

कॉलेज छात्राओं के स्वास्थ्य पर आहारिय आदतों का प्रभाव

डॉ० स्नेह लता

गेस्ट फैकल्टी (पी०एच०डी० एवं यू जी० सी० नेट)

गृह विज्ञान विभाग, बी०आर०ए०बी०यू०ए मुजफ्फरपुर।

सारांश :-

प्रस्तुत अध्ययन कॉलेज के छात्राओं के आहारिय आदतों और उससे स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव से संबंधित है। कॉलेज में जाने वाले नवागंतुक छात्राओं में नयी जीवन शैली और खान-पान के प्रति अत्याधिक आकर्षण होता है। कॉलेज परिसर में कैन्टीन एवं अन्य ठेला वेन्डरो की उपस्थिति से भोजन के प्रकार एवं मात्रा का चयन की स्वंत्रता उपलब्ध होने के कारण आहारिय आदतों में बदलाव होने लगता है जो छात्राओं के स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। इस अध्ययन के लिए श्री अरविद महिला कॉलेज, पटना के इन्टर और ग्रेजुएशन के छात्राओं का चुनाव किया गया जिसकी आयु (16-21) वर्ष थी इस अध्ययन के आधार पर यह जानने का प्रयास किया गया कि कॉलेज के छात्राओं का आहारिय आदत कैसा है? और उनका स्वास्थ्य कैसा है?

संकेत शब्द :-

आहारिय आदतें, जीवनशैली, पोषक तत्व, फास्ट फूड, पोषण शिक्षा, कुपोषण, स्वास्थ्य

परिचय :-

कॉलेज में प्रवेश करने वाली छात्राओं को एक नया वातावरण मिलता है, जो परिवार के बंधनों से मुक्त होता है। छात्राओं की शारीरिक गतिविधि और खाने की आदतें आमतौर पर इन वर्षों के दौरान बदल जाती है। इस दौरान खाने की अच्छी आदतों को स्थापित करना महत्वपूर्ण है क्योंकि ये आदतें आजीवन जारी रहते हैं, एक बार स्थापित होने के बाद स्थाई रूप से आदतों में शामिल हो जाते हैं। कॉलेज के दिनों में मोटापा से ग्रस्त होने के बाद आजीवन मोटापाग्रस्तता से संबंधित बीमारियाँ यथा हृदय रोग संबंधी, टाईप 2 मधुमेह, कैंसर और उच्च रक्तचाप जैसे आहार संबंधी रोगों के लिए खतरा बना रहता है। कॉलेज के छात्राओं को दैनिक पोषण संबंधी आवश्यकता को पूरा करने में मदद के लिए पोषण शिक्षा दिए जाने की आवश्यकता है। छात्राओं को पौष्टिक और संतुलित आहार लेने के लिए जागरूक रहने की आवश्यकता है।

कॉलेज काल में छात्राओं के शारीरिक और मानसिक कार्यभार बढ़ जाते हैं। इस अवस्था में दैनिक पोषण संबंधी आवश्यकता को बनाए रखना तथा उत्तम स्वास्थ्य को बनाए रखना महत्वपूर्ण हो जाता है। विभिन्न पौष्टिक तत्व जैसे प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट विटामिन और खनिज लवण आदि खाद्य पदार्थ द्वारा ही लिए जाने चाहिए। प्रत्येक पोषक तत्व स्वास्थ्य चयापचय तथा शरीर के उचित कार्य को बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। कॉलेज काल (16-21) के दौरान होने वाले शारीरिक एवं मानसिक बदलाव के साथ उनके खाने-पीने के आदतों में भी परिवर्तन आता है। विशेष रूप से यह देखा गया है कि इस आयु में भोजन की पैष्टिकता के महत्वों पर ध्यान नहीं दिया जाता है। सही समय पर भोजन न करने, भोजन करने की गलत आदतें, उसकी गुणवत्ता के प्रति अज्ञानता का छात्राओं के पोषण एवं स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव डालते हैं, छात्राओं में पोषण संबंधी समस्याएँ अधिक पाई जाती हैं। 85 प्रतिशत छात्राओं में पोषणात्मक कमियों का मुख्य कारण असंतुलित आहार पौष्टिकता का अभाव, फल-हरी-पीली साग-सब्जियों के प्रति कम रुचि, फास्ट फूड का बढ़ता प्रचलन, कृत्रिम पेय-पदार्थों का प्रयोग, भोजन का अनियमित समय, भोजन के साथ चाय कॉफी का प्रयोग, आर्थिक स्थिति आदि है। पोषणात्मक कमियों के कारण छात्राओं के शैक्षणिक प्रदर्शन पर विपरीत प्रभाव प्रकट होता है। कॉलेज काल में छात्राएँ प्रायः कुपोषित तथा अपर्याप्त पोषित होती हैं। भारत जैसे विकासशील राष्ट्रों में कॉलेज की छात्राएँ अपर्याप्त भोजन ग्रहण करती हैं जिसके कारण उनका शारीरिक मानसिक एवं बौद्धिक विकास प्रभावित होता है। परिणामतः उनके

स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है और वे कुपोषण की शिकार हो जाती है।

परिकल्पना :-

- कॉलेज की छात्राओं के आहारिय आदतों में परिवर्तन आता होगा।
- कॉलेज की छात्राएँ दोस्तों के साथ स्वतंत्र होकर फास्ट फुड, जंक फूड, कृत्रिम पेय पदार्थ उपभोग करती होगी।
- छात्राएँ डाईट कॉन्शस होती होगी,
- उनमें पोषण संबंधी समस्याएँ होती होगी।
- अवसाद, चिंता ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई, मासिक धर्म की समस्याएँ होती होगी।
- छात्राएँ ज्यादातर अस्वस्थ रहती है।

साहित्य का पुनरावलोकन :-

इस अध्ययन के लिए विभिन्न वेबसाइटों/सामाचार पत्र, पत्रिकाओं एवं अन्य आधुनिक श्रोता का उपयोग किया गया है साथ ही डॉ० प्रमिला वर्मा एवं कांति पाण्डेय के पुस्तक 'आहार एवं पोषण' के किशोरावस्था में पोषण का उपयोग किया गया है। सुषमा गुप्ता, नीरज गर्ग, अमीता अग्रवाल की पुस्तक 'आहार एवं पोषण और बाल विकास' के (2006) आहार आयोजन तथा विभिन्न आयुवर्गों की आहार योजना से लिया गया है।

अध्ययन पद्धति :-

इस अध्ययन को पटना के रोड न0-4 काजीपुर, भिखना पहाड़ी स्थित श्री अरविद महिला कॉलेज में किया गया है। निदर्शन में 125 इन्टर और ग्रेजुएशन के छात्राओं को शामिल किया गया है। छात्राओं का चयन उद्देश्यानुसार प्रतिचयन के आधार पर किया गया। साक्षात्कार अनुसूचि के आधार पर विभिन्न प्रश्नों के उत्तरों तथा आहार सर्वे के आधार पर आँकड़ों का संग्रह किया गया। आँकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण भी किया गया।

सारणी संख्या-01

परिणाम :-

प्रस्तुत अध्ययन में कॉलेज के छात्रों का आहारिय आदतें प्रतिशत में।

(1) अनियमित या असमय खाने की आदतें	55%
(2) फास्ट फूड, जंक फूड, कृत्रिम पेय पदार्थों का कम से कम एक बार	60%
(3) खाने में फल, हरी-पीली सब्जियों का कम सेवन	90%
(4) मांस, मछली, अंडे का सीमित प्रयोग करना	90%
(5) शुद्ध शाकाहारी होना, दुध दाल का सीमित प्रयोग	20%
(6) प्रतिदिन संतुलित और पौष्टिक का सेवन	30%

उपर्युक्त सारणी के अनुसार - 55% छात्राएँ अनियमित खाना खाती थी प्रतिदिन 2 से 3 बार खाना खाती थी। उनके खान-पान का समय निश्चित नहीं होता था। 60% छात्राएँ, फास्ट फूड, जंक फूड, कृत्रिम पेय पदार्थों को ज्यादा पसंद करती थी। कम से कम एक बार जरूर खाती थी। लंच के समय कॉलेज के कैटीन में चाउमीन, चाट, समोसा, गोल गप्पा, आदि अधिक नमकीन चटपटे आहार लेती थी। ये फास्ट फूड उच्च कैलोरी, संतृप्तवसा, चीनी और सोडियम से भरपूर होते थे। सुबह में जल्दी कॉलेज आने के चक्कर में नाश्ता या तो ब्रेड, बिस्कुट खाकर आती थी। कभी-कभी बिना नाश्ता किए ही आ जाती थी। 90% कॉलेज की छात्राएँ प्रतिदिन की निर्धारित मात्रा (पांच से अधिक सविंग) से कम फल और हरी-पीली सब्जियाँ लेती थी। आलु का सेवन अधिक करती थी। 80% छात्राएँ मांसाहारी थी लेकिन दैनिक आवश्यकता से कम खाती थी अधिकांश छात्राओं को सप्ताहिक मांस, मछली या अंडे खाने को मिलते थे। जाड़े के दिनों में दो या तीन दिन ही मांसाहारी खाना मिलता था।

20% शुद्ध शाकाहारी छात्राएँ थी। दुध, दाल का प्रयोग भी कुछ उपलब्धता के कारण कम खाती

थी कुछ अरुचि के कारण। 30% छात्रा ही ऐसी थी जो प्रतिदिन संतुलित और पौष्टिक खाद्य प्रदार्थ सेवन करती थी।

सारणी संख्या-02

खाने की आदतों के वजह से स्वस्थ संबंधी समस्याएँ प्रतिशत में।

(1) एनीमिया के लक्षण	60%
(2) ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई, अनिद्रा, चिंता, अवसाद	20%
(3) कम वजन, कमजोरी	45%
(4) अधिक वजन	15%
(5) मासिक धर्म संबंधी समस्याएँ	35%
(6) आँख संबंधी बीमारियाँ	30%
(7) कमजोर इम्यूनैटी	40%
(8) पेट संबंधी बीमारियाँ	50%

उपर्युक्त सारणी से प्राप्त आँकड़ों से ज्ञात होता है कि 60% कॉलेज की छात्राओं को एनीमिया के लक्षण पाये गए हैं। छात्राओं के खाने में फल-सब्जियाँ, दुध, दही, मांस, मछली आदि पर्याप्त मात्रा में नहीं लेती हैं जिसके कारण एनीमिया से ग्रसित थी। कम वजन, कमजोरी भी 45% छात्राओं में देखा गया, 15% छात्राओं में ही मोटापा देखा गया। 35% मासिक धर्म संबंधी समस्याएँ से ग्रसित थी। वे दूध, दही, मांस, मछली, सोयाबीन, मुँगफली, साबुत अनाज का सेवन कम करती थी। जो छात्राएँ अधिक मात्रा में फास्टफूड और जंकफूड खाती थी उनमें पेट संबंधी बीमारियाँ देखी गई। उनमें कब्ज, एसिडिटी, 20% को जाँडिस भी हो चुका था। जो छात्राएँ फल, सब्जी, कम खाती थी उनमें आँख संबंधी समस्याएँ देखा गया। 40% में कमजोर इम्यूनैटी पाया गया उनको बार-बार सर्दी जुकाम, मलेरिया, टाइफाइड आदि हो जाता था। चाय कॉफी का अधिक सेवन करने वाली छात्राओं में अनिद्रा, सम्बंधी समस्याएँ भी देखा गया।

सारणी संख्या-03

स्वास्थ्य संबंधी स्थिति- प्रतिशत में।

(1) उत्तम स्वास्थ्य	36%
(2) मध्यम स्वास्थ्य या बेहतर स्वास्थ्य	47%
(3) निम्न स्वास्थ्य या बहुत खराब स्वास्थ्य	17%

उपर्युक्त सारणी में छात्राओं के आहारिय आदतों के वजह से उनके स्वास्थ्य के स्तर को दिखाया गया है। 36% छात्राओं का स्वास्थ्य बहुत बढ़िया था, मध्यम स्वास्थ्य 47% छात्राओं का 17% का स्वास्थ्य बहुत खराब था। उनको बार-बार पेट खराब, डायरिया, उल्टी होता था। उनको जाँडिस और टाइफाइड भी हो चुका था।

निष्कर्ष :-

अध्ययन में कॉलेज के छात्राओं में आधुनिक जीवन शैली और खान-पान के प्रति अधिक आकर्षण पाया गया है। इस उनमें में दुबला दिखने, जीरो फिगर के चाहत में आधा भूखा यानि नास्ता या खाने भी छोड़ना जैसे प्रचलित मिथको से प्रभावित पाया गया। 90% कॉलेज के छात्राओं के खाने में फल, हरि सब्जियाँ की मात्रा काम होता था। 58% छात्राओं को पर्याप्त आहार का दैनिक आवश्यकता का महत्व पता था फिर भी 20% ही प्रतिदिन संतुलित भोजन लेती थी। असंतुलित, फास्ट फूड, सोडा कैफीन जैसे पेय पदार्थों के सेवन करने वाली छात्राओं में अवसाद, चिंता, चिडचिडापन, ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई, मासिक धर्म की समस्याएँ और नींद की गड़बड़ी आदि की समस्याएँ देखा गया। निम्न पोषण के कारण पोषणात्मक कमियाँ मुख्य रूप से उर्जा प्रोटीन कुपोषण तथा एनीमिया से ग्रस्त पाई गई। कुछ छात्राओं में

रंतौधी, बेरी-बेरी, स्कर्वी, आयोडीन से होने वाली विसंगतियाँ भी पाया गया।

अध्ययन में देखा गया कि कॉलेज काल में छात्राएँ संतुलित खाना आर्थिक अभाव, और समय के अभाव में नहीं खाती थी। दोस्ती व परिवारिक खान पान का प्रभाव, परम्परागत भोजन संबंधी आदतें व गलत खाद्य पद्धति का प्रचलन आदि का भी छात्राओं के खान-पान पर प्रभाव देखा गया। हॉस्टल की छात्राओं तथा जो डेरा लेकर रहती थी। उनके खान-पान जो अपने घर से आती थी उससे निम्न स्तर का था। उनके खाने में जंक फूड फास्ट फूड की अधिकता, फल-साग सब्जियों की कमी, प्रोटीन बहुल खाद्य पदार्थों की कमी देखा गया। दोपहर के खाने का समय भी अनिश्चित होता था, तथा चाय-कॉफी आदि का सेवन भी अधिक करती थी। जिससे वे अक्सर बीमार रहती थी।

सुझाव :-

फास्ट फूड और अस्वास्थ्यकर स्नैक कॉलेज में बढ़िया शैक्षणिक प्रदर्शन करने के लिए आवश्यक पोषण नहीं प्रदान करते हैं। संतुलित और पौष्टिक आहार शैक्षणिक प्रदर्शन को बढ़ाते हैं। कॉलेज के छात्राओं को पूरे दिन में 4 बार खाने की कोशिश करना चाहिए। अधिक चाय कॉफी का सेवन नहीं करना चाहिए। बहुत अधिक कैफीन का सेवन से अनिद्रा की समस्या होती है। पर्याप्त पानी पीना चाहिए। कोल्ड ड्रिक्स के जगह नारियल पानी फलों का जूस पीना चाहिए। बिमारियों से बचने के लिए, रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए रोजाना निर्धारित समय पर पर्याप्त कैलोरी युक्त संतुलित आहार लिया जाना चाहिए। छात्राओं का स्वास्थ्य का प्रभाव परिवार समाज और राष्ट्र पर भी पड़ता है क्योंकि प्रत्येक छात्रा को अपने चुने हुए क्षेत्र, अपने बच्चों के लिए माता, शिक्षक तथा सामूहिक मूल्यों के संरक्षक के नाते पेशेवर रूप में बहुत प्रकार के कार्य करने पड़ते हैं। अतः छात्राओं को अपने स्वास्थ्य के प्रति अधिक जागरूक होना चाहिए। शिक्षक अभिभावक को भी छात्राओं को पौष्टिक तत्वों का महत्व की जानकारी देना चाहिए। पोषण शिक्षा को पाठ्यक्रम में होने चाहिए। जागरूकता अभियान और पोषण शिक्षा द्वारा छात्राओं के आहारिय आदतों को सुधारा जा सकता है बेहतर बनाया जा सकता है। तथा उनका उत्तम स्वास्थ्य बनाया जा सकता है।

संदर्भ-सूची :-

1. डॉ० प्रमिला वर्मा एवं डॉ० कांति पाण्डेय (2006) आहार एवं पोषण विज्ञान पृष्ठ संख्या 415-421
2. सुषमा गुप्ता, नीरज गर्ग अनीता अग्रवाल (2006) आहार एवं पोषण एवं बाल विकास पृष्ठ संख्या-139-180
3. युवा आधुनिक महिलाओं के लिए नयी स्वास्थ्य नीति- विकास पीडिया
4. स्वामिनाथन एम (1994) आहार एवं पोषण पृष्ठ संख्या-172-175
5. खाने की आदतों और पोषण संबंधी आवश्यकताओं का ज्ञान रखने वाले कॉलेज के छात्रा - पोषण और मानव स्वास्थ्य- (2018) खण्ड-2 अंक 1