



आहार संबंधी आदतों और स्वास्थ्य लाभों के संबंध में लड़कियों के ज्ञान का अध्ययन

अंजलि गुप्ता, रिसर्च स्कॉलर, गृह विज्ञान विभाग, हिमालयन गढ़वाल विश्वविद्यालय

डॉ. अनीता वर्मा, एसोसिएट प्रोफेसर, गृह विज्ञान विभाग, हिमालयन गढ़वाल विश्वविद्यालय

सारांश

सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी दुनिया भर में लगभग दो अरब लोगों या मानव जाति के लगभग एक तिहाई लोगों को प्रभावित करती है, जिनमें से सबसे अधिक प्रचलित लोहे की कमी हमारे ग्रह पर 6.25 अरब लोगों में से 34 प्रतिशत को प्रभावित करती है। पोषण संबंधी एनीमिया दुनिया भर में विशेष रूप से विकासशील देशों में प्रजनन आयु वर्ग की महिलाओं के बीच एक प्रमुख सार्वजनिक स्वास्थ्य समस्या है। भारत में, प्रजनन आयु की महिलाओं में एनीमिया को कम करने के लिए अधिकांश शोध और प्रयास मुख्य रूप से गर्भवती/स्तनपान कराने वाली महिलाओं और किशोरियों पर केंद्रित रहे हैं। अधिकांश विकासशील देशों की तरह, भारत के ग्रामीण क्षेत्रों या शहरी मलिन बस्तियों में रहने वाले गरीब सामाजिक-आर्थिक वर्ग की महिलाओं की पोषण स्थिति बहुत गंभीर है। सूक्ष्मपोषक कुपोषण को दूर करने की कार्यनीतियों में लघु, मध्यवर्ती और दीर्घावधि धारणीय दृष्टिकोण शामिल हैं। फोर्टिफिकेशन और पूरकता जैसी प्रथाओं के अलावा, खाद्य आधारित टिकाऊ दृष्टिकोण को बढ़ावा देना समय की मांग है। परिणामों से पता चला कि अधिकांश किशोरों ने आहार में स्पाउट्स को शामिल करने और स्पाउट्स के सेवन की आवृत्ति, दैनिक आहार में हरी सब्जियों को शामिल करने, हरी पत्तेदार सब्जियों को पकाने के तरीके और स्वच्छता और स्वच्छता प्रथाओं के बारे में ज्ञान प्राप्त किया। परिणामों ने ज्ञान में वृद्धि, एनीमिया पर दृष्टिकोण और स्वच्छता और स्वच्छ प्रथाओं का पालन करने के प्रति दृष्टिकोण की एक दिलचस्प घटना का खुलासा किया। स्पाउट्स, साग शामिल व्यंजनों, साग को काटने और मैश करने आदि के उपयोग का ज्ञान, नाश्ते के साथ चाय की खपत और हस्तक्षेप के बाद दोपहर के भोजन में भी वृद्धि हुई थी। उत्तरदाताओं के बीच दूध की खपत। ये परिणाम भोजन पूरक और रसोई उद्यान दोनों समूहों में ज्ञान की वृद्धि को दर्शाते हैं जबकि भोजन पूरक समूह में स्कोर उच्च थे।

कुंजी शब्द : आहार, आदत, स्वास्थ्य, लाभ, किशोर लड़कियां, ज्ञान.



परिचय

किशोर लड़कियों में एनीमिया और कुपोषण के विकास का जोखिम सबसे अधिक है। किशोरावस्था की महत्वपूर्ण अवधि के दौरान पोषण अपर्याप्तता का किशोरावस्था के दौरान और जीवन भर स्वास्थ्य संबंधी गंभीर परिणाम हो सकते हैं। यह एनीमिया के विकास के लिए मानव जीवन चक्र में कमजोर अवधि के रूप में भी पहचाना जाता है। किशोर लड़कियों में एनीमिया भविष्य में मातृ और भ्रूण मृत्यु दर और रुग्णता में योगदान देता है। किशोर लड़कियों को न केवल स्वस्थ, बल्कि प्रगतिशील परिवार और इस प्रकार स्वस्थ समुदाय के भविष्य निर्माता के रूप में माना जाता है। स्वस्थ प्रजनन परिणाम प्राप्त करने में किशोरियों की पोषण संबंधी स्थिति महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। भारत में विशेष रूप से ग्रामीण आबादी के बीच किशोर लड़कियों में कुपोषण की व्यापकता अधिक है।

किशोरावस्था के दौरान, लोहे की आवश्यकताएं चरम विकास पर अधिकतम तक पहुंच जाती हैं और मासिक धर्म के बाद लड़कियों में मासिक धर्म के नुकसान को बदलने के लिए लगभग शेष रहती हैं। विकासशील देशों में, संक्रामक रोग और परजीवी संक्रमण, कुपोषण के कारण बढ़ती लोहे की आवश्यकता की मांग को बढ़ाते हैं। एनीमिया महिलाओं में स्वास्थ्य और कल्याण को प्रभावित करता है और मातृत्व और नवजात प्रतिकूल परिणामों के जोखिम को बढ़ाता है।

शिक्षित समूह न केवल अल्पपोषित व्यक्तियों में बल्कि सामान्य और अति-पोषित व्यक्तियों में भी एनीमिया की व्यापकता है। लोहे की आवश्यकता की मांग के कारण किशोर लड़कियों में एनीमिया की घटना अधिक है। मासिक धर्म की हानि, खराब भोजन पसंद, हरी पत्तेदार सब्जियों और लौह युक्त खाद्य पदार्थों के बहिष्कार, इनहिबिटर्स जैसे फाइटेट और टैनिन, लोहे की जैवउपलब्धता, मलेरिया और हुकवर्म संक्रमण (किशोर) के कारण संक्रमण के कारण रक्त की हानि के कारण हो सकता है।

अन्य कारकों के अलावा आयरन की कमी से एनीमिया का मुख्य कारण गरीबी है। इसलिए गरीबी को कम करने के लिए उचित कदम उठाए जाने चाहिए, स्वच्छता और स्वच्छता को बढ़ावा देना चाहिए, जिससे लोहे की स्थिति में सुधार होगा और साथ ही साथ सामान्य रूप से आबादी का भी विकास होगा। गरीबी को कम करने, विविध आहारों तक पहुंच में सुधार, स्वास्थ्य सेवाओं और स्वच्छता में सुधार और बेहतर देखभाल और भोजन प्रथाओं को बढ़ावा देने के प्रयासों को लक्षित किया जाना चाहिए। सामान्य रूप से पोषण संबंधी

कल्याण में सुधार के लिए किसी भी कार्यक्रम के ये मूलभूत तत्व हैं, लेकिन विशेष रूप से लोहे की स्थिति के सुधार में विशेष रूप से महत्वपूर्ण हैं।

खाद्य आधारित रणनीतियाँ सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी को रोकने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। आहार की स्थिति में सुधार के उद्देश्य के साथ-साथ लोहे की स्थिति को बनाए रखना चाहिए। लोहे से समृद्ध आहार के चयन पर ज्ञान के साथ-साथ अवशोषण और जैवउपलब्धता में सुधार लाने के तरीकों पर भी विचार किया जाना चाहिए। संक्षेप में, आहार संबंधी रणनीतियों और साहचर्य कारकों के माध्यम से खाद्य सुरक्षा के पहलुओं को महत्व दिया जाना चाहिए।

प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देने और इष्टतम स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए पौष्टिक रूप से पर्याप्त आहार का सेवन सुनिश्चित किया जाना चाहिए। रोकथाम और एनीमिया के प्रबंधन के लिए परिकल्पित प्रमुख हस्तक्षेप की रणनीति स्वास्थ्य और पोषण शिक्षा है जो लोहे की परत में सुधार करेगी। खाद्यान्न मूल्य में तेजी से सबसे प्रभावी, दीर्घकालिक मूल्य पोषण के लिए दृष्टिकोण और सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी के उन्मूलन के रूप में मान्यता दी जा रही है। अनुपूरक एक प्रभावी निवारक आर उपचारात्मक रणनीति हो सकती है, आहार हस्तक्षेप और खाद्य किलेबंदी के विपरीत।

विकासशील देशों में, गढ़वाले भोजन सभी आबादी के लिए पर्याप्त फायदेमंद नहीं हो सकते हैं, क्योंकि कुछ घर कभी वाणिज्यिक खाद्य पदार्थों का उपभोग करते हैं। इसलिए, सार्वजनिक वितरण कार्यक्रम के माध्यम से किलेबंदी अधिक फायदेमंद होगी। इसके अलावा होम गार्डनिंग को प्रोत्साहित किया जा सकता है जो प्रोविटामिन पर केंद्रित है। पोषण संबंधी कमियों से निपटने के लिए एक समृद्ध सब्जियां, लोहे की समृद्ध हरी पत्तेदार सब्जियां जो विकासशील देशों में सावजनिक स्वास्थ्य महत्व की हैं। (फैबर एट अल।, 2010)।

अनुसंधान क्रियाविधि

समाज कल्याण विभाग के कार्यक्रम अधिकारी एवं बाल विकास परियोजना अधिकारी (सीडीपीओ) से अनुमति प्राप्त कर ग्रामीण आबादी में विवाहित युवतियों के चयन में उनका सहयोग एवं सहायता सुनिश्चित की गयी। अध्ययन के लिए आवश्यक पात्र विषयों की स्क्रीनिंग के लिए पहचाने गए दस गांवों में से अध्ययन करने के लिए आवश्यक प्राथमिक डेटा एकत्र किया गया था।



कुल 12,446 घर उपलब्ध थे, जिनमें से 13–18 वर्ष की आयु वर्ग की 1330 किशोरियों और 19–35 वर्ष की आयु वर्ग की 700 ग्रामीण महिलाओं को उद्देश्यपूर्ण नमूने के माध्यम से चुना गया था और आयोजित करके एनीमिया की व्यापकता के लिए जांच की गई थी। रक्त हीमोग्लोबिन विश्लेषण। करमदई ब्लॉक में उपलब्ध स्थानीय स्कूलों से किशोरियों का चयन किया गया। स्कूलों का चयन इसलिए किया गया क्योंकि स्कूलों में नामांकित बच्चे मुख्य रूप से करमदई के विभिन्न ग्रामीण क्षेत्रों से आते हैं, जो जनसंख्या के सही नमूने का प्रतिनिधित्व करने वाला एक सजातीय समूह बनाते हैं। प्रायोगिक अध्ययन करने की व्यवहार्यता के बारे में ग्रामीण विद्यालयों में की गई प्रारंभिक पूछताछ के बाद, अध्ययन के लिए पात्र किशोरियों के चयन के लिए विभिन्न ग्रामीण विद्यालयों का दौरा किया गया। अध्ययन डिजाइन मल्टीस्टेज सैंपलिंग डिजाइन है।

आहार मूल्यांकन

पोषण एक बुनियादी मानवीय आवश्यकता है और स्वस्थ जीवन के लिए एक शर्त है। आहार दिशानिर्देश विशिष्ट आहार सलाह में पोषक तत्वों पर वैज्ञानिक ज्ञान का अनुवाद हैं। आहार दिशानिर्देश सभी आयु समूहों के स्वास्थ्य को बढ़ावा देने और बीमारी की रोकथाम पर जोर देते हैं, जिसमें आबादी के कमजोर वर्गों जैसे शिशुओं, बच्चों और किशोरों, गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं और बुजुर्गों पर विशेष ध्यान दिया जाता है। अन्य संबंधित कारक, जिन पर विचार करने की आवश्यकता है, वे हैं शारीरिक गतिविधि, स्वास्थ्य देखभाल, सुरक्षित जल आपूर्ति और सामाजिक-आर्थिक विकास, जो सभी पोषण और स्वास्थ्य को दृढ़ता से प्रभावित करते हैं।

एनीमिया पर ज्ञान दृष्टिकोण और अभ्यास (केएपी)।

एनीमिया पर केएपी का मूल्यांकन सभी रक्तहीन किशोरियों और युवा महिलाओं के लिए किया गया था। आहार की आदतों, भोजन की खपत, किचन गार्डनिंग, हरी पत्तेदार सब्जियों के सेवन के स्वास्थ्य लाभ और खाना पकाने के तरीकों पर केएपी को एक पूर्व परीक्षण किए गए प्रोफार्मा (परिशिष्ट IV) का उपयोग करके एकत्र किया गया था। डेटा संग्रह के लिए उपकरण विशेष रूप से केएपी परीक्षण उपकरण का उपयोग किया गया था और इसके द्वारा मानकीकृत किया गया था



परिणाम और चर्चा

महिलाओं के पोषक तत्वों का सेवन

यह देखा गया कि समूह I में ऊर्जा, प्रोटीन, वसा, लोहा, थायमिन, राइबोफ्लेविन, नियासिन और विटामिन सी जैसे पोषक तत्वों का सेवन 2767 से बढ़कर 3396 किलो कैलोरी, 54 ग्राम से 57 ग्राम, 30.24 ग्राम से 32.7 हो गया। ह, 17.2 से 21.06 ह, 1.29 से 1.35 ह, 1.47 से 1.52 उह, 15.0 से 16.64 उह और 57.2 से 60.6 उह क्रमशः हस्तक्षेप अवधि के बाद और पूरक और हस्तक्षेप के बाद बढ़ा हुआ पाया गया और तुलनात्मक रूप से त्व। मूल्यों से अधिक था।

कैल्शियम, विटामिन ए, पाइरिडोक्सिन, फोलिक एसिड और विटामिन बी 12 के अलावा, पूरक और हस्तक्षेप के बाद पोषक तत्वों का सेवन बढ़ा हुआ पाया गया।

भारत के विभिन्न भागों के शोध के निष्कर्षों से पता चलता है कि निम्न सामाजिक-आर्थिक स्तर की ग्रामीण महिलाओं का आहार गुणवत्ता और मात्रा में अपर्याप्त है। वर्तमान अध्ययन के आंकड़ों से पता चला है कि अध्ययन के समय अधिकांश महिलाओं ने अपर्याप्त कैलोरी और प्रोटीन वाले आहार का सेवन किया। उनके औसत पोषक तत्वों के सेवन ने आरडीए की तुलना में सूक्ष्म पोषक तत्वों में उल्लेखनीय कमी दिखाई, जो कि पोषण के महत्व के बारे में खराब पोषण ज्ञान और अज्ञानता के तथ्य के लिए जिम्मेदार ठहराया जा सकता है। इसलिए, ग्रामीण महिलाओं को पूरक पोषण के अलावा, मृदुला और अन्य (2013) द्वारा प्रलेखित पोषण शिक्षा पर जोर दिया जाना चाहिए।

हस्तक्षेप से पहले और बाद में किशोर लड़कियों के बीच पोषाहार के एपी स्कोर में परिवर्तन

तालिका-1 हस्तक्षेप से पहले और बाद में आहार की आदतों, उपयोग और हरी सब्जियों के स्वास्थ्य लाभों पर के एपी के बारे में किशोर लड़कियों का कथित ज्ञान देती है।

तालिका-1 हस्तक्षेप समूह 1 (एन = 56) से पहले और बाद में आहार संबंधी आदतों और जीएलवी के स्वास्थ्य लाभों के संबंध में किशोर लड़कियों का ज्ञान

Knowledge on KAP/ Dietary Habits	NUT ED+FOOD SUPPLEMENT Before Intervention		NUT ED+FOOD SUPPLEMENT After Intervention	
	No	per cent	No	per cent
Inclusion of sprouts in the diet				
Inclusion of sprouts	13	23.2	21	37.5
Not consuming	25	44.6	9	16
Not knowing the reason for consumption	7	12.5	4	7.1
Knowledge on Health benefits of Inclusion of sprouts	11	19.6	22	39.3
Frequency of consumption of sprouts				
Weekly consumption	10	17.9	18	32.1
Monthly consumption	13	23.2	20	35.7
Rarely consumed	17	30.3	10	17.9
Not consuming	16	28.6	8	14.3
Kitchen Gardening				
Willingness to grow kitchen garden	15	26.8	38	67.9
Not willing to grow kitchen garden,/lack of availablespace	41	73.2	18	32.1
Practices followed by the subjects				
Glvs washed before cutting	31	55.4	41	73.2

Glvs washed after cutting	13	23.2	8	14.3
Draining of excess water while cooking Glv	12	21.4	7	12.5
Knowledge regarding Health Benefits	No	per cent	No	per cent
Liking of GLVs Consumption	7	12.5	8	14.3
Knowledge regarding cooking of Glv incorporated recipes	5	8.9	6	10.7
GLVs used in any preparation other than subji	3	5.4	4	7.1
Acceptability of introducing new GLV recipes	6	10.7	7	12.5
Drinking of tea/coffee immediately afterbreakfast/meals	13	23.2	6	10.7
Consumption of milk	8	14.3	9	16.0
Nutritional knowledge regarding consumption of milk	5	8.9	6	10.7
Inclusion of raw vegetables like tomato/cucumber/radish etc	9	16	10	17.9

आहार की आदतों, एनीमिया, व्यक्तिगत स्वच्छता और स्वच्छता, स्तनपान और वीनिंग प्रथाओं पर क्वेपी का मूल्यांकन विषयों (नट एड + फूड सप्लीमेंट) (हस्तक्षेप कार्यक्रम से पहले और बाद में) के लिए किया गया था। परिणामों से पता चला कि अधिकांश किशोरों ने व्यक्त किया कि स्पाउट्स को शामिल करने के संबंध में आहार में 23 प्रतिशत अपने आहार में स्पाउट्स शामिल कर रहे थे और 45 प्रतिशत हस्तक्षेप से पहले शामिल नहीं थे, जबकि 38 प्रतिशत अपने आहार में स्पाउट्स शामिल कर रहे थे और 16 प्रतिशत हस्तक्षेप कार्यक्रम के बाद शामिल नहीं थे।

हस्तक्षेप कार्यक्रम से पहले और बाद में अध्ययन के विषयों के स्वास्थ्य लाभों के बारे में ज्ञान से पता चला कि हस्तक्षेप के बाद उनमें से 10.7 प्रतिशत को हरी पत्तेदार सब्जियों को पकाने के बारे में ज्ञान था।

अध्ययन से पता चला कि अध्ययन के महिला और पुरुष दोनों विषयों में चाय की खपत अधिक देखी गई। यह पाया गया कि आयरन की कमी से होने वाला एनीमिया उनमें सबसे आम पोषण संबंधी समस्या है। हस्तक्षेप के बाद, लड़कियों का महत्वपूर्ण अनुपात विभिन्न महत्वपूर्ण पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थों की सही पहचान कर सका। फिंगर मिलेट या 'रागी' के सेवन में उल्लेखनीय वृद्धि देखी गई, जो कैल्शियम के

साथ-साथ आयरन का भी बहुत समृद्ध स्रोत है। यह निष्कर्ष निकाला गया कि हस्तक्षेप के परिणामस्वरूप किशोर लड़कियों के पोषण संबंधी ज्ञान में सुधार के साथ-साथ बेहतर खाना पकाने के तरीकों और पोषक तत्वों से भरपूर भोजन की खपत में वृद्धि (साइबाबा, 2002) द्वारा परिकल्पित व्यवहार पैटर्न में सुधार हुआ। सामान्य तौर पर, एनीमिया और आहार संबंधी आदतों के ज्ञान में जबरदस्त सुधार हुआ।

तालिका-2 किचन गार्डन समूह के लिए हस्तक्षेप से पहले और बाद में जीएलवीएस क आहार संबंधी आदतों, उपयोग और स्वास्थ्य लाभों पर केएपी के बारे में किशोर लड़कियों का ज्ञान देती है।

हस्तक्षेप कार्यक्रम से पहले और बाद में विषयों के लिए आहार संबंधी आदतों, एनीमिया, व्यक्तिगत स्वच्छता और स्वच्छता, स्तनपान और वीनिंग प्रथाओं पर केएपी का मूल्यांकन किया गया था। परिणामों से पता चला कि अधिकांश किशोरों ने व्यक्त किया कि आहार में स्पाउट्स को शामिल करने के संबंध में (20.4 प्रतिशत) उनके आहार में स्पाउट्स शामिल थे और खपत की आवृत्ति, किचन गार्डन विकसित करने की इच्छा, पर प्रथाओं के संदर्भ में ज्ञान में सुधार हुआ था। साग का प्रसंस्करण और खाना बनाना और उनके स्वास्थ्य लाभ।

तालिका-2 हस्तक्षेप से पहले और बाद में आहार संबंधी आदतों, उपयोग और ळस्टै के स्वास्थ्य लाभों पर **KAP** के संबंध में किशोरियों का ज्ञान (पोषण शिक्षा + किचन गार्डन) समूह 2 (N = 54)

S.No	Knowledge on KAP/ Dietary Habits	Nut Education +KGN Before Intervention (n=54)		Nut Education +KGN After Intervention (n=54)	
		No	per cent	No	per cent
Inclusion of sprouts in the diet					
1	Inclusion of sprouts	11	20.4	16	29.6
2	Not consuming	26	48	10	19
3	Not knowing the reason for consumption	8	15.0	4	7.4
4	Knowledge on Health benefits of Inclusion of sprouts	9	16.6	24	44

Frequency of consumption of sprouts		No	per cent	No	per cent
1	Weekly consumption	9	17	15	27.7
2	Monthly consumption	8	14.8	18	33.3
3	Rarely consumed	18	33.3	13	24
4	Not consuming	19	35	8	15
Kitchen Gardening		No	per cent	No	per cent
1	Willingness to grow kitchen garden	11	20.4	29	54
2	Not willing to grow kitchen garden,/lack of availablespace	43	79.6	25	46
Practices followed by the subjects		No	per cent	No	per cent
1	Glvs washed before cutting	19	35.2	32	59
2	Glvs washed after cutting	17	31.5	13	24
3	Draining of excess water while cooking Glv	18	33.3	9	17
Knowledge regarding Health Benefits		No	per cent	No	per cent
1	Liking of GLVs Consumption	8	15	9	17
2	Knowledge regarding cooking of Glv incorporatedrecipes	6	11	7	13
3	GLVs used in any preparation other than subji	4	7.4	5	9
4	Acceptability of introducing new GLV recipes	6	11	7	13
5	Drinking of tea/coffee immediately after breakfast/meals	11	20.3	5	9
6	Consumption of milk	7	13	8	15

7	Nutritional knowledge regarding consumption of milk	4	7.4	5	9
8	Inclusion of raw vegetables like tomato/cucumber/radish etc	8	15	8	15

तलिका-3 हस्तक्षेप से पहले और बाद में आहार संबंधी आदतों, उपयोग और GLV के स्वास्थ्य लाभों पर KAP के संबंध में किशोरियों का ज्ञान

S.No	Knowledge on KAP/ Dietary Habits	Nut Education Before Intervention (n=55)		Nut Education After Intervention (n=55)	
		No	per cent	No	per cent
	Inclusion of sprouts in the diet				
1	Inclusion of sprouts	10	18.1	17	29.6
2	Not consuming	22	40	11	19
3	Not knowing the reason for consumption	9	16.4	5	7.4
4	Knowledge on Health benefits of Inclusion of sprouts	14	25.5	22	44
	Frequency of consumption of sprouts				
1	Weekly consumption	6	11	11	20
2	Monthly consumption	14	26	8	15
3	Rarely consumed	19	34	24	44
4	Not consuming	16	29	12	21

	Kitchen Gardening	No	per cent	No	per cent
1	Willingness to grow kitchen garden	15	27	29	53
2	Not willing to grow kitchen garden,/lack of availablespace	40	73	26	47
	Practices followed by the subjects	No	per cent	No	per cent
1	Glvs washed before cutting	13	24	36	66
2	Glvs washed after cutting	16	29	10	18
3	Draining of excess water while cooking Glv	26	47	9	16
	Knowledge regarding Health Benefits	No	per cent	No	per cent
1	Liking of GLVs Consumption	5	9.0	6	11
2	Knowledge regarding cooking of Glv incorporatedrecipes	4	7.3	5	9
3	GLVs used in any preparation other than subji	3	5.6	4	7.3
4	Acceptability of introducing new GLV recipes	7	12.7	8	14.5
5	Drinking of tea/coffee immediately after breakfast/meals	14	25.5	6	11
6	Consumption of milk	8	14.5	9	16.4
7	Nutritional knowledge regarding consumption of milk	5	9.0	7	13
8	Inclusion of raw vegetables liketomato/cucumber/radish etc	9	16.4	10	18

हस्तक्षेप कार्यक्रम से पहले और बाद में समूह प्प में विषयों के लिए आहार संबंधी आदतों, एनीमिया, व्यक्तिगत स्वच्छता और स्वच्छता, स्तनपान और वीनिंग प्रथाओं पर केएपी का मूल्यांकन किया गया था। परिणामा से पता चला कि अधिकांश किशोरों ने आहार में स्पाउट्स को शामिल करने और स्पाउट्स के



सेवन की आवृत्ति, दैनिक आहार में हरी सब्जियों को शामिल करने, हरी पत्तेदार सब्जियों को पकाने के तरीके और स्वच्छता और स्वच्छता प्रथाओं के बारे में ज्ञान प्राप्त किया। तालिका-3 हस्तक्षेप से पहले और बाद में एनीमिया और लौह युक्त खाद्य पदार्थों, व्यक्तिगत स्वच्छता और किशोरों की स्वच्छता प्रथाओं के बारे में कथित ज्ञान देता है

निष्कर्ष

मौजूदा राष्ट्रीय प्रोफिलैक्सिस कार्यक्रम के बावजूद भारत में किशोर लड़कियों और युवा माताओं में एनीमिया की वर्तमान स्थिति बहुत अधिक है। इसलिए, इन लक्षित आबादी के बीच पोषण संबंधी जागरूकता पैदा करने के प्रभावी हस्तक्षेप की आवश्यकता है। इस पृष्ठभूमि के साथ, "जिला बाराबंकी की किशोरियों (13-18 वर्ष) और युवा महिलाओं के आयरन पोषण पर हस्तक्षेप का प्रभाव" शीर्षक वाला वर्तमान अध्ययन एनीमिया की व्यापकता का आकलन करने के प्रमुख उद्देश्य के साथ आयोजित किया गया था। जिला बाराबंकी की किशोरियों (13-18 वर्ष) के बीच, जैव रासायनिक मूल्यांकन के माध्यम से लोहे की कमी के उपनैदानिक स्तर का अनुमान लगाना, विभिन्न हस्तक्षेप रणनीतियों का विकास करना, जैसे लौह युक्त खाद्य सूत्र तैयार करना, पोषण शिक्षा सामग्री और इसके प्रचार को बढ़ावा देना। किचन गार्डन गतिविधि। इसके अलावा चयनित किशोरियों और ग्रामीण महिलाओं में आयरन पोषण और केएपी पर हस्तक्षेप के प्रभाव का अध्ययन किया गया

अध्ययन के उपरोक्त मुख्य निष्कर्षों से, यह स्पष्ट है कि किशोर लड़कियों और युवा महिलाओं में एनीमिया प्रचलित है। परिणामों ने सूक्ष्म पोषक तत्वों की पर्याप्तता में उल्लेखनीय कमी का खुलासा किया जिसके लिए हस्तक्षेप की आवश्यकता है। पोषण शिक्षा और किचन गार्डन को बढ़ावा देने के साथ-साथ आहार संबंधी हस्तक्षेप ने जैव रासायनिक, नैदानिक और मानवमितीय स्थिति के संदर्भ में उनके लौह पोषण में सुधार किया। एक हस्तक्षेप के रूप में पोषण शिक्षा के परिणामस्वरूप हरी पत्तेदार सब्जियों के उपयोग, खाना पकाने के तरीके, साग के प्रसंस्करण और किचन गार्डन विकसित करने की इच्छा के संदर्भ में माताओं के ज्ञान को बढ़ाने के अद्भुत परिणाम सामने आए। अधिकांश परिवारों ने खाद्य सुरक्षा प्राप्त करने के लिए व्यवहार्य रणनीति किचन गार्डन विकसित करने में रुचि व्यक्त की। इसलिए, यह सिफारिश की जाती है कि शिक्षा के साथ-साथ आहार विविधीकरण जनता के बीच एनीमिया से निपटने के लिए एक स्थायी रणनीति होगी।



ग्रंथ सूची

1. एकमैन, एम., सेबेसी, डी., ओकुर, वी., एंगिन, एच., अबाह, ओ., और अकमन, ए.सी. (2004)। शिशुओं के विकासात्मक परीक्षण प्रदर्शन पर लोहे की कमी के प्रभाव। एक्टा पीडियाट्रिका, 93, 1391–1396।
2. अकरमपुर, आर., रेजाई, एम., और रहीमी, जेड. (2008)। पश्चिमी ईरान के कर्मनशाह की किशोर स्कूली लड़कियों में आयरन की कमी से होने वाले एनीमिया की व्यापकता। रुधिर विज्ञान, 13(6), 352–5।
3. अमेरिथवेनी, एम., और बारिकोर, सी.डब्ल्यू. (2002)। मेघालय के प्री-स्कूल बच्चों की पोषण स्थिति। द इंडियन जर्नल ऑफ न्यूट्रिशन एंड डायटेटिक्स, 32, 262।
4. एंडरसन, जेबी (1991)। किशोर पोषण की स्थिति। पोषण आज, 26, 7–10।
5. एंडरसन, ए.एस., और फार्थिंग, एम.सी. (1993)। संयुक्त राज्य अमेरिका में किशोरों के वर्तमान खाने के पैटर्न। पोषण आज, 26, 35– 39।
6. एंडरसन, ए.एस., मैकिनटायर, एस., और वेस्ट, पी. (1997)। स्कॉटलैंड के पश्चिम में किशोरों के बीच आहार पैटर्न। ब्रिटिश जर्नल ऑफ न्यूट्रिशन, 71, 111–122।
7. एरीज, पी. (1962). सेंचुरीज़ ऑफ़ चाइल्डहुड: ए सोशल हिस्ट्री ऑफ़ फ़ैमिली लाइफ़। न्यू यॉर्क: अफ़रेड ए. नोपफ़.
8. अस्मा, के., गायत्री, जी. एन., ज्योतिलक्ष्मी, पी., और जमुना, पी. (2003)। मैसूर के स्लम क्षेत्रों में रहने वाले बच्चों के विकास पैटर्न और पोषण की स्थिति। ए एशियन कांग्रेस ऑफ़ न्यूट्रिशन, नई दिल्ली में पेपर प्रस्तुत, पीपी 179
9. बैंस, के., सिंह, आई., और कौर, एम. (1999)। 13–14 वर्ष की ग्रामीण स्कूली लड़कियों में पोषण शिक्षा और हेमैनिटिक पूरकता के पोषण संबंधी परिणाम। ग्ग्व वार्षिक सम्मेलन। दिल्ली: इंडियन डायटेटिक एसोसिएशन।



-
10. बलिन, ए, एट अल। (1992)। महिला किशोरों में आयरन स्टेट्स। विकलांग बच्चों का अमेरिकन जर्नल, 146, 803–805।
 11. बराल, के.पी., और ओंटा, एस.आर. (2009)। नेपाल में किशोरों में एनीमिया की व्यापकता: मोरंग जिले के ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों में एक समुदाय आधारित अध्ययन। नेपाल मेडिकल कॉलेज जर्नल, 11(3), 179–182।
 12. बारिकोर, सी. डब्ल्यू. (2002)। मेघालय के प्री-स्कूल बच्चों की पोषण स्थिति।