



पोषण, स्वास्थ्य और स्वच्छता

भोजन और पोषक तत्वों का विज्ञान और हमारे स्वास्थ्य पर उनकी क्रिया को पोषण कहा जाता है। पोषण और स्वास्थ्य, वास्तव में, एक ही सिक्के के दो पहलू हैं। इसलिए, वे अविभाज्य हैं। स्वास्थ्य काफी हद तक पोषण पर निर्भर करता है, और पोषण भोजन के सेवन पर निर्भर करता है। अतः भोजन स्वास्थ्य और फिटनेस के लिए सबसे महत्वपूर्ण एकल कारक है। हम सभी सकारात्मक स्वास्थ्य बनाए रखना चाहते हैं, अर्थात् शारीरिक, सामाजिक और मानसिक स्वास्थ्य का सही मिश्रण। सकारात्मक स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए हमारे आहार में पर्याप्त मात्रा में ज़रूरी पोषक तत्व लेना आवश्यक है। शारीरिक स्वास्थ्य शायद सबसे आसानी से समझा जाने वाला पहलू है। मानसिक स्वास्थ्य को भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक कल्याण की स्थिति के रूप में परिभाषित किया जा सकता है, जिसमें व्यक्ति अपनी संज्ञानात्मक और भावनात्मक क्षमताओं का उपयोग करने, समाज में कार्य करने और दिन-प्रतिदिन के जीवन की सामान्य माँगों को पूरा करने में सक्षम होता है।

जब हम स्वच्छता की बात करते हैं तो हम अनिवार्य रूप से दो पहलुओं से संबंधित होते हैं : व्यक्तिगत और पर्यावरण संबंधी। स्वास्थ्य काफी सीमा तक सामाजिक वातावरण के साथ-साथ जीवन शैली और व्यवहार पर निर्भर करता है, जिसमें भोजन का सेवन भी शामिल है। इसका स्वच्छता से भी गहरा संबंध है। खराब स्वच्छता कई संक्रमणों और उत्पीड़नों की जनक होती है जैसे कि कृमि उत्पीड़ना।

पर्यावरणीय स्वच्छता में घरेलू स्वच्छता (घर) और सामुदायिक स्तरों पर जैविक और अजैविक दोनों प्रकार के बाहरी पदार्थ शामिल हैं। इसमें भौतिक कारक जैसे जल, वायु, आवास, विकिरण, आदि के साथ-साथ जैविक कारक जैसे पौधे, बैक्टीरिया, वायरस, कीड़े, कृतक और जन्तु शामिल हैं।

पर्यावरणीय स्वास्थ्य पर ध्यान देने की आवश्यकता है ताकि पारिस्थितिक स्थितियाँ बनाई जा सकें और बनाए रखी जा सकें। जो स्वास्थ्य को बढ़ावा दें और बीमारी को रोकेंगी। इनमें से सुरक्षित पेयजल और स्वच्छता, विशेष रूप से मल निपटान, का बहुत महत्व है। इसी तरह वायु प्रदूषण और जल प्रदूषण चिंतन के विषय हैं। जल की गुणवत्ता महत्वपूर्ण है क्योंकि दूषित जल कई बीमारियों जैसे दस्त, कृमि संक्रमण, त्वचा और आँखों में संक्रमण, गिनी वर्म आदि का कारण होता है।

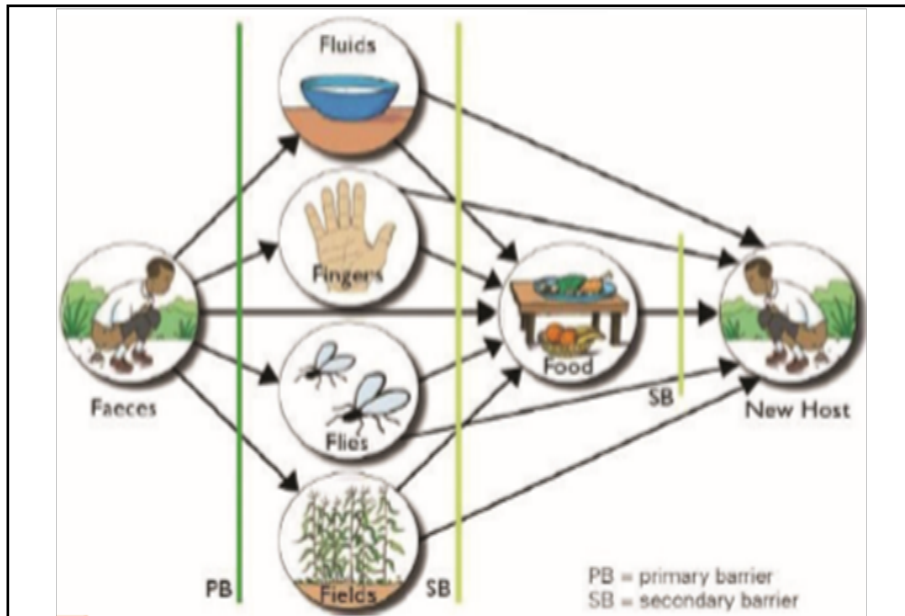
खाद्य स्वच्छता : खाद्य जनित बीमारियाँ तब होती हैं जब हम ऐसे भोजन का सेवन करते हैं जिसमें रोग पैदा करने वाले (रोगजनक) सूक्ष्म जीव होते हैं। खाद्य जनित बीमारी होने के लिए कई कारण होते हैं। जिनमें -

- खाए गए भोजन में या तो जीव या विष (टॉक्सिन) उपस्थित होना चाहिए।
- रोगजनक सूक्ष्मजीव पर्याप्त संख्या में होने चाहिए।
- दूषित भोजन का पर्याप्त मात्रा में सेवन किया गया हो।

इसके कारण होने वाली बीमारियों में दस्त, पेचिश, अमीबता, संक्रामक हेपेटाइटिस, टाइफॉइड, लिस्टरियोसिस, बोटुलिज़्म, हैजा, गैस्ट्रोएंटेराइटिस शामिल हैं। इनमें से अधिकांश बीमारियाँ व्यक्तिगत और भोजन के उपयोग के खराब तरीकों के कारण होती हैं।

अच्छे स्वास्थ्य के लिए संतुलित आहार के साथ-साथ खाने की अच्छी आदतें, व्यक्तिगत स्वच्छता और खाद्य स्वच्छता आवश्यक हैं। स्पष्ट रूप से जहाँ स्वच्छता से तात्पर्य शरीर की स्वच्छता से है और खाद्य स्वच्छता

से तात्पर्य उन बातों से है जो यह सुनिश्चित करती हैं कि भोजन उपभोग के लिए सुरक्षित और स्वच्छ है। व्यक्तिगत और खाद्य स्वच्छता की तरह, आसपास में हानिकारक जीवों के विकास और संचरण से बचने के लिए साफ-सफाई भी उतनी ही महत्वपूर्ण है। आइए हम पाँच F (Fluids - तरल पदार्थ, Fingers - उंगलियाँ, Flies - मक्खियाँ, Fields - खेत और Food - भोजन) की श्रृंखला को समझते हैं जो संक्रमण का कारण बन सकती हैं, जैसा कि चित्र 4 में दिखाया गया है।



चित्र 4 : पाँच F की श्रृंखला