



## महाराष्ट्रातील आरोग्य:आहार, समस्या व उपाय

साधना भाऊसाहेब पाटील

संशोधक विद्यार्थी , अर्थशास्त्र विभाग , डॉ.बाबासाहेब आंबेडकर मराठवाडा विद्यापीठ, औरंगाबाद.



कार्यक्षमतेनुसार अन्नपदार्थ मिळाले नाही तर आरोग्याच्या समस्या उद्भवण्यास सुरुवात होते. मग ते कोणतेही राज्य असो राज्याच्या प्रगतीचा मार्ग हा त्या राज्यातील लोकांच्या आरोग्यावर अवलंबून असतो. त्यामुळे आहाराचा दर्जा निकृष्ट असेल तर त्याचा वाईट परिणाम लोकांच्या आरोग्यावर होतो. आहाराचा दर्जा चांगला नसल्याने लोकांचे आरोग्यही चांगले राहत नाही. खालील तक्त्यात महाराष्ट्रातील किती टक्के लोकांना त्यांच्या आहारातून किती उष्मांक मिळतो याची कल्पना येते.

महाराष्ट्रातील लोकांना मिळणारे उष्मांक तक्ता क्र. १

अ. क्र.	उष्मांकाचे प्रमाण	ग्रामीण लोकसंख्या	शहरी लोकसंख्या
१	जास्त प्रमाणात	१७ %	१७ %
२	पुरेसा प्रमाणात	२५ %	२८ %
३	कमी प्रमाणात	५८ %	५५ %
	एकूण	१०० %	१०० %

प्रस्तावना:-

उत्तम आहारावरच शरीराचे आरोग्य अबाधित राहते. आजकाल लहानां पासून ते मोठ्यापर्यंत प्रत्येकाला वेगवेगळ्या स्पर्धेला व ताण - तणावांना सामोरे जावे लागत आहे. करिअर, नोकरी करताना किंवा अन्य व्यवसाय करताना वेळेचे नियोजन हा एक महत्त्वाचा घटक बनला असून सूर्योग्य आहार याचे शारीरिक, मानसिक आरोग्याच्या अनेक तक्रारी उद्भवताना दिसतात. म्हणून लोकांनी शरीराला गरजे प्रमाणे अन्न घेतलेच पाहिजे, जेणे

करुण आरोग्याच्या समस्या उद्भवणार नाही आणि आपल्याला निरोगी महाराष्ट्राचे स्वप्न पाहता येईल. "अन्न पदार्थांची गुणवत्ता, त्यांचे प्रमाण व त्यामुळे होणारे शरीराचे पोषण या दृष्टीने अन्नपदार्थांचा विचार केल्यास त्याला आहार म्हणतात." अशी आहाराची व्याख्या केली जाते व तसेच "उष्णता, खनिजे, जीवनसत्वे व इतर पोषक द्रव्ये यांची शरीराला असलेली गरज भागवू शकेल, इतके विविध प्रकारच्या अन्नपदार्थांचे प्रमाण व परिणाम असलेला आहार म्हणजे समतोल आहार होय. "(१,२) शरीराला

संदर्भ - महाराष्ट्र मानव विकास अहवाल २००२.<sup>(३)</sup>

वरील तक्त्यात असे दिसून येते की, महाराष्ट्रातील एकूण लोकांपैकी शहरी भागातील १७ टक्के लोकांना उष्मांक जास्त प्रमाणात मिळतात. याचाच अर्थ असा होतो की शहरी भागातील १७ टक्के व ग्रामीण भागातील १७ टक्के लोकांचा आहार फार चांगला आहे. तसेच वरील तक्त्यात दाखवल्या प्रमाणे महाराष्ट्रातील शहरी भागातील एकूण लोकसंख्येपैकी २८ टक्के लोकांना त्यांच्या आहारात पुरेशा प्रमाणात उष्मांक मिळतात आणि ग्रामीण भागातील एकूण लोकसंख्ये पैकी २५ टक्के लोकांना त्यांच्या आहारातून पुरेशा प्रमाणात उष्मांक मिळतात. म्हणजेच महाराष्ट्रातील शहरी भागातील ४५ टक्के लोकांचा आहार चांगला आहे व ग्रामीण भागातील ४२ टक्के लोकांचा आहार चांगला आहे. म्हणजेच महाराष्ट्रातील शहरी भागातील ५५ टक्के लोकांना त्यांच्या आहारातून पुरेशा प्रमाणात उष्मांक मिळत नाहीत. तर ग्रामीण भागातील ५८ टक्के लोकांना त्यांच्या आहारातून पुरेशा प्रमाणात उष्मांक मिळत नाहीत. त्याच प्रमाणे आपल्याला असे ही म्हणता येईल की ग्रामीण भागाच्या तुलनेत शहरी भागातील लोकांचा आहार चांगला आहे

### चांगल्या आहाराचे महत्त्व :-

आहार आणि आरोग्य हे एक दुसऱ्यांशी निगडित आहेत. ज्याप्रमाणे आहार असेल त्याप्रमाणे आरोग्य असते आहाराचा मनुष्य जीवनातील आरोग्यावर चार प्रकारांनी परिणाम होतो. ज्यामध्ये शारीरिक विकास, शरीराची रचना, शरीराचा आकार, आयुमर्यादा हे आहेत.<sup>(५)</sup>

चांगला आहार हा चांगल्या आरोग्याचा मूलभूत घटक आहे नियमित वाढ आणि विकास याकरिता चांगला आहार खूप महत्त्वाचा आहे. व्यक्तीच्या आहाराप्रमाणे त्याचे आचार, विचार असतात. योग्य आहारामुळे माणसाला उत्साह, आरोग्य, मनाचे स्थैर्य इत्यादी जीवनदायी घटक प्राप्त होतात. मनुष्याच्या सर्वांगीण प्रगती आणि राष्ट्राच्या विकासासाठी मानवी आरोग्याचा विचार महत्त्वाचा असतो. राष्ट्रातील लोकांचे आरोग्य उत्तम असेल तर केवळ व्यक्तीचाच नाही तर राष्ट्राचाही विकास जलद गतीने होतो. राष्ट्रातील लोकांचे आरोग्य चांगले असेल तर व्यक्तीला आणि राष्ट्राला पुढील फायदे होतात. आयुर्मानात वाढ, मानसिक आरोग्यात वाढ, उत्पन्नात वाढ, कूपोषण व बालमृत्युमध्ये घट मानवी भांडवलाच्या दर्जात वाढ, आर्थिक विकास दरात वाढ, सरकारी खर्चात बचत हे सर्व तेव्हाच शक्य होते जेव्हा लोकांना पोषक व संतुलीत आहार मिळतो. महाराष्ट्रातील लोकांच्या दैनंदिन आहारात ज्वारीची भाकरी, गव्हाची पोळी, तुरीच्या दाळीचे वरण, फळभाजी, मीठ, लिंबू, आंब्यांचे लोणच, हिरव्यामिरचीचा ठेचा, उसळ, दही, ताक, ह्यांचा समावेश होतो. हे सर्व पदार्थ असल्यास समतोल आहार प्राप्त होतो. परंतु प्रत्येक कुटूंबात यावस्तू आहारात घेणे आर्थिक क्षमतेनुसार शक्य नाही. महाराष्ट्रातील लोकांच्या आहारात दुध व दुधापासून तयार झालेले पदार्थ फारसे दिसून येत नाही तसेच सर्वप्रकारच्या भाज्या, फळे, शेंगदाण्याचे तेल, तुप, गुळ, साखर, डाळी हे सर्व पदार्थ आवश्यकतेपेक्षा कमी दिसून येतात त्यामुळे कॅल्शियाचा पुरवठा कमी होतो. म्हणूनच महाराष्ट्रातील लोकांच्यामध्ये प्रथिने, क्षार, जीवनसत्वे ह्या पोष्टीक घटकांचा अभाव आढळून येतो.<sup>(५,६)</sup> व्यक्तीच्या सर्वांगीण आरोग्यासाठी संतुलित आहार कसा आसावा याविषयीची सविस्तर माहिती दाखविणारा तक्ता खालील प्रमाणे.

### रोजच्या समतोल आहाराचा तक्ता क्र. २

पदार्थ गट	प्रौढ पुरुष			प्रौढ स्त्रीया			मुले / मुली		मुले	मुली
	बैठे काम	मध्यम काम	अति काम	बैठे काम	मध्यम काम	अति काम	१ते३ वर्षे	४ते१० वर्षे		
तृणधान्ये*	४६०	५२०	६७०	४१०	४४०	५७५	१७५	२७०	४२०	३८०
कडधान्ये*	४०	५०	६०	४०	४५	५०	३५	३५	४५	४५
हिरव्या पालेभाज्या*	४०	४०	४०	१००	१००	१००	४०	५०	५०	५०
दुध**	१५०	२००	२५०	१००	१५०	२००	३००	२५०	२५०	२५०

गुळ/साखर*	३०	३५	५५	२०	२०	४०	३०	४०	४५	४५
कांदे,बटाटे, लसुन,गाजर*	५०	६०	८०	५०	५०	६०	१०	२०	३०	३०
स्निग्ध पदार्थ तेल, तुप, चरबी**	४०	४५	६०	२०	२५	४०	१५	२५	४०	३५
फळभाज्या*	६०	७०	८०	५०	५०	६०	२०	३०	५०	५०

Soure-www.arogyvidya.net<sup>(b)</sup>

\*आकडे ग्रॅममध्ये, \*\*आकडे मिली लिटर (ml) मध्ये.

आजच्या फास्टफूडच्या युगामध्ये सर्वांच्याच आरोग्याचा प्रश्न निर्माण झाला आहे. वाढत्या लोकसंख्येमुळे लोकांची एक वेगळीच जीवनशैली निर्माण झाली आहे. व या जीवनशैलीमुळे लोक मोठ्या प्रमाणात आजारांना बळी पडत आहेत. राष्ट्राची प्रगती झाली पण त्यामुळे माणसाच्या शरीराचे नुकसान होत चालले आहे तसेच आहारामध्ये फास्टफूडचे प्रमाण वाढले आहे व फळांचे प्रमाण कमी होत आहे. पोष्टीक व संतुलीत आहार यावरच उत्तम आरोग्य अवलंबून असते. म्हणूनच आरोग्य चांगले राखणे व त्यांसाठी आवश्यकतो आहार मिळविण्यास मदत करणे हे लोकशाही सरकारचे महत्त्वाचे कार्य असले पाहिजे.

### आरोग्य - आहार विषयक समस्या:-

आरोग्य संपन्न राष्ट्राची निर्मिती करावयाची असेल तर देशातील नागरीक निरोगी असणे आवश्यक आहे. यासाठी प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्षरित्या मानवी आहार हा खुप महत्त्वाचा घटक आहे. पण आज आरोग्य व आहार विषयक ब-याच समस्या महाराष्ट्रासमोर असल्याच्या दिसून येतात त्यामध्ये चांगल्या आहारा विषयक जाणीव जागृतीचा आभाव जीवनावश्यक गरजांची पूर्तता करता येईल एवढे पण दरडोई उत्पन्न नसने, त्यामुळे संतुलीत आहार घेता येत नाही म्हणून कुपोषण, जीवनसत्व-अ ची कमतरता, व इतर जीवनसत्वांची, लोह, आयोडीन, कॅल्शियम इत्यादीची कमतरता, तसेच दातांचे विकार, रक्तक्षय, मधुमेह, लठ्ठपणा, हृदयविकार, मूळव्याध, बध्दकोष्ठता या आजारांना बळी पडण्याचे कारण म्हणजे पोष्टीक आहाराची कमतरता. यामुळे रोग प्रतिकार शक्ती कमी होते.

अलीकडेच ठाणे आणि पालघर ह्या महाराष्ट्रातील जिल्ह्याचा कुपोषित बालकाचा प्रश्न चर्चेत असतो. महिला व बालकल्याण विभागामार्फत रायगड जिल्ह्यातील एकात्मिक बाल विकास सेवा योजनेतील १७ प्रकल्पांतील २ हजार ६०४ अंगणवाड्यांचे तसेच ६०४ छोट्या अंगणवाड्यांतील मुलांचे सर्वेक्षण करण्यात आले. यात एकूण १ लाख ५५ हजार ७७७ बालकांची तपासणी करण्यात आली. या सर्वेक्षणात २४१ बालके तीव्रकुपोषित, ९५८ बालके कुपोषित असल्याची धक्कादायक माहिती समोर आली. तसेच महाराष्ट्रातील कर्जत, सुधागड पाली, पेण, खालापूर या तालुक्यात कुपोषित बालकाचे प्रमाण अधिक आहे. तसेच आहाराच्या कमतरतेमुळे उदभवना-या इतर रोगाच्या प्रमाणात महाराष्ट्र आखाडीवर आहे.<sup>(c)</sup> तसेच २०१४-१५ च्या एप्रिल - जानेवारी दरम्यान अन्नधान्यावरच्या अनुदानाच्या रक्कमेत २० टक्के वाढ होऊन ही रक्कम १,०७,००० कोटी झाली,<sup>(d)</sup> परंतु सरकारने केवळ अनुदानात वाढ केली की समस्या सुटत नाहीत. ते अनुदान गरिबांपर्यंत पोहचत नाही. कारण सरकारच्या अनुदान पोहोचवण्यात सुसूत्रीकरण नाही.

तसेच भारतातील अन्य राज्यांच्या तुलनेत महाराष्ट्र आहार व आरोग्य या दृष्टीने आणखी मागासलेला आहे त्याचे जिवंत उदाहरण म्हणजे भारतात आरोग्य व आहार विषयी अनुसरून एकूण ५७५ सर्वेक्षण झाले आहेत. यापैकी फक्त ९ सर्वेक्षण महाराष्ट्रात झालेले आहेत.<sup>(e)</sup>

### आहारविषयक समस्यांवर उपाय योजना:-

१. आरोग्य तपासणीसाठी फिरते वैद्यकिय पथक असावे, त्यातून आहार व आरोग्याची काळजी यादृष्टीने सल्ला व मार्गदर्शन उपलब्ध करून द्यावे.

- २.शालेय अभ्यासक्रमात आहारशास्त्रांशी संबंधित विषय अंतर्भूत असावा त्यातून संतुलीत आहार यासंदर्भात माहिती दिली जावी.
३. संतुलित आहारातील घटकांच्या किंमती सर्वसामान्यांच्या आवाक्यातच राहतील या दृष्टीने सरकारने प्रयत्न करावेत कररचना करतांना अशा घटकांच्या किंमती प्रभावित होणार नाहीत याची काळजी घ्यावी.
४. रोजगारसंधी कशी उपलब्ध होतील यादृष्टीने नियोजन करावे. क्रयशक्ती वाढ हा पोषक आहार मिळवण्याचा प्रभावी उपाय असून त्यादृष्टीने प्रयत्न करावेत.
५. कमी किंमतीत संतुलीत आहार कसा तयार करता येईल यासंदर्भात प्रसार माध्यमातून सातत्याने मार्गदर्शन करावे.
६. लोकांना चांगला किंवा सकस आहार मिळावा यासाठी सरकारने चांगल्या दर्जाचे अन्नधान्य, डाळी, खाद्यतेल यांचे वाटप सरकारी स्वस्त धान्य दूकानातून पुरेशा प्रमाणात वाटप करावे
७. सरकारने गरीबी दूर करण्यासाठी ठोस उपाय करावेत कारण दारिद्र्य रेषेखालील लोकांना पुरेशा व पोष्टीक आहार घेता येत नाही, त्यामुळे त्यांची रोगप्रतिकारक शक्ती खुप कमी राहुन ते सतत आजारी पडतात
८. भाववाढीचा किंवा महागाईचासुध्दा लोकांच्या आहारावर परिणाम होत असतो. महागाईमुळे लोकांना भाजीपाला, फळे, कडधान्ये पुरेशा प्रमाणात विकत घेता येत नाहीत व त्यामुळे त्यांचे आरोग्य ढासळते. त्यामुळे महागाईला आळा घालण्याचे काम सरकारने करावे.
९. गावा - गावात जनजागृती व प्रबोधन करावे सोप्या भाषेत, मोजक्या शब्दांत श्रैत्यांची आवड लक्षात घेऊन करमणुकीसारखे संदेश, आहार व आरोग्य याबाबत द्यावेत.
१०. सरकारने नविन तंत्रज्ञानाचा उपयोग करून अन्न उत्पादन वाढविणे व संग्रह करणे तसेच अन्न पदार्थांचे समृद्धीकरण करणे यासाठी व आपल्या आहारातील प्रथिनाची कमतरता भरून काढण्यासाठी स्वस्त पण प्रथिनेयुक्त असे पदार्थ तयार करण्यासाठी लोकांना आर्थिक साह्य करून प्रोत्साहन व मार्गदर्शन देणारे कार्यक्रम राबवावेत.
११. फक्त अन्नाचे उत्पादन करून चालत नाही तर त्याचे संरक्षण देखील तेवढेच महत्त्वाचे असते, त्यासाठी सरकारने मोठमोठे गोडाऊन उपलब्ध करून दिले पाहिजेत.
१२. आहाराच्या समस्येवर उपाय म्हणून सरकारने राष्ट्रीय स्तरावर निरनिराळे पोषण विषयक कार्यक्रमाचे आयोजन करावे.

#### संदर्भ :-

१. लोकराज्य, आरोग्यम् धनसंपदा - ऑगस्ट २०१२.
२. वाघमारे शोभा (२०१०): "आहारोपचार आणि सामुदायिक पोषण", विद्या बुक्स पब्लिशर्स, औरंगाबाद.
३. महाराष्ट्र मानव विकास अहवाल - २००२.
४. देऊळकर आशा (२००८): "मानवी पोषण व आहारशास्त्राची मुलतत्त्वे", विद्या प्रकाशन, नागपुर.
५. तारणेकर मीनाक्षी (१९९९): "पोषण आणि स्वास्थ्य", विश्व पब्लिशर्स एन्ड डिस्ट्रीब्युटर्स, नागपुर.
६. <http://www.marathimathi.com/health/health.asp>
७. [www.arogyvidya.net](http://www.arogyvidya.net)
८. लोकसत्ता २८ सप्टेंबर २०१६.
९. योजना मार्च २०१५.
१०. कुटुंब कल्याण आणि आरोग्य मंत्रालय भारत सरकार (website).



साधना भाऊसाहेब पाटील

संशोधक विद्यार्थी , अर्थशास्त्र विभाग , डॉ.बाबासाहेब आंबेडकर मराठवाडा विद्यापीठ, औरंगाबाद.