरव्या भाज्या, फळे, अंकुरित द्विदल धान्य, दूध, दही, ताक यातून ती पूर्ण होवू शकते. प्रदुषणामुळे साथीचे तसेच पेशींचा र्हास होणारे अनेक रोग उद्भवू शकतात. याने होणाऱ्या रोगामुळे पोषकतत्वांची जी कमतरता होते ती सुयोग्य संतुलित आहारानेच भरून निघते. मानसिक ताणतणाव, नोकरीमुळे होणारा त्रास, ताजे अन्न न मिळणे, ताजा भाजीपाला, फळे, दूध न मिळणे, रिफाईण्ड वस्तूंचा अधिक वापर या सर्वांमुळे अन्नघटकाची कमतरता उद्भवते.

थोडक्यात शरीराला सातत्याने होणारा पोषक घटकांचा योग्य पुरवठा आणि योग्य प्रमाणात असलेली आहार पध्दती यामुळे शरीराचे उत्तम पोषण होऊन शरीरांतर्गत होणाऱ्या जीवरासायनिक प्रक्रियेच्या साखळीत सुधारणा होऊन त्याचे चांगले परिणाम शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्यावर दिसून येईल . याकरिता प्रयत्न करणे गरजे आहे.

संदर्भ :

- 1- T. Colin Campbell (2004)The China Study: The Most Comprehensive Study of Nutrition Ever Conducted and the Startling Implications for Diet, Weight Loss, and Long-term Health (Paperback)
- 2- Colin Campbell(2013)Whole: Rethinking the Science of Nutrition (Hardcover)
- 3- सरल लेले (१९९९) , पोषण व आहारशास्त्र परिचय , पिंपळापुरे अँड कं . पब्लिशर्स , नागपूर.
- 4- मिनाक्षी तारणेकर (१९९९), पोषण आणि स्वास्थ्य, विश्व पब्लिशर्स अँड डिस्ट्रीब्युटर्स , नागपूर .
- 5- डॉ . सुषमा जोग , डॉ . मनिषा कुळकर्णी , विज्ञान व तंत्रज्ञान , महाराष्ट्र राज्य उच्च माध्यमिक शिक्षण मंडळ , पुणे.
- 6- प्राची साठे, अन्नशास्त्र आणि तंत्रज्ञान , महाराष्ट्र राज्य पाठ्युस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ , पुणे. प्रकाशक विवेक उत्तम गा

