

Original Article

पोषणशास्त्र व किशोरवयीन मुलींच्या आहाराचा अभ्यास

डॉ. जिजाबाई प. राऊत

गृहशास्त्र विभागप्रमुख,

कला वरिष्ठ महाविद्यालय,

सावंगी, छत्रपती संभाजीनगर.

Manuscript ID:

सारांश –

JRD -2026-180417

ISSN: 2230-9578

Volume 18

Issue 4(A)

Pp 73-76

April- 2026

Submitted: 23 Mar. 2026

Revised: 30 Mar. 2026

Accepted: 14 Apr. 2026

Published: 30 April. 2026

पोषणशास्त्र व किशोरवयीन मुलींच्या आहाराचा अभ्यास या विषयावरील केलेल्या संशोधनाद्वारे असे आढळून आले की, पोषणशास्त्राबद्दल किशोरवयीन मुली जागृत नाहीत. त्यांच्या आहारामध्ये फळे, भाज्या, दूध व दुधाचे पदार्थ, कठीण कवचाची फळे आणि मोड आलेली कडधान्य यांचा योग्य प्रमाणात नियमित समावेश केला जात नाही. त्यामुळे त्यांचे पोषण व्यवस्थित होत नाही. त्यांच्यामध्ये निरुत्साह, अभ्यासाचा ताण, नैराश्य, त्वचेचे तेज कमी होणे, केस गळणे, अशक्तपणा आणि थकवा, लोहाची कमतरता, धाप लागणे, सर्दी, खोकला किंवा ताप, कमी एकाग्रता, न्यूनगंड आणि मूडमध्ये बदल होणे अशी लक्षणे आढळले. अयोग्य आहार आणि व्यायामाचा अभाव यामुळे व जंक फूडच्या अतिसेवनाने लठ्ठपणा किंवा अशक्तपणा अशा समस्या आढळून आल्या. किशोरवयीन मुलींनी वैयक्तिक स्वच्छतेकडे आणि आरोग्याकडे लक्ष देणे आवश्यक आहे. पण त्या टीव्ही, मोबाईल आणि फास्ट फूडचा वापर जास्त करताना दिसून आले. समतोल आहार आणि आरोग्य यांचा खूप जवळचा संबंध आहे असे आढळून आले. त्यामुळे मुलींनी समतोल आहार घेतला तर पोषण योग्य प्रकारे होऊन त्यांचं आरोग्य निश्चितच चांगलं राहील. आणि आरोग्य विषयक समस्या कमी होण्यास मदत होईल. शारीरिक व मानसिक आरोग्यासाठी मैदानी खेळ, योगासने आणि नियमित व्यायाम करावा. पालकांनी मुलींशी मैत्रीपूर्ण संबंध ठेवावेत. तसेच प्रसारमाध्यमांच्या सहाय्याने पोषणशास्त्र, समतोल आहार व आरोग्याबद्दल जनजागृती करणे खूप आवश्यक आहे.

मुख्य शब्द - समतोल आहार, किशोरवयीन मुली, पोषणशास्त्र, आरोग्य, पालक – संबंध.

प्रस्तावना –

आरोग्य हीच संपत्ती असे म्हणतात. पण आरोग्याकडे प्रत्येकाचे सध्या दररोजच्या धावपळीच्या दिनचर्येमुळे दुर्लक्ष होताना दिसते. किशोरवयीन मुली ह्या देशाच्या आधारस्तंभ असतात. किशोरवयीन मुलामुलींच्या समस्यांचे निराकरण करण्यासाठी विविध मंत्रालयांतर्गत अनेक आरोग्य सेवा कार्यक्रम आहेत, जसे की, किशोरी शक्ती योजना, बालिका समृद्धी योजना, किशोरवयीन मुलींच्या सक्षमीकरणासाठी राजीव गांधी योजना, “सबला”, राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम आणि किशोरवयीन प्रजनन लैंगिक आरोग्य कार्यक्रम . पण असे असले तरी किशोरवयीन मुलींच्या समस्या कमी झालेल्या नाहीत. आरोग्य चांगले राहण्यासाठी प्रत्येक व्यक्तीने योग्य प्रमाणात समतोल आहार घेणे आवश्यक आहे. समतोल आहार घेतला तर पोषण चांगले होते. आणि प्रत्येक व्यक्तीला पोषण शास्त्राचे ज्ञान असणे अत्यंत आवश्यक आहे. अन्नाचे शरीरांतर्गत होणारे रूपांतर त्यावरील क्रिया- प्रक्रिया यांचे विज्ञान म्हणजेच पोषण होय. पोषण प्रक्रियेत अन्नाचे सेवन, पचन व शोषण प्रत्येक अवयवाला आवश्यक घटकांचा पुरवठा करणे इत्यादी क्रिया समाविष्ट होतात.

Creative Commons (CC BY-NC-SA 4.0)

This is an open access journal, and articles are distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) Public License, which allows others to remix, tweak, and build upon the work noncommercially, as long as appropriate credit is given and the new creations are licensed under the identical terms.

Address for correspondence:

डॉ. जिजाबाई प. राऊत, गृहशास्त्र विभागप्रमुख, कला वरिष्ठ महाविद्यालय, सावंगी, छत्रपती संभाजीनगर.

How to cite this article:

राऊत, जिजाबाई. प. (2026). पोषणशास्त्र व किशोरवयीन मुलींच्या आहाराचा अभ्यास. *Journal of research & development*, 18(4(A)), 73–76. <https://doi.org/10.5281/zenodo.20390018>



Quick Response Code:



Website:

<https://jrdrvb.org/>

DOI:

10.5281/zenodo.20390018



पोषणशास्त्र - अन्नातून मिळणारी विविध पोषक घटके, त्यांचे कार्य, प्राप्तीची स्थाने, मानवी शरीराकडून त्याचा वापर व मानवाच्या आरोग्यावर त्याचा परिणाम याचा अभ्यास करणारे शास्त्र म्हणजे पोषणशास्त्र होय.

समतोल आहारातून विविध अन्नगटाच्या माध्यमातून आवश्यक पोषक घटक मिळतात. पोषणशास्त्र हे मानवी शरीराला सशक्त निरोगी आणि दीर्घायुष्य देणारे शास्त्र आहे. पोषणशास्त्र हे मानवी शरीर, अन्न आणि आरोग्य यांच्यातील संबंधांचा अभ्यास करणारे शास्त्र आहे. उत्तम आरोग्य, शारीरिक व मानसिक वाढ आणि रोगांपासून बचाव करण्यासाठी पोषणशास्त्र अत्यंत महत्त्वाचे आहे. संतुलित आहार ही आता काळाची गरज झाली आहे. समतोल आहार घेऊन व्यक्ती निरोगी राहून दीर्घायुषी होऊ शकते.

समतोल आहार म्हणजे असा आहार, ज्यामध्ये शरीराला आवश्यक असणारे सर्व पोषक घटक - कर्बोदके, प्रथिने, चरबी, जीवनसत्त्वे, खनिजे आणि तंतुमय पदार्थ योग्य प्रमाणात असतात. निरोगी राहण्यासाठी आणि ऊर्जा टिकवून ठेवण्यासाठी या आहारामध्ये ताज्या भाज्या, फळे, कडधान्ये, डाळी आणि दूध यांसारख्या विविध अन्नपदार्थांचा समावेश असणे आवश्यक आहे.

समतोल आहाराचे मुख्य घटक :

1. **कर्बोदके** : शरीराला ऊर्जा देण्यासाठी (उदा. भात, पोळी, ज्वारी, बाजरी)
2. **प्रथिने** : स्नायूंची निर्मिती आणि दुरुस्ती करण्यासाठी (उदा. डाळी, कडधान्ये, अंडी, मासे, दूध) .
3. **चरबी** : शरीराची कार्यक्षमता आणि ऊर्जेसाठी (उदा. नट्स, बिया, तेले)
4. **जीवनसत्त्वे आणि खनिजे** : रोगप्रतिकारक शक्ती आणि आरोग्यासाठी (उदा. ताजी फळे आणि भाज्या)
5. **तंतुमय पदार्थ** : पचनक्रियेसाठी आवश्यक असतात. (उदा. सॅलड, कोशिंबीर तसेच फळे, भाज्या, कडधान्ये आणि तृणधान्यांच्या सालीमध्ये.)
6. **पाणी** : हायड्रेशनसाठी महत्त्वाचे आहे, शरीराचे तापमान नियंत्रित करते, विषारी पदार्थ बाहेर टाकते, स्नायूंना ऊर्जा देते आणि त्वचेचे आरोग्य सुधारते.
7. **समतोल आणि पौष्टिक आहार** शरीराची रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवतो, ज्यामुळे मधुमेह, हृदयविकार, उच्च रक्तदाब आणि काही कर्करोगांसारखे आजार टाळण्यास मदत होते.

पोषणशास्त्राचे महत्त्व -

- **शारीरिक वाढ आणि विकास** : शरीराची योग्य वाढ होण्यासाठी, पेशींची झीज भरून काढण्यासाठी आणि ऊर्जा निर्मितीसाठी प्रथिने, कर्बोदके, जीवनसत्त्वे आणि खनिजे यांसारख्या पोषक तत्त्वांची गरज असते.
- **रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवणे** : सकस आणि संतुलित आहारामुळे शरीराची रोगप्रतिकारक शक्ती मजबूत होते, ज्यामुळे संसर्गजन्य आणि जुनाट आजारांपासून संरक्षण मिळते.
- **जीवनशैलीशी संबंधित आजार टाळणे** : मधुमेह, हृदयविकार, उच्च रक्तदाब आणि लठ्ठपणा यांसारखे जीवनशैलीशी संबंधित आजार टाळण्यासाठी पोषणशास्त्र योग्य आहाराचे मार्गदर्शन करते.
- **गर्भधारणा आणि बालकांचे आरोग्य** : गरोदरपणात मातेचे पोषण आणि जन्मानंतर बालकाचे योग्य पोषण (स्तनपान, पूरक आहार) यासाठी पोषणशास्त्र निर्णायक भूमिका बजावते.
- **ऊर्जा आणि कार्यक्षमता** : दैनंदिन कामासाठी आवश्यक असलेली ऊर्जा अन्नातून मिळते. शरीराचे कार्य सुरळीत चालण्यासाठी पोषण आवश्यक आहे.
- **कुपोषण प्रतिबंध** : शरीराला आवश्यक घटक न मिळणे (कुपोषण) किंवा अतिरिक्त मिळणे (लठ्ठपणा) या दोन्ही समस्यांवर पोषणशास्त्र वैज्ञानिक उपाय शोधते.

किशोरवयीन मुलींची आरोग्य स्थिती मानसिक ताण, पोषक तत्त्वांची कमतरता आणि चुकीच्या जीवनशैलीमुळे आव्हानात्मक बनली आहे. त्यामुळे त्यावर वेळीच प्रतिबंधात्मक उपाययोजना करणे आवश्यक आहे म्हणून या विषयाची अभ्यासासाठी निवड करण्यात आली.

संशोधनाची उद्दिष्टे -

1. किशोरवयीन मुलींच्या आहाराची पाहणी करणे.
2. समतोल आहार आणि आरोग्य यांचा संबंध अभ्यासणे.

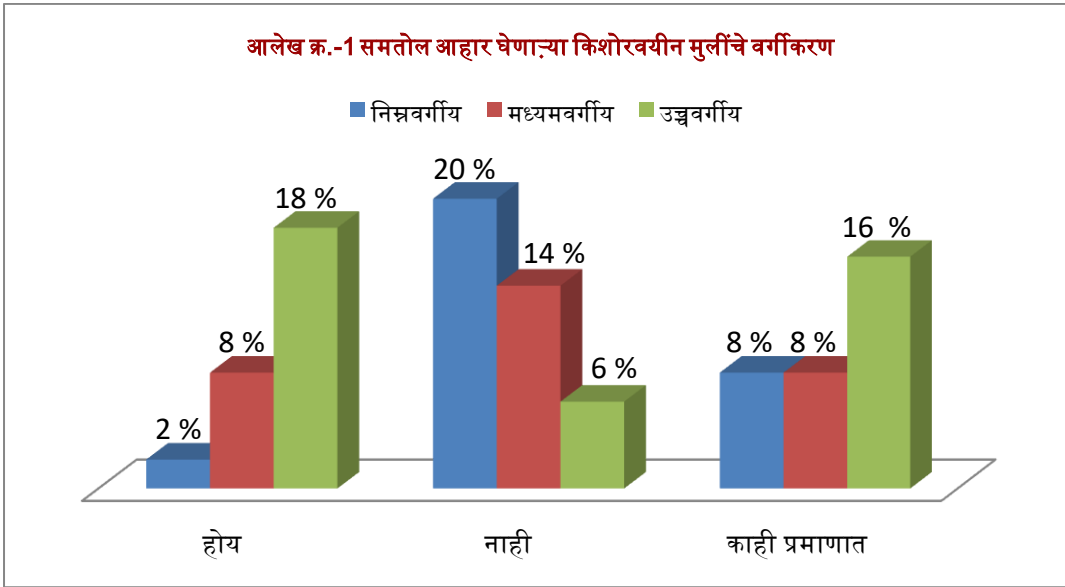
3. आहार व पोषणासंबंधी जनजागृती करणे.

गृहितक – समतोल आहार आणि आरोग्य यांचा संबंध आहे.

प्रस्तुत संशोधनाचा मुख्य हेतू किशोरवयीन मुलींच्या आहाराची पाहणी करून आहार व पोषणासंबंधी उपाययोजना सुचवणे हा आहे. या अध्ययनासाठी पोषणशास्त्र व किशोरवयीन मुलींच्या आहाराचा अभ्यास हा संशोधन विषय निवडण्यात आला. प्रस्तुत संशोधन हे छत्रपती संभाजीनगर जिल्ह्यापुरते मर्यादित आहे.

परिणाम व चर्चा –

प्रस्तुत अध्ययनात किशोरवयीन मुलींच्या पोषणाचा अभ्यास करण्यात आला त्या अनुषंगाने किशोरवयीन मुलींच्या माध्यमातून तथ्य संकलन करण्यात आले.



वरील आलेखावरून असे लक्षात येते की, जास्त प्रमाणात निम्नवर्गीय किशोरवयीन मुली समतोल आहार घेत नाहीत. काही प्रमाणात घेणाऱ्या मुलींच्या आहारात दूध, फळे व भाज्यांचा नियमित समावेश केला जात नाही. तसेच मध्यमवर्गीय मुलींचे सुद्धा समतोल आहार न घेण्याचे प्रमाण जास्त आहे. आणि काही प्रमाणात घेतात पण त्यांच्या आहारात सुद्धा नियमित दूध, फळे, भाज्या व कठीण कवचाची फळे यांचा अभाव दिसून आला. उच्च वर्गीय किशोरवयीन मुली मात्र समतोल आहार घेतात पण त्यांच्या आहारामध्ये कधी कधी फास्ट फूडचा जास्त प्रमाणात वापर केला जातो असे आढळून आले.

निष्कर्ष –

पोषणशास्त्राबद्दल किशोरवयीन मुली जागृत नाहीत. किशोरवयीन मुलींच्या आहारामध्ये फळे, भाज्या, दूध व दुधाचे पदार्थ, कठीण कवचाची फळे आणि मोड आलेली कडधान्य यांचा योग्य प्रमाणात समावेश केला जात नाही. म्हणजेच त्या समतोल आहार नियमित घेत नाहीत त्यामुळे त्यांचे पोषण व्यवस्थित होत नाही. तसेच त्यांच्यामध्ये निरुत्साह, अभ्यासाचा ताण, सोशल मीडियाचा अतिवापर आणि शरीराच्या प्रतिमेबाबत असुरक्षिततेमुळे मुलींमध्ये नैराश्य, त्वचेचे तेज कमी होणे, केस गळणे, पौष्टिक आहाराच्या अभावामुळे अशक्तपणा आणि थकवा, लोहाची कमतरता (Anemia), धाप लागणे, वारंवार सर्दी, खोकला किंवा ताप, कमी एकाग्रता आणि मूडमध्ये वारंवार बदल होणे अशी लक्षणे आढळले. तारुण्यात होणाऱ्या शारीरिक बदलांमुळे (उदा. मुरुमे, शरीराचा आकार) काही मुलींमध्ये न्यूनगंड आढळून आला. अयोग्य आहार आणि व्यायामाचा अभाव यामुळे व जंक फूडच्या अतिसेवनाने लठ्ठपणा किंवा अशक्तपणा अशा समस्या आढळून आल्या. किशोरवयीन मुलींनी वैयक्तिक स्वच्छतेकडे आणि आरोग्याकडे लक्ष देणे आवश्यक आहे. पण सध्या जास्त प्रमाणात किशोरवयीन मुली टीव्ही, मोबाईल आणि फास्ट फूडचा वापर जास्त करताना दिसून आले.

समतोल आहार आणि आरोग्य यांचा खूप जवळचा संबंध आहे असे आढळून आले. त्यामुळे किशोरवयीन मुलींनी समतोल आहार घेतला तर पोषण योग्य प्रकारे होऊन त्यांचे आरोग्य निश्चितच चांगले राहील. आणि त्यांच्या आरोग्य विषयक समस्या कमी होण्यास

मदत होईल. परंतु त्यांच्यामध्ये प्रसारमाध्यमाच्या सहाय्याने पोषणशास्त्र, समतोल आहार व आरोग्याबद्दल जनजागृती करणे खूप आवश्यक आहे.

शिफारशी –

जंक फूड, साखर आणि जास्त मीठ असलेले पदार्थ टाळा.

शरीरातील विषारी पदार्थ बाहेर काढण्यासाठी भरपूर पाणी पिणे आवश्यक आहे.

दररोजच्या आहारात लोह , कॅल्शियम, आणि फॉलिक ॲसिडयुक्त पदार्थांचा समावेश करावा.

हिरव्या पालेभाज्या, ताजी फळे, दूध खाणे आवश्यक आहे. ताजे अन्न खावे, शिळे खाणे टाळा.

हॉटेलचे अन्न , प्रक्रिया केलेले आणि बाहेरचे अन्न टाळून घरगुती अन्नाला प्राधान्य द्या. उदा.गव्हाची भाकरी, ओट्स, तपकिरी तांदूळ,

कडधान्ये, डाळी, अंडी, मासे इत्यादींचा दररोजच्या जेवणात बदल करून सर्व अन्नगटांचा समावेश करावा.

पालकांनी मुलींशी मैत्रीपूर्ण संबंध ठेवून शारीरिक बदल आणि सुरक्षिततेबद्दल मोकळेपणाने बोलावे.

शारीरिक व मानसिक आरोग्यासाठी मैदानी खेळ, योगासने आणि नियमित व्यायाम करावा.

प्रसारमाध्यमाच्या सहाय्याने पोषणशास्त्र, समतोल आहार व आरोग्याबद्दल जनजागृती करावी.

संदर्भसूची –

1. <https://www.who.int>
2. Journal of Nutritional Science.
3. डॉ. इंदिरा खडसे - पोषण व आहारशास्त्र.
4. प्रा.डॉ. स्नेहा महाजनी - शास्त्राची मूलतत्वे.
5. प्रा.सौ.शोभा वाघमारे (नाईक) - पोषण आणि आहार आहार.