



चूरु जिले में किशोर लड़कियों का भोजन उपभोग व्यवहार एवं पोषण स्थिति

उषा प्रजापत¹

डॉ. सविता सांगवान²

¹शोधार्थी, गृह विज्ञान विभाग, श्री जे.जे.टी. विश्वविद्यालय, चुड़ेला, झुंझुनूं, राजस्थान
²ऐसोसिएट प्रोफेसर, गृह विज्ञान विभाग, श्री जे.जे.टी. विश्वविद्यालय, चुड़ेला, झुंझुनूं, राजस्थान

सारांश

खाद्य साक्षरता एक अपेक्षाकृत नई अवधारणा है जो ज्ञान और कौशल सहित भोजन के बारे में किसी व्यक्ति की समझ को स्वस्थ आहार बनाए रखने की उनकी क्षमता से जोड़ती है। यह जुड़ाव किशोरों के स्वास्थ्य की सुरक्षा में विशेष रूप से महत्वपूर्ण है, जो अक्सर कम पोषक तत्व वाले, उच्च कैलोरी वाले खाद्य पदार्थों का अत्यधिक मात्रा में सेवन करते हैं जिससे कई तरह की स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं। जबकि खाद्य साक्षरता पर मौजूदा शोध मुख्य रूप से युवा आबादी पर केंद्रित है और इस अवधारणा से जुड़े कई प्रमुख घटकों की पहचान की है, वर्तमान में एक मजबूत और मान्य माप उपकरण की कमी है। खाद्य साक्षरता के स्तर का सटीक आकलन करने और खाद्य साक्षरता के सभी पहलुओं को शामिल करने वाली प्रभावी प्रचार रणनीतियों को लागू करने के लिए ऐसा उपकरण आवश्यक है। जब तक ऐसा व्यापक उपकरण विकसित नहीं हो जाता, किशोरों के बीच खाद्य साक्षरता बढ़ाने के प्रयास उनकी प्रभावशीलता और पहुंच में सीमित हो सकते हैं।

कीवर्ड: स्वास्थ्य साक्षरता, पोषण, साइकोमेट्रिक विशेषताएँ

परिचय

स्वास्थ्य साक्षरता स्वास्थ्य शिक्षा और संवर्धन के क्षेत्र में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है, जो स्वास्थ्य सूचना के जटिल परिदृश्य को नेविगेट करने की व्यक्तियों की क्षमता के लिए एक आधारभूत तत्व के रूप में कार्य करती है। इसके मूल में, स्वास्थ्य साक्षरता को उस डिग्री के रूप में परिभाषित किया जाता है जिस तक व्यक्ति आवश्यक स्वास्थ्य संबंधी जानकारी को प्रभावी ढंग से प्राप्त, व्याख्या और समझ सकता है। इसमें विभिन्न स्वास्थ्य विकल्पों का विश्लेषण करने और अपने सर्वोत्तम हित में सूचित निर्णय लेने की क्षमता शामिल है। हाल के वर्षों में, स्वास्थ्य साक्षरता के महत्व को बढ़ती मान्यता मिली है, क्योंकि शोध से पता चलता है कि यह उम्र, व्यवसाय, शिक्षा स्तर, जाति और आय जैसे पारंपरिक जनसांख्यिकीय कारकों की तुलना में स्वास्थ्य परिणामों का अधिक सटीक पूर्वानुमान है। ऐसे कई प्रमाण हैं जो दर्शाते हैं कि कम स्वास्थ्य साक्षरता वाले व्यक्ति अक्सर स्वास्थ्य संबंधी संचार और सूचना को प्रभावी ढंग से समझने और उपयोग करने के लिए संघर्ष करते हैं। यह चुनौती उचित स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंचने, रोकथाम योग्य बीमारियों की पहचान करने और मौजूदा स्वास्थ्य स्थितियों को बेहतर ढंग से प्रबंधित करने की उनकी क्षमता को गंभीर रूप से बाधित कर सकती है। खराब स्वास्थ्य साक्षरता के निहितार्थ दूरगामी हैं, क्योंकि यह न केवल व्यक्तिगत रोगियों को प्रभावित करता है बल्कि व्यापक सार्वजनिक स्वास्थ्य चुनौतियाँ भी पैदा करता है। इस मुद्दे को और भी जटिल बनाने वाला तथ्य यह है कि पोषण संबंधी जानकारी अक्सर जटिल पेशेवर शब्दावली में प्रस्तुत की जाती है जिसे औसत व्यक्ति के लिए समझना मुश्किल हो सकता है। समझ में आने वाली यह बाधा व्यक्तियों को सूचित आहार विकल्प बनाने से रोक सकती है, जो अंततः उनके समग्र स्वास्थ्य और कल्याण को प्रभावित करती है। इन चुनौतियों के मद्देनजर, स्वास्थ्य सेवा पेशेवरों के लिए पोषण संबंधी सामग्रियों की पठनीयता का मूल्यांकन करना और यह सुनिश्चित करना अनिवार्य है कि वे लक्षित दर्शकों के लिए सुलभ और समझने योग्य हों। इसके अतिरिक्त, स्वास्थ्य सेवाओं के लिए अपने पोषण शिक्षा प्रयासों को बढ़ाने, विभिन्न लक्षित आबादी की विशिष्ट आवश्यकताओं और साक्षरता स्तरों के साथ संरेखित करने के लिए अपने दृष्टिकोण को तैयार करने की तत्काल आवश्यकता है। ऐसा करके, हम एक अधिक स्वास्थ्य-साक्षर समाज को बढ़ावा दे सकते हैं, व्यक्तियों को अपने स्वास्थ्य की जिम्मेदारी लेने और सूचित निर्णय लेने के लिए सशक्त बना सकते हैं जो उनके जीवन को सकारात्मक रूप से प्रभावित करते हैं।

यह आश्चर्य की बात नहीं है कि अपेक्षाकृत कम अध्ययनों ने स्वास्थ्य साक्षरता के व्यापक संदर्भ में एक अलग क्षेत्र के रूप में पोषण साक्षरता पर विशेष रूप से ध्यान केंद्रित किया है। अधिकांश मौजूदा शोध ने पोषण और बीमारियों की रोकथाम, विभिन्न पोषक तत्वों के महत्व, खाद्य लेबल की व्याख्या करने में संख्यात्मक कौशल की भूमिका और विभिन्न खाद्य-संबंधी

कार्यों के लिए आवश्यक दक्षताओं के बीच संबंधों का पता लगाया है। आज तक, पोषण साक्षरता का मूल्यांकन करने के लिए सीमित संख्या में मूल्यांकन उपकरण बनाए गए हैं, जिनमें पोषण साक्षरता पैमाना, नवीनतम महत्वपूर्ण संकेत और कार्डियोवैस्कुलर आहार शिक्षा प्रणाली जैसे उपकरण शामिल हैं। उनमें से, पोषण साक्षरता पैमाना मध्यम मनोवैज्ञानिक गुणों के लिए जाना जाता है और इसमें पोषण के उपभोक्ता ज्ञान से संबंधित आवश्यक आइटम शामिल हैं। शोध ने संकेत दिया है कि पुरानी स्वास्थ्य स्थितियों वाले व्यक्ति ऐसी स्थितियों के बिना उन लोगों की तुलना में पोषण साक्षरता पैमाने पर कम स्कोर करते हैं। हालाँकि, यह पैमाना विशेष रूप से वयस्कों के लिए डिज़ाइन किया गया है, जो इसे बच्चों में पोषण साक्षरता का आकलन करने के लिए अनुपयुक्त बनाता है। इस मुद्दे को और जटिल बनाने वाली बात एक हालिया व्यवस्थित समीक्षा है, जिसमें खाद्य साक्षरता क्षेत्र की व्यापक सीमा को पर्याप्त रूप से समझने में सक्षम किसी भी मौजूदा उपकरण के अभाव पर प्रकाश डाला गया है, तथा यह सुझाव दिया गया है कि एक नए, अनुकूलित मूल्यांकन उपकरण की अत्यधिक आवश्यकता है।

खाद्य साक्षरता का किशोरों पर प्रभाव

हाल के अध्ययनों ने खाद्य साक्षरता पहल के हिस्से के रूप में खाद्य-संबंधी कौशल और ज्ञान विकसित करने के महत्व को रेखांकित किया है, विशेष रूप से किशोरों के बीच, जो अस्वास्थ्यकर फास्ट फूड विकल्पों और खाने के लिए तैयार भोजन की ओर आकर्षित होते हैं। ऑस्ट्रेलिया में किए गए शोध ने प्रदर्शित किया है कि जो व्यक्ति खाद्य-संबंधी कौशल विकसित करते हैं, वे व्यंजनों का पालन करने और घर पर अधिक भोजन तैयार करने में बेहतर ढंग से सक्षम होते हैं। खाद्य साक्षरता को बढ़ावा देकर, निष्कर्ष बताते हैं कि प्रतिभागी अपने आहार की गुणवत्ता को बढ़ाने और आवश्यक पोषक तत्वों के सेवन को बढ़ाने के लिए सक्रिय कदम उठाने के लिए अधिक इच्छुक हैं। यह साक्ष्य व्यक्तियों को उनके आहार विकल्पों और समग्र कल्याण के बारे में सूचित निर्णय लेने के लिए सशक्त बनाने के लिए स्वास्थ्य और पोषण संबंधी जानकारी की पठनीयता को संबोधित करने की आवश्यकता पर प्रकाश डालता है। स्वास्थ्य संबंधी जानकारी की पठनीयता एक महत्वपूर्ण सार्वजनिक चिंता के रूप में उभरी है जिस पर ध्यान देने की आवश्यकता है। विभिन्न देशों में किए गए शोध से पता चला है कि 90 मिलियन से अधिक वयस्क रोजमर्रा के कार्यों को पूरा करने के लिए प्रिंट सामग्री का प्रभावी ढंग से उपयोग करने की क्षमता के साथ संघर्ष करते हैं। चिंताजनक रूप से, कई स्वास्थ्य शिक्षा संसाधन एक जटिलता स्तर पर तैयार किए गए हैं जो इन व्यक्तियों की समझ क्षमताओं से कहीं अधिक है। यह चुनौती सामान्य स्वास्थ्य जानकारी तक सीमित नहीं है, पोषण संवर्धन और शिक्षा के क्षेत्र में भी इसी तरह का अंतर स्पष्ट है। आम आबादी के लिए स्वास्थ्य और पोषण संबंधी जानकारी की अपर्याप्तता आहार से संबंधित पुरानी बीमारियों की बढ़ती घटनाओं में महत्वपूर्ण योगदान दे सकती है। नतीजतन, स्वस्थ खाने की आदतों को बढ़ावा देने के लिए समुदायों के भीतर खाद्य साक्षरता बढ़ाने की तत्काल आवश्यकता है।

हाल के वर्षों में, मोटापे का सामना करने के साधन के रूप में पुरानी बीमारियों, स्वस्थ आहार चयन, पोषण समझ और भोजन तैयार करने की योग्यताओं के मुद्दों पर ध्यान केंद्रित किया गया है, बजाय केवल मोटापे और खराब भोजन विकल्पों के बीच सीधे संबंध को स्वीकार करने के। यह नई दिलचस्पी काफी हद तक हर दशक में युवा लोगों के बीच कैलोरी सेवन में खतरनाक वृद्धि से प्रेरित है, साथ ही उनके खाने की आदतों में प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों और पहले से पैक किए गए स्नैक्स जैसे सुविधा-उन्मुख विकल्पों की ओर उल्लेखनीय बदलाव है। पेंडरगैस्ट एट अल के अनुसार, अस्वास्थ्यकर भोजन चयन और घटिया आहार गुणवत्ता का प्रचलन अक्सर खाद्य पदार्थों की संरचना के बारे में ज्ञान की कमी, खाद्य लेबल को ठीक से समझने की क्षमता और खाद्य जनित बीमारियों को रोकने के लिए पौष्टिक भोजन को सुरक्षित तरीके से तैयार करने और पकाने की समझ से जुड़ा होता है। इसके मद्देनजर, 'खाद्य साक्षरता' की अवधारणा उभरी है, जिसमें आज के आर्थिक और सामाजिक परिदृश्य में खाद्य अनुभवों से संबंधित ज्ञान, कौशल और सशक्तिकरण के कार्यात्मक, संवादात्मक और महत्वपूर्ण पहलुओं का एकीकरण शामिल है। खाद्य साक्षरता किसी व्यक्ति की खाद्य-संबंधित जानकारी का मूल्यांकन करने, खाद्य लेबलिंग को समझने, आवश्यक खाद्य सुरक्षा उपाय करने, स्वस्थ खाना पकाने की तकनीक अपनाने और आहार संबंधी दिशा-निर्देशों का पालन करने की क्षमता में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। इसलिए, शिक्षकों के लिए युवा व्यक्तियों की खाद्य साक्षरता क्षमताओं का मूल्यांकन और सुधार करना आवश्यक है। इसके अतिरिक्त, विभिन्न हितधारकों—जिनमें सरकारी एजेंसियां, खाद्य निर्माता, स्वास्थ्य सेवा प्रदाता, शिक्षक और व्यवसाय शामिल हैं—के लिए अपने आउटरीच का विस्तार करने और समुदाय के भीतर अपने प्रभाव को बढ़ाने के लिए प्रभावी ढंग से सहयोग और योगदान करना अनिवार्य है।

सिफारिशें

स्वस्थ खाने की आदतों की आकांक्षा और सार्वजनिक शिक्षा के दायरे के बीच की खाई को प्रभावी ढंग से कम करने के लिए, समकालीन शोध पहलों को खाद्य साक्षरता की अवधारणा को प्राथमिकता देनी चाहिए, जो पौष्टिक खाने के पैटर्न को अपनाने की प्रक्रिया को बहुत सुविधाजनक बना सकती है। खाद्य साक्षरता ज्ञान, कौशल और व्यवहार की एक बहुआयामी सरणी को समाहित करती है जिसे केवल 'पोषण ज्ञान', बुनियादी 'खाना पकाने के कौशल' या सामान्य 'खाने की क्षमता' जैसे अलग-अलग घटकों द्वारा पर्याप्त रूप से प्रस्तुत नहीं किया जा सकता है। वास्तव में, शिक्षक हमारे युवाओं को यह निर्देश देने के लिए अभिनव रणनीतियों का उपयोग कर रहे हैं कि वे अपने खाने की आदतों को स्थापित पोषण दिशानिर्देशों के साथ कैसे संरेखित करें। फिर भी, भोजन से संबंधित ज्ञान का प्रसारण बच्चों तक ही सीमित नहीं होना चाहिए, किशोरों और युवा वयस्कों को लक्षित करते हुए इस शिक्षा को किशोरावस्था और उससे आगे तक विस्तारित करना भी उतना ही आवश्यक है। भोजन, पोषण और समग्र स्वास्थ्य के बीच जटिल संबंधों की व्यापक समझ के बिना, ये युवा आबादी अपने आहार की आदतों को बढ़ाने और अपने आहार की गुणवत्ता में सुधार करने के लिए खुद को अयोग्य पा सकती है, जो अंततः इष्टतम स्वास्थ्य परिणाम प्राप्त करने की उनकी क्षमता को कमजोर कर देती है। यह महत्वपूर्ण है कि हम अगली

पीढी को अपने खान-पान संबंधी व्यवहार के बारे में सूचित और स्वास्थ्य के प्रति जागरूक निर्णय लेने में सक्षम बनाने के लिए खाद्य साक्षरता के महत्व को आधारभूत घटक के रूप में पहचानें।

भोजन के आकार के बारे में आत्म-जागरूकता अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने में योगदान देती है, जिससे व्यक्ति उपभोग के लिए भोजन की उचित मात्रा का अनुमान लगा सकता है। अंत में, खाद्य साक्षरता सामाजिक संदर्भ में भोजन का आनंद लेने को प्रोत्साहित करती है, यह पहचानती है कि साझा भोजन संबंधों को बढ़ावा देने और समग्र खाने के अनुभव को बढ़ाने में क्या भूमिका निभाता है। खाद्य साक्षरता की यह व्यापक समझ इसकी बहुमुखी प्रकृति को दर्शाती है और स्वस्थ खाने की आदतों और बेहतर समग्र कल्याण को बढ़ावा देने में इसके महत्व को रेखांकित करती है। खाद्य साक्षरता को खाद्य विकल्पों के संबंध में अपने वित्तीय संसाधनों और समय को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने की व्यक्ति की क्षमता के रूप में समझा जा सकता है। इसमें भोजन के विभिन्न स्रोतों, व्यक्तिगत परिस्थितियों या पर्यावरण में होने वाले परिवर्तनों के जवाब में भोजन और भोजन के सेवन की योजना बनाने की क्षमता शामिल है। इसके अलावा, इसमें सूचित खाद्य निर्णय लेना शामिल है जो व्यक्ति की पोषण संबंधी आवश्यकताओं और उनके लिए उपलब्ध संसाधनों को ध्यान में रखते हैं। खाद्य साक्षरता का एक महत्वपूर्ण पहलू विभिन्न खाद्य विकल्पों का गंभीर रूप से मूल्यांकन करने की क्षमता है, उनके संबंधित लाभों और कमियों को समझना।

आजकल दुनिया मोटापे की महामारी से जूझ रही है और किशोर कम पोषक तत्वों वाले खाद्य पदार्थों से अधिक कैलोरी का सेवन कर रहे हैं। एक संभावित कारण उनकी खराब खाद्य साक्षरता है, हालाँकि, किशोरों की खाद्य साक्षरता को प्रोफाइल करने के लिए सैद्धांतिक ढाँचे के आधार पर एक माप उपकरण का उपयोग करके ठोस सामुदायिक अनुसंधान अभी भी किया जाना बाकी है। उम्मीद है, इससे किशोरों की वर्तमान खाद्य साक्षरता स्थिति पर प्रकाश पड़ेगा। इसके अलावा, स्कूली पाठ्यक्रमों में केवल सीमित खाद्य साक्षरता शिक्षा ही पाई जाती है जिसमें भोजन से संबंधित ज्ञान और कौशल के ग्यारह मुख्य घटकों के साथ-साथ व्यावहारिक अभ्यास भी शामिल होता है। भविष्य में, खाद्य साक्षरता पर आगे के शोध से खाद्य साक्षरता शिक्षा की हस्तक्षेप प्रभावशीलता का मूल्यांकन करने में मदद मिलेगी। शोध का एक अन्य पहलू यह हो सकता है कि किशोरों की खाद्य साक्षरता का स्तर स्वस्थ भोजन चुनने के बारे में उनकी आत्म-जागरूकता का अनुमान कैसे लगाता है।

संदर्भ

1. अमेरिकन मेडिकल एसोसिएशन (1999), "वैज्ञानिक मामलों की परिषद के लिए स्वास्थ्य साक्षरता पर तदर्थ समिति स्वास्थ्य साक्षरता: वैज्ञानिक मामलों की परिषद की रिपोर्ट", जेएएमए 281, पृष्ठ-552-557।
2. कार्बोन ईटी, जोलनर जेएम (2012), "पोषण और स्वास्थ्य साक्षरता: पोषण अनुसंधान और अभ्यास को सूचित करने के लिए एक व्यवस्थित समीक्षा", जे एकेड न्यूट्र डायटेटिक्स, खण्ड-112, पृष्ठ संख्या-254-265
3. डायमंड जे जे (2007), "वयस्कों में पोषण संबंधी साक्षरता के एक विश्वसनीय और वैध माप का विकास", न्यूट्रिशन जर्नल, खंड-6, अंक-5।
4. गिब्स एच, चौपमैन-नोवाकोफ्स्की के (2013), "पोषण साक्षरता मूल्यांकन उपकरण के लिए सामग्री वैधता की सीपना", पिछला क्रॉनिक डिस, खण्ड-10, 120267।
5. नीसेन-बोहलमैन एल, पैजर एएम, किंडिंग डीए (2004), "स्वास्थ्य साक्षरता: भ्रम को समाप्त करने के लिए एक नुस्खा", राष्ट्रीय अकादमी प्रेस, वाशिंगटन, डीसी।
6. सेल्डन सीआर, जोर्न एम, रत्जन एससी, पार्कर आरएम (2000), "स्वास्थ्य साक्षरता (सीबीएम 2000-1)", चिकित्सा में वर्तमान ग्रंथ सूची 2000-1। यूएस नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसीन।
7. टेनहैव टीआर, एट अल। (1997), "हृदय संबंधी पोषण शिक्षा सेटिंग में साक्षरता मूल्यांकन", रोगी शिक्षा गिनती, खण्ड-31, अंक-139-150