

शारीरिक एवं व्यक्तित्व विकास में प्रोटीन का महत्व

रूपा सिंह

शोध छात्रा, गृह विज्ञान विभाग,
ललित नारायण मिथिला विश्वविद्यालय,
कामेश्वरनगर, दरभंगा।

ईमेल: singhrupa0603@gmail.com

सारांश

वायु एवं जल के बाद भोजन मनुष्य की आधारभूत आवश्यकता (Basic need) है। भोजन के शरीर को ऊर्जा, पौष्टिक तत्व एवं उष्णता प्राप्त होती है। जिससे शरीर की विभिन्न शारीरिक एवं मानसिक क्रियायें सम्पन्न होती हैं। शरीर की वृद्धि (Growth) विकास (Development) तन्तुओं की मरम्मत (Maintenance) रोगों से रक्षा (Protection from Diseases) नियन्त्रण एवं प्रजनन कार्यों के लिए भोजन जरूरी है। भोजन में वे सभी पोषक तत्व पर्याप्त मात्रा में विद्यमान रहते हैं जो शरीर के सभी कार्यों को सम्पन्न करते हैं। अतः जीवित प्राणी पोषक का ही उत्पादक रूप है। मनुष्य को स्वस्थ रहने के लिए भोजन की आवश्यकता होती है।

कुछ भोजन पदार्थ ऐसे होते हैं जिनमें सभी पोषक तत्व विद्यमान रहते हैं और वे शरीर के सभी कार्यों को सम्पन्न करते हैं। जबकि कुछ भोज्य पदार्थों में केवल एक या दो ही पोषक तत्व विद्यमान रहते हैं। जैसे— दूध एवं चीनी। दूध में सभी पोषक तत्व विद्यमान हैं।

मुख्य शब्द : भोज्य पदार्थ, तन्तुओं, मरम्मत, प्रजनन, पोषक।

प्रस्तावना

शरीर को स्वस्थ बनाये रखने के लिये भोजन अत्यन्त आवश्यक है। परन्तु यह प्रश्न हमारे मस्तिष्क में बार-बार उठता है कि हम क्या खायें, कितनी मात्रा में खा, क्या उनमें वे सभी पोषक तत्व विद्यमान हैं जो हमारे शरीर की पूर्ति के लिये आवश्यक है। इसलिये हमें आहार तथा पोषण (Food and Nutrition) के मौखिक सिद्धान्तों की जानकारी होनी चाहिए। ताकि उसे हम अपने दैनिक आहार (Daily Diet) में सम्मिलित कर सकें। हमारा उद्देश्य सिर्फ चटपटा एवं स्वादिष्ट भोजन करने में नहीं, बल्कि हमारा आहार संतुलित (Balanced) हो तथा उसमें सभी पोषक तत्व उपस्थित हों, जो हमारे शरीर के आवश्यकता के अनुरूप हों। एक उचित (या सही) आहार (correct diet) न केवल शरीर का अनुरक्षण (Maintenance) के लिये होता है बल्कि ऊर्जा की आवश्यकता (Energy Requirements) शारीरिक विकास (Physical Growth) तथा प्रजनन (Reproduction) के लिये भी होता है। शरीर द्वारा उत्सर्जन (Excretion) अत्य आवश्यक तत्वों या अवयवों (Essential Elements) की जो क्षति होती है, अधिक महत्वपूर्ण कारक (Factors) जिन पर

विचार करने की आवश्यकता होती है उन्हें पोषण के सिद्धान्त कहते हैं।

पोषक में प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट, खनिज तत्व, विटामिन, रफेज तथा जन को शामिल किया जाता है। आहार द्वारा 40 से अधिक अनिवार्य पोषकाकें की आपूर्ति की जाती है। जिसका उपयोग वास्तव में हजारों पदार्थों का निर्माण या उत्पादन करने में होता है जो जीवन तथा शारीरिक स्वास्थ्य (Physical Fitness) के लिये आवश्यक होता है। पोषक के रूपों में विविधता होती है। जिसके कारण कार्यों में भी विविधता की स्थिति होती है। विभिन्न पोषक जो समान कार्य का निष्पादन करते हैं उन्हें प्रभावी क्रिया के लिये एक साथ मिलकर कार्य करना होता है। शरीर की क्रियाशील दक्षता को निष्पादित करने के लिये प्रतिदिन कुछ पाषकाकें की आपूर्ति करने की आवश्यकता होती है। एक स्वस्थ व्यक्ति के लिये पोषकों की मात्रा और प्राकृति की कमी के कारण होने वाले रोगों और उनके दुष्प्रभाव से राष्ट्र संघ (League of Nation's) को सोचने पर बाध्य कर दिया कि एक समिति (Committee) 1944 का गठन किया जाये जो स्वस्थ व्यक्ति के लिये प्रत्येक पोषक की दैनिक आवश्यकता के उपलब्ध आंकड़ों (1936) का पुनरीक्षण करे तथा इस सम्बन्ध में अपना सुझाव प्रस्तुत करे। 1944 में भारत में भी एक समिति बनाई गई, जिसका कार्य व्यक्ति की दैनिक आवश्यकता के लिये पोषकों की मात्रा का निर्धारण करके सुझाव देना था। इसका संशोधन भी समय-समय पर किया गया।

जीवन की प्रत्येक अवस्था में नौ पोषकाकें की आपूर्ति की जानी चाहिए। इसका अतिरिक्त अन्य पोषकाकें की आवश्यकता शरीर के कार्य में भी होती है। सामान्यतः व्यक्ति की पोषक आवश्यकताओं में अन्तर की पूर्ति करने के लिये अनुसंशित (Recommended) पोषक प्रदान किया जाता है। मानव का निरन्तर संघर्ष एवं भोजन के प्रति हुए अनुसंधानों से अब यह पूर्ण रूप से साबित हो चुका है कि भोजन में कुछ आवश्यक तत्व होते हैं, जिनकी शरीर में वृद्धि, विकास, मरम्मत, नियन्त्रण, नियमन के लिये अति आवश्यकता होती है।

उपकल्पना (Hypothesis)

उपकल्पना का अर्थ पूर्ण चिन्तन है। उपकल्पना के अभाव में वैज्ञानिक अध्ययन सम्भव नहीं है। क्योंकि उपकल्पना चरों के बीच के सम्बन्धों के विषय में एक पूर्वानुमान है। जिसके द्वारा नये प्रयोगों को स्पष्ट से वैद्य एवं शुद्ध निष्कर्षों के अनुभवों से सुविधा होती है। वास्तव में परिकल्पना विहीन अनुसंधान कार्य को अनुसंधान से पूर्व जान लेना चाहिए। ऐसे काल्पनिक निष्कर्ष को अंतिम न मानकर स्वानुभाव एवं वास्तविक तथ्यों द्वारा उसकी प्रामाणिकता सिद्ध करने का प्रयत्न करता है। उसके सम्बन्ध में हम एक निश्चित दिशा में सत्य की खोज में आगे बढ़ सकते हैं।

परिकल्पना

1. उत्तर प्रदेश गोरखपुर जिला के बच्चों में प्रोटीन कुपोषण देखा जा रहा है।
2. प्रोटीन कुपोषण शारीरिक वृद्धि एवं विकास को प्रभावित करता है।
3. प्रोटीन अभाव मनोदैहिक प्रभाव डालता है।
4. प्रोटीन कुपोषण से बच्चों की लम्बाई और भार में गिरावट होती है।

5. प्रोटीन मानव जीवन का आधार है।
6. प्रोटीन शारीरिक वृद्धि के साथ-साथ शारीरिक सौष्ठव में वृद्धि करता है।
7. प्रोटीन युक्त भोजन से बच्चे स्वस्थ एवं प्रफुल्लित होते हैं।
8. प्रोटीन अभाव से बच्चे उदास, सुस्त एवं रोगग्रस्त रहते हैं।

अध्ययन के उद्देश्य

यह आश्चर्य जनक के साथ-साथ एक अपमान जनक वास्तविकता है कि मानव जीवन और उसके हजारों वर्षों के अनुभव के बाद भी आज हम लोग वास्तव में कठिनाई से अपने को उस ज्ञान को अर्जित करने के लिये काम में लगा रहे हैं। जो हमारे बच्चों को सही रूप में आहार देने तथा उनके उचित पालन पोषण के लिये आवश्यक होता है।

1. आहार, पोषण एवं स्वास्थ्य तीनों ही हमारे जीवन के लिये मूल पहलुओं पर ध्यान दिया गया।
2. आहार से प्राप्त होने वाले पोषक तत्वों की उपयोगिता एवं प्रोटीन के महत्व को बताया गया है।
3. पोषणक सम्बन्धी गलत धारणाएँ, परम्पराएँ मिथ्या आदत एवं अज्ञान आदि को दूर करना भी इस अध्ययन का उद्देश्य है।
4. आहार की पौष्टिकता बनाये रखने के लिये भोजन पकाने की विधियों पर ध्यान आकर्षित किया गया है।
5. यह शारीरिक एवं व्यक्तित्व विकास के लिये आवश्यक है क्योंकि आकर्षक व्यक्तित्व ही जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में विकास एवं समायोजन एवं पथ-प्रदर्शक का कार्य करता है।
6. बच्चों को शरीर निर्माण तत्व प्रोटीन कुपोषण से बचाना है।
7. प्रोटीन जीवन की आधारशिला है अतः जीवन की मजबूत नींव निर्माण की आवश्यकता को बताया गया है।
8. आकर्षक तथा प्रतिस्पर्धात्मक व्यक्तित्व के लिये प्रोटीन की आवश्यकता एवं उपयोगिता को बताया गया है।
9. प्रोटीन की पोषक गुणवत्ता या दक्षता शरीर की वृद्धि और विकास पर निर्भर करती है।
10. उपलब्ध साधनों में प्रोटीन की गुणवत्ता में वृद्धि करके उपयोगिता और महत्व को दर्शाया गया है।

अध्ययन क्षेत्र

अध्ययन की आवश्यकता एवं उपयुक्तता हेतु गोरखपुर जिला के ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र का चयन किया गया है।

अध्ययन की विधियाँ

तथ्यों के संकलन हेतु निम्नलिखित विधियों का प्रयोग किया गया है।

1. प्रश्नावली विधि (Questionanair Method)
2. निरीक्षण विधि (Observation Method)
3. न्यायदर्श विधि (Sampling Method)
4. सांख्यिकी विधि (Statical Method)

1. प्रश्नावली विधि

प्रश्नावली प्रश्नों की वह क्रम तालिका है जो विषय वस्तु के सम्बन्ध में सूचनायें अर्जित करने में सहयोग देती है। प्रश्नावली प्रश्नों की एक सूची है। जनका उत्तर स्वयं सूचनादाता भरता है। अतः इसका प्रयोग उन्हीं प्रतिनिधियों में किया जा सकता है। जिसमें सूचनादाता शिक्षित है। साथ ही इसके प्रयोग एक पूर्ण अनुसंधान उपकरण के रूप में किया जाता है।

लुण्डवर्ग के अनुसार –“मूल रूप में प्रश्नावली उत्तेजनाओं का समूह अथवा दस्तावेज है जिनके प्रतिशिक्षित व्यक्तियों को दिखाया जाता है। जिससे इन उत्तेजनाओं के प्रति उनके मौखिक व्यवहार का निरीक्षण किया जा सकता है।

2. निरीक्षण विधि

निरीक्षण अनुसंधान की एक प्रविधि है। जिसका प्रयोग सामाजिक अनुसंधान में सामग्री या आंकड़े एकत्रित करने के लिये किया जाता है। जिसमें निरीक्षणकर्ता सुनियोजित रूप से तथा व्यवस्थित रूप से स्वयं घटनाओं एवं व्यवहार का निरीक्षण करके उनके बारे में ज्ञान प्राप्त करना है।

अध्ययन की सीमायें

1. इस अध्ययन में न्यायदर्श गोरखपुर क्षेत्र को ही लिया गया है।
2. यह अध्ययन बच्चों पर ही किया गया है।
3. इस अध्ययन में 300 परिवारों/बच्चों में सवेक्षण आंकड़ों के द्वारा सूचनायें प्राप्त गयी है।
4. इस अध्ययन में शारीरिक एवं व्यक्तित्व विकास में प्रोटीन के महत्व पर विचार किया गया है।

संदर्भ ग्रंथ

1. कानगो, मंगला – ‘शैशवस्था में पोषण (जन्म से एक वर्ष तक)’; अग्रवाल पब्लिकेशन, आगरा, 2019, पृ0 67–79,
2. कानको, मंगला – ‘आहार मात्राएँ’, अग्रवाल पब्लिकेशन, आगरा, 2019, पृ0 19–14
3. विल्सन, डॉ0 ईला – ‘पोषण के सिद्धान्त’, अग्रवाल पब्लिकेशन, आगरा, 2019, पृ0 80–93
4. कुमार, विजय – ‘पोषण विज्ञान’, अग्रवाल पब्लिकेशन, आगरा, 2019,, पृ0 125–132
5. सिंह, डॉ0 वृदा – ‘आहार एवं पोषण विज्ञान’, प्रकाशन हर्ष नगर, कानपुर, पृ0 183–195
6. खनूजा डोरीना – ‘आहार एवं पोषण विज्ञान’, अग्रवाल पब्लिकेशन, आगरा, 2019, पृ0 32–46
7. नारायण, सुधा – ‘आहार आयोजन’, अग्रवाल पब्लिकेशन, आगरा, 2019, पृ0 45–54