

## अकोला जिल्ह्यांमधील ग्रामीण समुदायाच्या पोषणाचे समाजशास्त्रीय अध्ययन A SOCIOLOGICAL STUDY OF NUTRITION OF RURAL COMMUNITY IN AKOLA DISTRICTS

डॉ. बंडू उत्तमराव जामनिक  
समाजशास्त्र विभाग प्रमुख  
श्री गणेश कला महाविद्यालय, कुंभारी, अकोला

**\*DR. BANDU UTTAMRAO JAMNIK**

*\*Assistant Professor & Head Department of Sociology Shri Gandesh Art's College, Kumbhari, Akola MS*

**सार :**

ग्रामीण भागामध्ये निवास करणारा लोक समुदाय शहरी जीवनशैलीच्या संपर्कामध्ये अधिकाधिक प्रमाणात येत आहे. याचा परिणाम त्यांच्या आहारावर आणि जीवन जगण्याच्या पध्दतीवर होत असल्याचे दिसून येते. पूर्वीच्या तुलनेत सद्यस्थितीमध्ये ग्रामीण समुदायाच्या आहारामध्ये गुणात्मक बदल मोठ्या प्रमाणात झालेले दिसून येतात. पूर्वीच्या काळी अन्नासाठी ग्रामीण भागातील समुदायाला मोठ्या प्रमाणात कष्ट करावे लागत होते आणि हे कष्ट करण्यासाठी त्यांचा आहार सुध्दा साधा आणि सहज होता जो त्या शरीराच्या पोषणासाठी चांगला होता. सद्यस्थितीमध्ये कृषि क्षेत्रामधील प्रगतीमुळे अन्नाच्या उत्पादकतेमध्ये मोठ्या प्रमाणात वाढ झालेली आहे. त्यासाठी रासायनिक खतांचा आणि बियान्यांचा मोठ्या प्रमाणात वापर होत आहे. परंतु अन्नामधील पोषकता ही मात्र दिवसेंदिवस कमी होतांना दिसून येत आहे. यामुळे एकेकाळी शहरी भागामधील समुदायामध्ये दिसून येणारे आजार आजच्या काळामध्ये ग्रामीण समुदायामध्ये मोठ्या प्रमाणात पसरत असल्याचे दिसून येते. अशा स्थितीमध्ये ग्रामीण समुदायामधील लोक शरीरासाठी आणि आरोग्यासाठी संतुलित मानला जाणारा आहार घेत आहेत काय, डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार आहाराच्या संदर्भातील पथ्यांचे पालन त्यांच्याकडून करण्यात येत आहेत काय याचा अभ्यास या संशोधनामध्ये करण्यात आलेला आहे. ह्या बाबीच व्यक्तीची पोषण स्थिती निश्चित करणारी आहे. या संशोधनासाठी वर्णनात्मक संशोधन पध्दतीचा वापर करण्यात आला आहे. त्यासाठी अकोला जिल्ह्यांमधील ग्रामीण भागातील गावांची प्रतिनिधिक स्वरूपामध्ये निवड करण्यात आली आहे. या निवड करण्यात आलेल्या गावांमधून 200 कुटूंबामधील कुटूंबप्रमुखाकडून त्यांच्या पोषणाच्या संदर्भात विकसित करण्यात आलेली प्रश्नावली देण्यात आली व त्यामाध्यमातून आवश्यक तथ्यांचे संकलन करण्यात आले. या संशोधनामध्ये दिसून आले की, ग्रामीण समुदायामध्ये आहारामध्ये दररोज हिरव्या पालेभाज्यांचा वापर, कमी तेलाचा जेवनामध्ये उपयोग यासंदर्भात ग्रामीण समुदायाच्या आहार पध्दती चांगल्या आहेत. परिवारामध्ये प्रतिव्यक्ती मिठाचा वापर 5 ग्रॅम पेक्षा कमी, खड्याचे मिठ तसेच काळ्या मिठाचा वापर, आहारामध्ये दररोज ऋतुनुसार उपलब्ध असलेल्या फळांचे सेवन, थंड पेय कोको-कोला कोल्ड्रिक्सचा वापर, पॅकींगयुक्त खाद्य पदार्थ तसेच अन्नाचा वापर आहारामध्ये वापर, या पोषण आहार विषयक चुकीच्या पध्दती ग्रामीण समुदायामध्ये दिसून येतात. तसेच ग्रामीण समुदायामध्ये अन्नामुळे होणाऱ्या आजारांच्या बाबतीत कमी प्रमाणात माहिती आहे. बऱ्याच परिवारामध्ये पॉलिश केलेल्या तांदूळाचा वापर करण्यात येतो, या शिवाय ग्रामीण परिवारांमध्ये, फळांचा आहारामध्ये असलेला दैनिक वापर कमी आहे असून जंक फूडच्या सेवनाचे प्रमाण बऱ्याच

प्रमाणात वाढलेले आहे. यामध्ये ग्रामीण समुदायामधील सामाजिक-आर्थिक स्तराची तुलना करता यांच्यामध्ये सार्थक फरक दिसून येत नाही. ग्रामीण भागामधील समुदायामध्ये वांगी, बटाटा, पालेभाज्या शिवाय शेतामध्ये सहज उपलब्ध होऊ शकणाऱ्या ऋतुनुसार पालेभाज्यांचा वापर मोठ्या प्रमाणात आहारामध्ये केला जातो. यावरून दिसून येते की, मानवी समुदायाच्या बदलत्या जीवनशैलीमुळे ग्रामीण समुदायांच्या आहार पध्दतीमध्ये बऱ्याच प्रमाणात बदल झालेले दिसून येतात. ग्रामीण समुदायामध्ये शहरी भागांप्रमाणेच काही आरोग्यदायी प्रथा प्रचलित असल्या तरी आरोग्यासाठी आवश्यक असलेले अन्नपदार्थांचे योग्य संतुलन मोठ्या प्रमाणात नाहीसे होतांना दिसून येत आहे.

### प्रस्तावना :

मानवाला पर्यायाने समाजाला चांगले आरोग्य प्राप्त होण्यासाठी समुदायामधील व्यक्तींच्या शरीराला आवश्यक असलेल्या संपूर्ण पोषक आहाराची नितांत आवश्यकता असते या पोषण स्थितीच्या आधारावरच व्यक्तीचा शारीरिक विकास आणि वाढ सुनिश्चित होत असते तसेच या पोषण स्थितीमुळे व्यक्तीची पर्यायाने समाजाची रोग प्रतिकारशक्ती सुध्दा सुधारते. समुदायाच्या पोषणाशी संबंधित पद्धतींमध्ये हानिकारक बाब म्हणजे समुदायाकडून खाद्यपदार्थांची होणारी चुकीची निवड होय, अन्न, खाद्यपदार्थ यासंदर्भात असलेल्या चुकीच्या सवयी आणि चुकीच्या समजुती याला मोठ्या प्रमाणात कारणीभूत आहेत. आहाराच्या संदर्भात काही बाबी धार्मिक आणि सांस्कृतिकदृष्ट्या निषिद्ध मानल्या जातात परंतु त्या शरीराच्या पोषणासाठी महत्वाच्या असतात. याशिवाय गरिबी, अन्नाचे उत्पादन व त्यावरील प्रक्रिया समुदायाची शैक्षणिक स्थिती, त्यांच्याकडून होणारा तंत्रज्ञानाचा वापर, वाहतूकीच्या सुविधा याबाबत असलेले राष्ट्रीय आणि आंतरराष्ट्रीय धोरणे या सर्वांचा सामुदायिक, वैयक्तिक व कुटुंबाच्या पोषणावर परिणाम होत असतो. संतुलित आहाराच्या संदर्भात स्पष्ट करण्यात आले की, ज्या आहारामध्ये विविध प्रकारचे अन्नपदार्थ अशा प्रमाणात असतात ज्यामध्ये कॅलरी, प्रथिने, खनिजे, जीवनसत्त्वे आणि इतर पोषक तत्वांची शरीराला असलेली गरज पुरेशा प्रमाणात पूर्ण होते त्याला पोषक आहार म्हणून मान्यता प्रदान करण्यात आली आहे.

शहरी भागाच्या तुलनेत, ग्रामीण लोकसंख्येला गरीबीच्या सामाजिक निर्धारकांमुळे जसे आर्थिक गरिबी, पोषणाचा अभाव, शिक्षणाचा अभाव, सुरक्षित पिण्याच्या पाण्याचा अभाव, आणि स्वच्छतेचा अभाव, वैद्यकीय सुविधांच्या वापराने टाळता येऊ शकणारा मृत्यू, आजारपण आणि अपंगत्व या बाबींचा धोका मोठ्या प्रमाणात असतो. पोषण हा लोक संस्कृतीचा एक वेगळा भाग आहे. पोषक अन्न केवळ व्यक्तीची वैयक्तिक ओळखच नाही तर त्याचे सामर्थ्य आणि सामाजिक संबंध यामध्ये देखील महत्वाची भूमिका बजावत असते. तथापि, वैश्विक प्रभावांमुळे समुदायाच्या पर्यायाने लोकांच्या आहार पद्धतीमध्ये मोठ्या प्रमाणात बदल घडून येत आहेत. याला लोकसंख्येचे जलद गतिने होणारे शहरीकरण अधिक प्रमाणात कारणीभूत असल्याचे दिसून येते. समुदायामधील व्यक्तींच्या वैयक्तिक पोषणाचा विचार केल्यास, अन्न आणि आरोग्य यांच्यात सक्रिय जवळचा संबंध असल्याचे दिसून येते.

आजच्या काळामध्ये ग्रामीण भागात राहणारे लोक शहरी जीवनशैलीच्या अधिकाधिक संपर्कात येत असल्याने, त्यांच्यासाठी नविन असलेल्या शहरी जीवनशैलीशी ते जुळवून घेत आहेत. शहरी प्रभावामुळे ग्रामीण भागामध्ये सर्वाधिक प्रमाणात प्रभावित झालेले क्षेत्र म्हणजे आहार आणि पोषणाच्या पध्दती ह्या आहेत. आपल्या देशामध्ये ग्रामीण भागात अन्न तयार करण्याच्या आणि ते साठवून ठेवण्याच्या जुन्या परंपरा काही प्रमाणात जपल्या जात असल्या तरी, आजची तरुण पिढी त्यामध्ये बऱ्याच प्रमाणात बदल घडवून आणण्यासाठी सक्रिय झालेली आहे. अन्न सुरक्षा ही अशी संज्ञा आहे ज्यामध्ये व्यक्तीच्या आहार विषयक गरजा आणि आहाराची निवड या अनुषंगाने पुरेशा, पौष्टिक अन्नाची सार्वत्रिक आणि सतत उपलब्धता असते जी पोषणला प्रोत्साहन देते. कौटुंबिक स्तरावर कुटुंबातील व्यक्तींसाठी अन्न सुरक्षा ही संकल्पना लागू केली जाते. याउलट, दारिद्र्य, कमी क्रयशक्ती, असुरक्षित पिण्याच्या पाण्यामुळे संसर्गाचे प्रमाण अधिक असणे, अस्वच्छता, आरोग्य सेवांची अनुपलब्धता आणि निम्न साक्षरता, उपलब्ध सुविधांचा निम्न प्रमाणात वापर यामुळे अन्नाच्या संदर्भात असुरक्षितता दिसून येते. व्यक्तीच्या शारीरिक, मानसिक आणि भावनिक विकासासाठी पुरेसे पोषण महत्वाचे असल्याने, अन्न तयार करण्यापूर्वी व त्याचे वितरण करण्यापूर्वी जेवणाच्या नियोजनावर पुरेसा भर देणे आवश्यक आहे. सरासरी कुटुंबामधील जेवणाच्या नियोजनामध्ये कुटुंबाकडे उपलब्ध असलेल्या संसाधनामध्ये कोणत्या दिवशी काय खावे आणि किती खावे यासंबंधी निर्णय घेणे समाविष्ट असते. जेवण नियोजनाची उद्दिष्टे कुटुंबातील सदस्यांच्या पोषण विषयक गरजा पूर्ण करणे, कुटुंबाच्या अन्नाच्या बजेटमध्ये कुटुंबातील सदस्यांच्या आहाराची प्राधान्ये विचारात घेतली जातात त्यामध्ये प्रामुख्याने कुटुंबाच्या प्रथा व परंपरा, संस्कृती, कौटुंबिक आकार आणि आहारातील पोषक तत्त्वे ह्या बाबींचा विचार प्रामुख्याने केला जातो.

## संशोधनाचे महत्व :

अलिकडच्या काळामध्ये ग्रामीण भागातील रहिवाशांची अधिक बैठ्या जीवनशैलीमुळे त्याची कॅलरीची आवश्यकता कमी झालेली दिसून येते आहे. भारतीय आहारामध्ये फळे, भाज्या, दुग्धजन्य पदार्थ, साखर, तेल आणि कडधान्ये, अंडी, मासे आणि मांसजन्य पदार्थांचा मोठ्या प्रमाणात समावेश करण्यासाठी विविधता आणण्यात आली आहे, यामुळे अन्नधान्यांच्या माध्यमातून आवश्यक असलेल्या कॅलरीजचे सेवन कमी प्रमाणात होते. आहारातील गुणात्मक बदलांसह प्रती व्यक्ती अन्न उपलब्धतेमध्ये वाढ झाल्यामुळे भारतात पोषण स्थितीचे संक्रमण झाल्याचे दिसून येते. याचा परिणाम म्हणजे शहरी आणि ग्रामीण भागात दीर्घकालीन बैठ्या जीवनशैलीमुळे आजार आणि लठ्ठपणा यामध्ये मोठ्या प्रमाणात वाढ होत आहे. यासंदर्भातील तथ्यांवरून असे दिसून येते की, साखर आणि चरबीच्या आहारामधील वापरामध्ये मोठ्या प्रमाणात बदल झाले आहेत.

औद्योगीकरण, शहरीकरण, आर्थिक विकास आणि जागतिकीकरणामुळे आहार आणि जीवनशैलीमध्ये झपाट्याने होत असलेले बदल, याचा विकसनशील आणि संक्रमणावस्थेत असलेल्या देशांमधील लोकसंख्येच्या आरोग्य आणि पौष्टिक स्थितीवर लक्षणीय प्रभाव पडतो. यासंदर्भातील अभ्यासात असे आढळून आले की, आहार पद्धतींमध्ये ग्रामीण शहरी जनसंख्येमध्ये सार्थक फरक आढळून आला नाही. ग्रामीण भागात अधिक वजनाची व लठ्ठपणाची समस्या वाढली आहे. बरेचसे ग्रामीण लोक जेवण्यापूर्वीच त्यांच्या भाजीमध्ये मीठ घालतात. ग्रामीण भागामध्ये फळे आणि भाज्यांचा वापर कमी प्रमाणात होतो. ग्रामीण भागात असंसर्गजन्य आजारांमुळे वाढणारी विकृती आणि मृत्यूचे अंशतः कारण शहरी जीवनशैलीचा करण्यात येत असलेला वापर आहे. यामुळे स्वास्थ्यासाठी हाणीकारक आहार पद्धती आणि शारीरिक निष्क्रियता याचे प्रमाण वाढत आहे. ग्रामीण भागामध्ये होणारे जलद शहरीकरणामुळे शहरी व ग्रामीण फरक दिवसेंदिवस नाहीसा होतांना दिसून येत आहे.

ग्रामीण भागामध्ये प्राप्त होणाऱ्या मजुरीच्या तुलनेत पौष्टिक आहारावर होणारा खर्च अधिक असतो. पौष्टिक आहार हा ग्रामीण गरिब कुटुंबांना परवडणारा नसतो, कारण गरीब कुटुंबांमध्ये आश्रितांचे प्रमाण मोठे असते त्यामुळे सर्वांना पौष्टिक आहार प्रदान करण्यासाठी आवश्यक उत्पन्न मात्र त्यांना प्राप्त होत नाही. रघुनाथन यांचा यासंदर्भात असा अंदाज आहे की 45-64% ग्रामीण गरिब परिवारांना पूर्ण पौष्टिक आहार आर्थिकदृष्ट्या परवडणारा नाही.

आहारातील विविधता यामध्ये फळे आणि भाज्या, शेंगा, स्टार्च आणि मास यासारखे विविध प्रकारचे पदार्थ आहारात समाविष्ट करणे ही एक दीर्घकालीन रणनीती आहे, जी शरीरामधील सूक्ष्म पोषक घटकांच्या कमतरता भरून काढण्यासाठी मदत करते. प्रतिकूल आहार सरंचनेमध्ये मोठ्या प्रमाणात बदल घडून येत आहेत. आहारामध्ये फळे आणि भाज्यांचे प्रमाण कमी होत आहे. अशा स्थितीत पोषण आणि आहाराच्या पध्दती, अन्नाची उपलब्धता, खाण्याच्या सवयी, अन्न प्राधान्य, कुटुंबाची क्रयशक्ती इत्यादींविषयी सुध्दा काळजी घेणे महत्वाचे आहे. ग्रामीण समुदाय संतुलित आहार घेत आहेत किंवा नाही हे पाहण्यासाठी आणि जागतिक आरोग्य संघटनेने सुचवलेल्या आहारविषयक उद्दिष्टांचे पालन किती प्रमाणात होत आहे तसेच अनुचित पोषणासाठी कारणीभूत असलेल्या कोणत्या पध्दती आहेत याचा शोध घेण्यासाठी प्रस्तुत शोध कार्य करण्यात आले आहे.

## संशोधनाची उद्दिष्टे :

1. ग्रामीण समुदायाच्या पोषण स्थितीचा अभ्यास करणे.
2. ग्रामीण समुदायामध्ये पोषणाच्या संदर्भातील चांगल्या सवयींचा अभ्यास करणे.
3. ग्रामीण समुदायामध्ये पोषणाकडे होणारे दूरलक्ष व त्याला कारणीभूत बाबींचा अभ्यास करणे.

## संशोधन पध्दती :

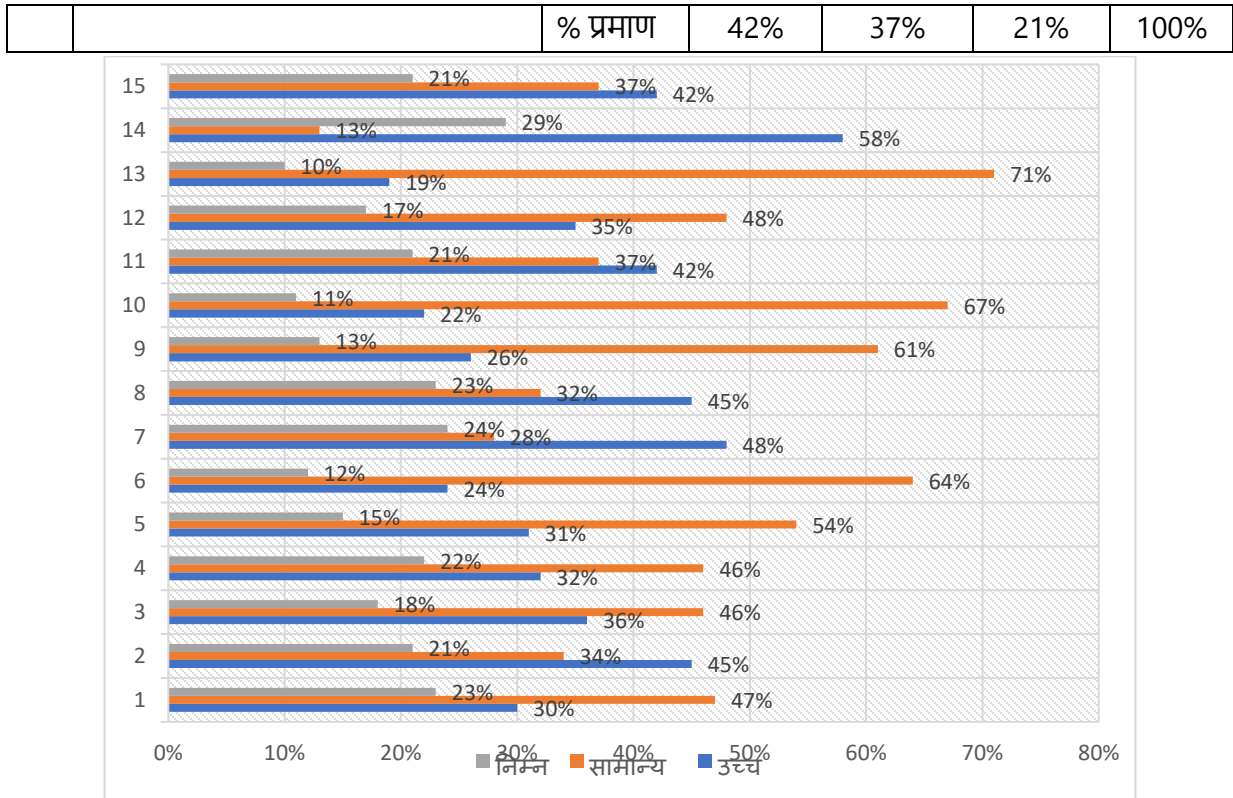
या संशोधनासाठी वर्णनात्मक सर्वेक्षण पध्दतीचा वापर करण्यात आला आहे. त्यामध्ये अकोला जिल्ह्यांमधील ग्रामीण भागातील 5 गावांमधून 200 कुटुंबप्रमुखांची निवड या संशोधनासाठी करण्यात आली. त्यासाठी यादृच्छिक नमूना निवड पध्दतीचा वापर करण्यात आला. संशोधनासाठी निवड करण्यात आलेल्या प्रत्येक कुटुंबामधील कुटुंब प्रमुखाकडून पौष्टिक आहाराचे विविध पैलू जसे मीठ व तेलाचे सेवन, हिरव्या पालेभाज्या, फळे, मांस इत्यादींचा आहारामधील वापर, विविध प्रकारच्या खाद्यपदार्थांवरील खर्चाचे प्रमाण, संतुलित पौष्टिक

आहाराबाबतचे ज्ञान अशा विविध पैलूंवर विकसित व प्रमाणित करण्यात आलेल्या प्रश्नावलीच्या माध्यमातून आवश्यक तथ्यांचे संकलन करण्यात आले. प्रतिसादकर्त्यांचे व त्यांच्या परिवाराचे पोषण आणि त्यांच्या पौष्टिक आहाराच्या संदर्भात संकलित करण्यात आलेल्या तथ्यांचे विश्लेषण करण्यात आले. त्यासाठी वारंवारिता, शेकडा प्रमाण, काई स्केअर परिक्षण, टी परिक्षण या संख्याशास्त्रीय तंत्राचा वापर करण्यात आला.

तथ्यांचे विश्लेषण :

सारणी क्र. 1.2  
ग्रामीण समुदायाच्या पोषण स्थितीचे विवरण दर्शविणारी सारणी

अ. क्र	पोषण स्थिती	संख्या/शे. प्रमाण	उच्च प्रमाणात	सामान्य प्रमाणात	निम्न प्रमाणात	एकूण
1	रोज हिरव्या पालेभाज्यांचा वापर	संख्या	60	94	46	200
		% प्रमाण	30%	47%	23%	100%
2	तेलाचा मर्यादित वापर	संख्या	90	68	42	200
		% प्रमाण	45%	34%	21%	100%
3	मिठाचा मर्यादित वापर	संख्या	72	92	36	200
		% प्रमाण	36%	46%	18%	100%
4	आयोडीनयुक्त मिठाचा वापर	संख्या	64	92	44	200
		% प्रमाण	32%	46%	22%	100%
5	दररोज फळांचा वापर	संख्या	62	108	30	200
		% प्रमाण	31%	54%	15%	100%
6	पॉलिश न केलेल्या तांदूळाचा वापर	संख्या	48	128	24	200
		% प्रमाण	24%	64%	12%	100%
7	तांदळाचे पाणी काढून टाकणे	संख्या	96	56	48	200
		% प्रमाण	48%	28%	24%	100%
8	दूधाचा आहारामध्ये वापर	संख्या	90	64	46	200
		% प्रमाण	45%	32%	23%	100%
9	कॉफीचा नियमित वापर	संख्या	52	122	26	200
		% प्रमाण	26%	61%	13%	100%
10	कोका-कोला पेयाचा नियमित वापर	संख्या	44	134	22	200
		% प्रमाण	22%	67%	11%	100%
11	प्री-पॅक केलेले पदार्थांचा नियमित वापर	संख्या	84	74	42	200
		% प्रमाण	42%	37%	21%	100%
12	पदार्थ पुन्हा गरम करून खाण्याच्या सवयी	संख्या	70	96	34	200
		% प्रमाण	35%	48%	17%	100%
13	अहारातून काही पदार्थ मुददाम टाळणे	संख्या	38	142	20	200
		% प्रमाण	19%	71%	10%	100%
14	अन्नाशी संबंधित आजारांबद्दल कमी ज्ञान	संख्या	116	26	58	200
		% प्रमाण	58%	13%	29%	100%
15	अन्नावर उत्पन्नाच्या प्रमाणात खर्च	संख्या	84	74	42	200



### निष्कर्ष :

या अभ्यासात 200 कुटुंबांचा समावेश होता त्यामध्ये 25% प्रतिसादकर्त्या पुरुष कुटूंब प्रमुख होते तर, 75% प्रतिसादकर्त्या कुटूंबप्रमुख महिला होत्या, 80.30% प्रतिसादकर्ते 25 ते 50 वयोगटातील आहेत. कुटूंबाच्या सामाजिक आर्थिक स्थितीच्या संदर्भात 15% कुटूंब अतिनिम्न सामाजिक आर्थिक स्तरामध्ये आहेत, 17% कुटूंब निम्न सामाजिक आर्थिक स्तरामध्ये आहेत, 50% कुटूंब सामान्य सामाजिक आर्थिक स्तरामध्ये आहेत, 10% कुटूंब उच्च सामाजिक आर्थिक स्तरामध्ये आहेत आणि 8% कुटूंब अतिउच्च सामाजिक आर्थिक स्तरामध्ये आहेत.

ग्रामीण भागातील प्रतिसादकर्त्यांच्या कुटुंबातील चांगल्या आहार पद्धतीच्या संदर्भात रोज हिरव्या पालेभाज्यांचा आहारामध्ये वापराच्या बाबतीत 30% कुटुंबाकडून उच्च प्रमाणात, तर 47% कुटुंबाकडून सामान्य प्रमाणात आणि 23% कुटुंबाकडून निम्न प्रमाणात हिरव्या पालेभाज्यांचा वापर आहारामध्ये करण्यात येतो. तेलाच्या मर्यादित वापराच्या बाबतीत 45% कुटुंबाकडून उच्च प्रमाणात, तर 34% कुटुंबाकडून सामान्य प्रमाणात आणि 21% कुटुंबाकडून निम्न प्रमाणात तेलाचा आहारामध्ये वापर करण्यात येतो. मिठाच्या मर्यादित वापराच्या बाबतीत 36% कुटुंबाकडून उच्च प्रमाणात, तर 46% कुटुंबाकडून सामान्य प्रमाणात आणि 18% कुटुंबाकडून निम्न प्रमाणात मिठाचा आहारामध्ये वापर करण्यात येतो. आयोडिनयुक्त मिठाच्या वापराच्या बाबतीत 32% कुटुंबाकडून उच्च प्रमाणात, तर 46% कुटुंबाकडून सामान्य प्रमाणात आणि 22% कुटुंबाकडून निम्न प्रमाणात आयोडिनयुक्त मिठाचा आहारामध्ये वापर करण्यात येतो. दररोज फळांचा आहारामधील वापराच्या बाबतीत 31% कुटुंबाकडून उच्च प्रमाणात, तर 54% कुटुंबाकडून सामान्य प्रमाणात आणि 15% कुटुंबाकडून निम्न प्रमाणात फळांचा आहारामध्ये वापर करण्यात येतो, पॉलिश न केलेल्या तांदळाच्या वापराच्या बाबतीत 14% कुटुंबाकडून उच्च प्रमाणात, तर 64% कुटुंबाकडून सामान्य प्रमाणात आणि 12% कुटुंबाकडून निम्न प्रमाणात तेलाचा आहारामध्ये वापर करण्यात येतो. तांदळाचे पाणी काढून टाकण्याच्या बाबतीत 48% कुटुंबाकडून उच्च प्रमाणात, तर 28% कुटुंबाकडून सामान्य प्रमाणात आणि 24% कुटुंबाकडून निम्न प्रमाणात तांदळाचे पाणी काढून टाकण्यात येते, आहारामध्ये दुधाच्या वापराच्या बाबतीत 45% कुटुंबाकडून उच्च प्रमाणात, तर 32% कुटुंबाकडून सामान्य प्रमाणात आणि 23% कुटुंबाकडून निम्न प्रमाणात आहारामध्ये दुधाचा वापर करण्यात येतो. कॉफीच्या नियमित वापराच्या बाबतीत 26% कुटुंबाकडून उच्च प्रमाणात, तर 61% कुटुंबाकडून सामान्य प्रमाणात आणि 13% कुटुंबाकडून निम्न प्रमाणात कॉफीचा वापर करण्यात येतो, कोको-कोला पेयाच्या नियमित वापराच्या बाबतीत 22% कुटुंबाकडून उच्च प्रमाणात, तर

67% कुटूंबाकडून सामान्य प्रमाणात आणि 11% कुटूंबाकडून निम्न प्रमाणात कोको-कोला पेयाचा नियमित वापर करण्यात येतो, प्रि-पॅक केलेल्या पदार्थांच्या नियमित वापराच्या बाबतीत 42% कुटूंबाकडून उच्च प्रमाणात, तर 37% कुटूंबाकडून सामान्य प्रमाणात आणि 21% कुटूंबाकडून निम्न प्रमाणात प्रि-पॅक केलेल्या पदार्थांचा आहारामध्ये वापर करण्यात येतो, खाद्यपदार्थ गरम करून खाण्याच्या बाबतीत 38% कुटूंबाकडून उच्च प्रमाणात, तर 48% कुटूंबाकडून सामान्य प्रमाणात आणि 17% कुटूंबाकडून निम्न प्रमाणात खाद्यपदार्थ गरम करून खाण्यात येतात. आहारामधील काही पदार्थ जाणूनबुजून टाळण्याच्या बाबतीत 19% कुटूंबाकडून उच्च प्रमाणात, तर 71% कुटूंबाकडून सामान्य प्रमाणात आणि 10% कुटूंबाकडून निम्न प्रमाणात आहारातील काही पदार्थ जाणूनबुजून टाळण्यात येतात. अन्नाशी संबंधित आजाराबाबत कमी ज्ञानाच्या बाबतीत 58% कुटूंबाकडून उच्च प्रमाणात, तर 13% कुटूंबाकडून सामान्य प्रमाणात आणि 29% कुटूंबाकडून निम्न प्रमाणात अन्नाशी संबंधित आजाराबाबत कमी ज्ञान आहे. अन्नावर उत्पन्नाच्या प्रमाणात खर्चाच्या बाबतीत 42% कुटूंबाकडून उच्च प्रमाणात, तर 37% कुटूंबाकडून सामान्य प्रमाणात आणि 21% कुटूंबाकडून निम्न प्रमाणात अन्नावर उत्पन्नाच्या प्रमाणात खर्च करण्यात येतो. निम्न आणि मध्यम/उच्च वर्गांमधील बहुतांश कुटूंबाकडून मांस व अंड्याचा वापर आहारामध्ये करण्यात येत आहे, आठवड्यातून एकदा किंवा दोनदा मांस किंवा अंड्याचा वापर आहारामध्ये करण्यात येतो. सर्वाधिक कुटूंबामध्ये सोयाबिन तेलाचा वापर करण्यात येतो तर भूर्डुंग आणि शेगदाना तेलाचा वापर सर्वात कमी परिवारामध्ये होतांना दिसून येतो.

आहाराच्या संदर्भात काही प्रथा परंपरा व ऋढी ग्रामीण भागामध्ये दिसून येतात त्यामध्ये वांग्याचे सेवन केल्याने मधुमेह, ऍलर्जी आणि पायदुखीचा त्रास होतो. बटाट्याच्या सेवनाने मधुमेह, सांधेदुखी आणि पोटदुखीचा त्रास होतो, हिरव्या पालेभाज्या व पालक यामुळे पोटदुखीची समस्या निर्माण होते तसेच काकडीचा आहारामध्ये वापर केल्यामुळे सर्दी पडसा होते. निम्न आणि मध्यम-उत्पन्न स्तर असलेल्या कुटूंबामधील लोक फळे आणि भाज्यांचा मर्यादित वापर आहारामध्ये करतात. लोहाचा स्वस्त स्त्रोत असलेल्या हिरव्या पालेभाज्या बऱ्याच कुटूंबांद्वारे नियमितपणे त्यांच्या आहारामध्ये वापरल्या जात नाहीत. ग्रामीण समुदायांमध्ये फळांचे आहारामधील सेवन देखील कमी आहे. जुन्या पद्धती ग्रामीण कुटूंबामध्ये मोठ्या प्रमाणात अस्तित्वात नसल्या आहेत. त्यांचे पोषणविषयक ज्ञान कमी आहे.

### उपयोजन व शिफारशी :

ग्रामीण भागात कॅलरीजचे प्रमाण कमी झालेले असले तरी, अतिरिक्त वजन आणि लठ्ठपणाच्या समस्येमध्ये वाढ झाली आहे. याला बैठी जीवनशैली कारणीभूत आहे. चरबीयुक्त पदार्थांचा आहारामधील वापर, बैठी जीवनशैली आणि सामाजिक-आर्थिक स्थितीमध्ये झालेले सकारात्मक बदल त्याला कारणीभूत आहेत. नियमित शारीरिक व्यायामाच्या सवयींचा विकास, चरबी आणि तेलांचा आहारामध्ये कमी वापर आणि संतुलित आहार याबाबत समाजीक प्रबोधनाची गरज आहे. आहारामधील मीठाचा वापर हा उच्च रक्तदाब पातळी कारणीभूत आहे. आहारामधील मीठाचे प्रमाण कमी करणे ही बाब रक्तदाब आणि हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी रोगाचे प्रमाण कमी करण्यासाठी आवश्यक आहे. भारतात मिठाचे प्रति व्यक्ती सेवनाचे सरासरी प्रमाण 9 ते 12 ग्रॅम आहे, जे जागतिक आरोग्य संघटनेने शिफारस केलेल्या 5 ग्रॅम पातळीच्या तुलनेत खूपच जास्त आहे,

संयम असलेला संतुलित आहार ही निरोगी आहाराची गुरुकिल्ली आहे. संपूर्ण धान्य, शेंगा, भाज्या, संपूर्ण फळे आणि बिया शरीरासाठी चांगल्या आहेत तर ब्रेड, साखर व गोड पेय किंवा फळांचे रस, बिस्कटे आणि भाजलेले पदार्थ आरोग्यासाठी तेवढे चांगले नाहीत. आहार निरोगी बनविण्यासाठी, कार्बोहायड्रेटचे प्रमाण सुमारे 50 टक्क्यांपर्यंत कमी करणे आणि शेंगा आणि कडधान्ये, शेंगदाणे किंवा मोहरीचे तेल याचे आहारामधील प्रमाण वाढवणे निरोगीपणासाठी महत्वाचे आहे. यासंदर्भातील समंक दर्शवितात की भारतामध्ये उच्च उत्पन्न स्तरामधील कुटूंबांकडून मोठ्या प्रमाणात चरबीयुक्त आहार घेतला जातो तर निम्न उत्पन्न स्तरामधील कुटूंबाकडून त्यातुलनेत कमी चरबीयुक्त आहार घेतला जातो.

आहारामधील आयोडीनच्या कमतरतेमुळे लोडीन डेफिशियन्सी डिसऑर्डर होण्याचा धोका अधिक असतो. मीठामध्ये जरी आयोडीचा उपयोग करण्यात आलेला असला तरी बहुतांश कुटूंबाकडून आज सुध्दा पुरेश्या आयोडीनयुक्त मीठाचा वापर होत नाही. सद्यस्थितीचा विचार करता देशातील सुमारे 70 टक्के कुटूंबे पुरेश्या प्रमाणात आयोडीनयुक्त मीठाचा वापर करीत आहेत. ग्रामीण भागात पुरेश्या प्रमाणात आयोडीनयुक्त मिठाच्या वापरातील अडचणीला ग्रामीण गरिबी, आयोडीनच्या कमतरतेमुळे होणाऱ्या आजारांबद्दल जागरूकतेचा अभाव ह्या बाबी जबाबदार आहेत. आयोडीनयुक्त मिठाच्या वापराबद्दलची जागरूकता कमी असली तरी, बहुसंख्य लोक त्याचे फायदे जाणून घेता आयोडीनयुक्त मीठ वापर करतात.

भारतात फास्ट फूडचा प्रसार प्रचार मोठ्या प्रमाणात झालेला आहे त्यामध्ये प्रसार माध्यमांची भूमिका महत्वाची दिसून येते. सद्यस्थितीमध्ये ग्रामीण भागामध्ये निर्माण होणारे आजार हे फास्ट फूडच्या वाढत्या सेवनामुळे होत आहेत असे म्हटल्यास अतिशयोक्ती होणार नाही. शहरी झोपडपट्टीमध्ये प्रक्रिया केलेले खाद्यपदार्थ सहज उपलब्ध होणे खूप सामान्य बाब आहे अन्नावरील मीठाच्या पातळीबद्दल कोणतीच चिंता ग्रामीण भागामध्ये दिसून येत नाही. मिठाच्या दैनिक आहारामधील हानिकारक प्रभावांबाबतची जागरूकता खुपच कमी असल्याचे दिसून येते.

अशा स्थितीत सद्यस्थितीमध्ये भारत विकासाच्या मार्गावर आहे, आहाराच्या प्रमाणामध्ये वाढ होत आहे, शिवाय त्यामध्ये वैविध्य व सुलभता सुध्दा येतांना दिसून येत आहे. अशा स्थितीत पोषण स्थितीमध्ये सुधारणा करण्यासाठी सुजाण आहार विषयक धोरण आखणे गरजेचे आहे. देशामधील लोकांच्या आरोग्यामध्ये सुधारणा करण्यासाठी अन्न आणि पोषण ज्ञान विषयक धोरण आणि संशोधन यावर भर देणे महत्वाचे वाटते.

ग्रामीण भागात अन्नधान्याची उपलब्धता वाढली असली तरी ग्रामीण लोकसंख्येवरील शहरी प्रभाव, अन्नाची सेवनाच्या संदर्भातील आवडी निवडी आणि गैरसमज यामुळे निकृष्ट आहाराचा उपयोग केला जात आहे. शिफारस करण्यात आलेल्या पौष्टिक आहाराचा वापर न केल्यास जीवनशैलीशी संबंधित आरोग्यविषयक समस्यांचे ओझे वाढू शकते. ग्रामीण समुदायांमध्ये हिरव्या पालेभाज्या आणि फळांच्या सेवनाचे प्रमाण कमी आहे तसेच काही जुन्या आहार विषयक पध्दती प्रथा आणि परंपरा अस्तित्वात आहेत अशा स्थितीत ग्रामीण भागात व्यावहारिक आहार पोषण शिक्षणाच्या प्रचार प्रसारची नितांत गरज असल्याचे दिसून येते.

### संदर्भ ग्रंथ सूची :

- [1].Sundararaman T, Gupta G, Health and Nutrition in Rural India, national health Systems, [http://nhsrcindia.org/sites/default/files/health\\_and\\_nutrition\\_in\\_rural\\_india\\_discussion\\_paper.pdf](http://nhsrcindia.org/sites/default/files/health_and_nutrition_in_rural_india_discussion_paper.pdf)
- [2].Golait R, Pradhan NC, Changing Food Consumption Pattern in Rural India: Implication on Food and Nutrition Security Ind. Jn. of Agri. Econ. Vol.61, No.3, July-Sept. 2006
- [3].<https://mpwcdmis.gov.in/ICDSSnpYojna.aspx>
- [4]. आरोग्य धोरण
- [5]. पोषण अभियान
- [6]. राष्ट्रीय पोषण मास 2020 मध्ये देशभरात आरोग्य आणि पोषणाबाबत जागरूकता निर्माण करण्यासाठी बचत गट आणि दीनदयाळ अंत्योदय योजना- राष्ट्रीय ग्रामीण उपजीविका मिशन, ग्रामीण विकास मंत्रालयाच्या महासंघांचा सक्रिय सहभाग
- [7].कुलकर्णी आरोग्य व समाज
- [8]. आगलावे प्रदिप 2000 संशोधन पध्दतीशास्त्र, नागपूर