

## नवजात शिशु हेतु कम लागत के पूरक आहार

डॉ दीपाली चौहान

### परिचय:

भारत दुनिया का सबसे बड़ा खाद्य उत्पादक देश है। दूध, चावल, दाल, मछली, सब्जी और गेहूं उत्पादन में पहले स्थान पर है इसके बावजूद देश की एक बड़ी आबादी कुपोषण का शिकार है। संयुक्त राष्ट्र की दर स्टेट आफ फूड सिक्योरिटी एंड न्यूट्रिशन इन द वर्ल्ड 2022 की रिपोर्ट के अनुसार साल 2019 के कोरोनावायरस बाद लोगों का भूख से संघर्ष तेजी से बढ़ा है। साल 2021 में दुनिया के 76.8 करोड़ लोग कुपोषण का शिकार पाए गए, इनमें 22.4 करोड़ (29%) भारतीय थे। यह दुनिया भर में कुल कुपोषित संख्या की एक चौथाई से अधिक है। कुपोषण भारत की गंभीरतम समस्याओं में से एक है फिर भी इस समस्या पर सबसे कम ध्यान दिया गया है। आज भारत में दुनिया के सबसे अधिक अविकसित (4.66 करोड़) और कमजोर (2.55 करोड़) बच्चे मौजूद हैं। इसकी वजह से देश पर बीमारियों का बोझ बहुत ज्यादा है, हालांकि राष्ट्रीय पारिवारिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण 4 के आंकड़े बताते हैं देश में कुपोषण की दर घटी है लेकिन न्यूनतम आबादी वाले परिवारों में आज भी आधे आधे से ज्यादा बच्चे (51%) और सामान्य से कम (49%) के हैं।

कुपोषण पर भारत सरकार के आंकड़े दिखाते हैं कि भारत में कुपोषण का संकट और गहरा गया है इन आंकड़ों के मुताबिक भारत में 33 लाख से अधिक बच्चे कुपोषित हैं। इनमें से आधे से ज्यादा है यानी कि 17.7 लाख बच्चे गंभीर रूप से कुपोषित हैं। भारत के लिए सबसे चिंता की बात यह है कि दुनिया के सबसे जाने वाले शहरों में गिने जाने वाली राष्ट्रीय राजधानी दिल्ली में एक लाख से ज्यादा बच्चे कुपोषित हैं। ग्लोबल हंगर इंडेक्स पर भी भारत का स्थान और नीचे गिरा है। 116 देशों में जहां 2020 में भारत ने 94 वें स्थान पर था वहीं 2021 में वह गिरकर 101 वें स्थान पर पहुंच गया है। भारत अपने पड़ोसी देशों पाकिस्तान, बांग्लादेश और नेपाल से भी पीछे पहुंच गया है, जोकि बेहद चिंताजनक स्थिति है। यूनिसेफ के अनुसार वर्ष 2017 में सबसे कम वजन वाले बच्चों की संख्या वाले देशों में भारत दूसरे स्थान पर था इसके अलावा वर्ष 2019 में दली से नामक पत्रिका द्वारा जारी रिपोर्ट में यह बात सामने आई थी कि भारत में 5 वर्ष से कम उम्र के बच्चों की 1 पॉइंट जीरो 4 मिलियन मौतों में से तकरीबन दो तिहाई मृत्यु का कारण कुपोषण है देश

डॉ दीपाली चौहान, वैज्ञानिक, (गृह विज्ञान), कृषि विज्ञान केंद्र रायबरेली,

चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, कानपुर

में फैले कुपोषण को लेकर उक्त आंकड़े काफी चिंताजनक है अपने एक हालिया रिपोर्ट में विश्व बैंक ने कहा था कि वर्ष 1990 से 2018 के बीच में काफी गिरावट दर्ज की गई।

भारत में कुपोषण सबसे भयावह और गंभीर समस्या है कुपोषण एक ऐसी स्थिति है जो तब विकसित होती है जब शरीर विटामिन पोषक तत्व और खनिजों से वंचित हो जाता है जो स्वस्थ उसको औरंग के कार्यों को बनाए रखने के लिए आवश्यक होते हैं। कुपोषण उन लोगों में होता है जो या तो अल्प पोषित होते हैं या अधिक पोषित होते हैं। अतः अल्प पोषण एवं अधिक पोषण दोनों ही स्थितियों को कुपोषण कहा जाता है। भारत में प्रतिवर्ष 2.5 करोड़ नए बच्चों का जन्म होता है इस हिसाब से भारत विश्व में सबसे अधिक बच्चों का देश है जहां विश्व का हर पांचवा बच्चा भारत में रहता है परंतु भारत सरकार द्वारा राष्ट्रीय स्तर पर चलाए गए थे अनेक स्वास्थ्य कार्यक्रमों के बावजूद भारत विश्व के 40% कुपोषित बच्चों का देश है जहां हर साल 2500000 बच्चे कुपोषण के कारण मर जाते हैं फलस्वरूप भारत देश विश्व के सर्वाधिक कुपोषित देशों जैसे बांग्लादेश इथोपिया एवं नेपाल के साथ खड़ा नजर आता है।

मानव जीवन के प्रथम वर्ष के दौरान मानव विकास दर सर्वाधिक होती है और बच्चे की पोषण की

स्थिति निर्धारित करने में शिशु आहार पद्धति में स्तनपान एवं पूरक आहार शामिल है। कुपोषण एवं शिशु आहार के बीच संबंध को भलीभांति सिद्ध किया जा चुका है। हाल ही के वैज्ञानिक साक्ष्य दर्शाते के प्रति वर्ष 5 से कम आयु वाले बच्चों में से 60% बच्चों की मृत्यु का कारण कुपोषण होता है इसमें से दो तिहाई से भी अधिक बच्चों की मृत्यु का कारण अन्य उपयुक्त आहार पद्धतियां हैं और इनकी मृत्यु 1 वर्ष से कम आयु में हो जाती है। विश्व भर में केवल 35% शिशु को जीवन के प्रथम 4 माह के दौरान मां का दूध प्राप्त होता है और अधिक अधिकतर शिशुओं का पूरक आहार बहुत पहले या देर से आरंभ होता है , साथ ही यह पूरक आहार पोषणीय दृष्टि से अपर्याप्त एवं असुरक्षित होता है। मां का दूध उत्कृष्ट आहार होता है, पहले 6 माह के दौरान शिशु की सभी पोषण की आवश्यकता की पूर्ति करता है 6 माह के बाद से शिशु को समुचित विकास हेतु केवल मां का दूध पर्याप्त नहीं होता अतः अन्य खाद्य पदार्थों की आवश्यकता होती है , क्योंकि शिशु का आकार और उसके कार्यकलापों में लगातार वृद्धि हो रही होती है। इस कारण इस आयु में शिशु की पोषणीय आवश्यकता में काफी वृद्धि हो जाती है, छह माह की आयु से पूरक आहार प्रारंभ किया जाना चाहिए। पूरक आहार का उद्देश्य मां के दूध को संपूर्ण करना तथा यह सुनिश्चित करना कि शिशु को पर्याप्त ऊर्जा, प्रोटीन

तथा अन्य पोषक तत्व प्राप्त होते रहें ताकि वह सामान्य रूप से विकसित हो सके। यह आवश्यक है कि 2 वर्ष की आयु में उससे अधिक आयु तक स्तनपान को जारी रखा जाए क्योंकि मां का दूध शिशुओं को उत्तम गुणवत्ता प्रोटीन तथा अन्य पोषक तत्वों की उपयोगी मात्रा प्रदान करता रहता है, 6 महीने की अवस्था के पश्चात स्तनपान के साथ पूरक आहार का समायोजन शिशु की संपूर्ण विकास के लिए आवश्यक है। बाजार में विभिन्न प्रकार के रेडी टू ईट बेबी फूड्स जैसे सेरेलैक आदि उपलब्ध है परंतु परंतु मूल्य अधिक होने के कारण यह गरीब परिवारों की पहुंच से बहुत दूर होते हैं। साथ ही माताओं को पूरक आहार के विषय में उचित जानकारी ना हो भी शिशुओं को उचित पोषण ना मिल पाने का प्रमुख कारण होता है। इसी संदर्भ में आइए जानते हैं, घर पर ही उपलब्ध खाद्य पदार्थों से शिशुओं के लिए पोषण युक्त आहार तैयार करने की विधियां :

## 1. गेहूं एवं चना आधारित पूरक आहार (खिचड़ी)

### सामग्रियां

- गेहूं का आटा भुना हुआ - 25 ग्राम (1 1/2 चम्मच),
- भुने हुए चने का आटा-15 ग्राम (1 चम्मच)
- भुनी हुई मूंगफली का आटा-10 ग्राम (2 चम्मच)
- पिसी हुई चीनी या गुड़ का पाउडर-30 ग्राम (2 चम्मच)
- पालक या कोई भी हरी पत्तेदार सब्जी- 30 ग्राम

### विधि-

- पालक यह हरी पत्तेदार सब्जी को पानी में डालकर तब तक वाले जब तक कि वह मुलायम ना हो जाए, अब पालक को पानी में मसल कर एवं साफ कपड़े से छान कर सब्जी का जूस तैयार कर ले।
- भुने हुए गेहूं के आटे, चने के आटे (भुना हुआ), भुने हुए मूंगफली के आटे में चीनी का पाउडर या गुड़ का पाउडर एवं पर्याप्त मात्रा में पानी मिलाकर घोल तैयार करें। इस घोल में तैयार पालक का जूस मिला दे।

- अब इस मिश्रण को आंच पर पकाएं एवं तब तक चलाते रहें जब तक कि यह थोड़ा गाढ़ा ना हो जाए।

## 2. चावल एवं मूंग दाल आधारित पूरक आहार

### (खिचड़ी)

### सामग्रियां

- चावल -30 ग्राम (2 चम्मच)
- भुनी हुई मूंग दाल का आटा-10 ग्राम (3/4 चम्मच)
- भुनी हुई मूंगफली का आटा-15 ग्राम (3 चम्मच)
- पिसी हुई चीनी या गुड़ का पाउडर-30 ग्राम (2 चम्मच)
- पालक या कोई भी हरी पत्तेदार सब्जी- 30 ग्राम

### विधि-

- पालक यह हरी पत्तेदार सब्जी को पानी में डालकर तब तक वाले जब तक कि वह मुलायम ना हो जाए,

अब पालक को पानी में मसल कर एवं साफ कपड़े से छान कर सब्जी का जूस तैयार कर ले।

- चावल को पका लो
- पके हुए चावल में, भुनी हुई मूंग दाल का आटा ,भुनी हुई मूंगफली का आटा , चीनी का पाउडर या गुड़ का पाउडर एवं पर्याप्त मात्रा में पानी मिलाकर घोल तैयार करें। इस घोल में तैयार पालक का जूस मिला दे।
- अब इस मिश्रण को आंच पर पकाएं एवं तब तक चलाते रहें जब तक कि यह थोड़ा गाढ़ा ना हो जाए।

## 1. बाजरा एवं मूंग दाल आधारित पूरक आहार (खिचड़ी) योग्य बातें

### सामग्रियां

- छिलके रहित बाजरे का आटा भुना हुआ - 30 ग्राम (1 1/2 चम्मच,)
  - भुने हुए मूंग दाल का आटा-15 ग्राम (1 चम्मच)
  - भुनी हुई मूंगफली का आटा-10 ग्राम (2 चम्मच)
  - पिसी हुई चीनी या गुड़ का पाउडर-30 ग्राम( 2 चम्मच)
  - पालक या कोई भी हरी पत्तेदार सब्जी- 30 ग्राम
- विधि-**
- पालक यह हरी पत्तेदार सब्जी को पानी में डालकर तब तक वाले जब तक कि वह मुलायम ना हो जाए,

अब पालक को पानी में मसल कर एवं साफ कपड़े से छान कर सब्जी का जूस तैयार कर ले।

- भुने हुए बाजरे के आटे , भुनी हुई मूंग दाल का आटा ,, भुने हुए मूंगफली के आटे में चीनी का पाउडर या गुड़ का पाउडर एवं पर्याप्त मात्रा में पानी मिलाकर घोल तैयार करें। इस घोल में तैयार पालक का जूस मिला दे।
- अब इस मिश्रण को आंच पर पकाएं एवं तब तक चलाते रहें जब तक कि यह थोड़ा गाढ़ा ना हो जाए।

## पूरक आहार तैयार करते समय ध्यान कर रखने

1. पूरक आहार व्यंजन हमेशा उपलब्ध स्थानीय भोज्य पदार्थों से तैयार किया जाना चाहिए।
2. पूरक आहार व्यंजन बनाने की विधि साधारण होनी चाहिए।
3. पूरक आहार व्यंजन स्वादिष्ट होना चाहिए ताकि शिशु आसानी से उसे ग्रहण कर सके।
4. पूरक आहार व्यंजन शिशु की ऊर्जा, प्रोटीन अन्य पोषक तत्व संबंधी आवश्यकताओं को पूर्ण करने वाला होना चाहिए।
5. पूरक आहार अर्ध ठोस होना चाहिए जिसे शिशु आसानी से ग्रहण कर सके।