INTERNATIONAL JOURNAL OF NOVEL RESEARCH AND DEVELOPMENT (IJNRD)
© 2026 IJNRD | Volume 11, Issue 2, February 2026 | ISSN: 2456-4184 | IJNRD.ORG

नए भारत के संकल्पना को धूमित करती कुपोषण की समस्या

डॉ. अरूणा कुमारी (गृह विज्ञान विभाग)
रामवृक्ष बेनीपुरी महाविद्यालय, मुजफ्फरपुर (बिहार)

सारांश:-
कुपोषण एक ऐसी गंभीर स्थिति है जिसमें आपके शरीर में आवश्यक पोषक तत्तों की कमी हो जाती है। दरअसल वो सभी पोषक तत्व जो शरीर को सुचारू रूप से चलाने के लिए जरूरी होता है, वह पोषण कहलाता है। जैसे- आपके आहार में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेड, विटामिन, वसा, लवण, पानी और खनिज जैसे प्रमुख पोषण तत्वों का होना बहुत जरूरी है, लेकिन यदि हमारे आहार में ये सभी पोषक त्व उपलब्ध नहीं होते है तो व्यक्ति कुपोषण का शिकार हो जाता है। कुपोषण एक ऐसा शब्द है जिसके सुनते ही लोगों के मन में कई तरह के विचार और चित्र आने लगते हैं। यह एक ऐसी स्थिति है जो किसी भी देश के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। भारत में आज के समय में भी कुपोषण की समस्या बनी हुई है। भारत में कुपोषण की रोकथाम के उपाय के लिए सरकार कई योजनाएँ और जागरुकता अभियान चलाती है। साथ ही कई ऐसे कार्यक्रम का आयोजन भी करती है। जिससे इस कुपोषण की समस्या को दूर किया जा सके।

मुख्य शब्द:-
कुपोषण क्या है?भारत में कुपोषण की गंभीरता के प्रकार, कुपोषण का प्रभाव, शारीरिक प्रभाव, संकेत और लक्षण, कारण, निदान तथा इलाज, राहें तथा चुनौतियॉं।

कुपोषण केवल सामाजिक या स्वास्थ्य संबंधी समस्या नहीं है, बल्कि यह एक आर्थिक संकट है। यह उत्पादकता को घटाता है, स्वास्थ्य प्रणाली पर बोझ डालता है और मानव पूंजी के विकास में बाधा पहुँचाता है। वैश्विक स्तर पर अनुमान है कि कुपोषण से अर्थव्यवस्था को प्रति वर्ष लगभग 3.5 ट्रिलियन अमेरिकी डॉलर (लगभग 500 अमेरिकी डॉलर प्रति व्यक्ति) का नुकसान होता है। इस प्रकार, किसी भी राष्ट्र के लिए कुपोषण से निपटना एक आर्थिक आवश्यकता बन जाता है।

इसी तथ्य को ध्यान में रखते हुए, भारत ने पिछले कई वर्षों में पोषण-केंद्रित योजनाओं की एक श्रृंखला लागू की है। पोषण में सुधार के प्रति भारत की प्रतिबद्धता दशकों से विकसित होती रही है, जिसकी शुरुआत 1975 में एकीकृत बाल विकास सेवा (आईसीडीएस) से हुई थी। यह विश्व के सबसे बड़े सामुदायिक-आधारित कार्यक्रमों में से एक है, जिसने छह वर्ष से कम आयु के बच्चों, गर्भवती महिलाओं और स्तनपान कराने वाली माताओं को स्वास्थ्य, पोषण और प्रारंभिक शिक्षा प्रदान करने में आधारभूत भूमिका निभाई है।
वर्षों के दौरान, इस आधार को मजबूत करने के लिए कई महत्वपूर्ण हस्तक्षेप किए गए। फिर भी, सतत आर्थिक वृद्धि और नीतिगत प्रतिबद्धताओं के बावजूद, पिछले कुछ दशकों में कुपोषण चिंताजनक स्तरों पर बना रहा है।

इसी चुनौती से निपटने के लिए भारत सरकार ने वर्ष 2018 में पोषण अभियान की शुरुआत की। इसमें जीवन के शुरुआती 1,000 दिनों (गर्भाधान से लेकर बच्चे के दूसरे जन्मदिन तक) पर विशेष ध्यान केंद्रित किया गया। पोषण अभियान ने तीन-आयामी रणनीति अपनाईः - सामुदायिक स्तर पर व्यवहार परिवर्तन अभियान (जन आंदोलन), सेवाओं की डिजिटल निगरानी, इंक्रिमेंटल लर्निंग अप्रोच (आईएलए) के माध्यम से 14 लाख से अधिक आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं की क्षमता वृद्धि।

इसके बाद, वर्ष 2021 में भारत सरकार ने सक्षम आंगनवाड़ी और मिशन पोषण 2.0 लागू किया, जिसने पोषण अभियान, आंगनवाड़ी सेवाओं और किशोरी बालिकाओं की योजना को एकीकृत किया। इनका लक्ष्य 0-6 आयु वर्ग के बच्चे, गर्भवती महिलाएं, स्तनपान कराने वाली माताएं और किशोरी बालिकाएं हैं। वर्तमान में प्रमुख हस्तक्षेपों में अनुपूरक पोषण के रूप में हॉट कुक्ड मील्स (एचसीएम) और टेक होम राशन (टीएचआर), साथ ही पोषण अभियान के माध्यम से व्यवहार परिवर्तन संचार शामिल हैं। वर्तमान में यह योजना 36 राज्यों/केंद्र शासित प्रदेशों में संचालित है और लगभग 10 करोड़ लाभार्थियों को अनुपूरक पोषण, वृद्धि मापन, शिक्षा और पोषण जागरूकता उपलब्ध करा रही है।

कुपोषण क्या है?

वैसे तो कुपोषण एक ऐसा शब्द है जिसके बारे में हम सभी जानते है लेकिन यह पर्याप्त जानकारी नहीं है विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार, कुपोषण का तात्पर्य किसी व्यथि की ऊर्जा एवं पोषक तत्व ग्रहण में कमी अधिकता या असंतुलन से है। यह ऐसी स्थिति है जो किसी व्यक्ति के आहार में ऐसे महत्त्वपूर्ण पोषक तत्वों के अपर्याप्त सेवन से उत्पन्न होती है जो इष्टतम स्वास्थ्य, वृद्धि एवं विकास के लिये आवश्यक होते हैं आपने शरीर में।

आपके शरीर को अपने ऊतकों और इसके कई कार्यों को बनाए रखने के लिए विभिन्न प्रकार के पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है, और निश्चित मात्रा में। कुपोषण तब होता है जब उसे मिलने वाले पोषक तत्व इन जरूरतों को पूरा नहीं करते हैं। आप पोषक तत्वों की समग्र कमी से कुपोषित हो सकते हैं, या आपके पास कुछ प्रकार के पोषक तत्वों की प्रचुरता हो सकती है लेकिन अन्य प्रकार की कमी हो सकती है। यहां तक कि एक भी विटामिन या खनिज की कमी से आपके शरीर के लिए गंभीर स्वास्थ्य परिणाम हो सकते हैं। वहीं दूसरी ओर पोषक तत्वों की अधिकता होने से भी समस्या हो सकती है।

कुपोषण के प्रकार:-

कुपोषण का अर्थ, अल्पपोषण या अतिपोषण हो सकता है। इसका अर्थ मैक्रोन्यूट्रिएंट्स (प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा) या सूक्ष्म पोषक तत्व (विटामिन और खनिज) का असंतुलन भी हो सकता है।

अल्पपोषण में वेस्टिंग: मद अनुरूप निम्न

- **वेस्टिंग (Wasting):**

कद अनुरूप निम्न वजन (Low weight-for-height) को 'वेस्टिंग' के रूप में जाना जाता है। यह तब उत्पन्न होता है जब किसी व्यक्ति के पास खाने के लिये पर्याप्त भोजन नहीं होता है और/या उन्हें कोई संक्रामक बीमारी हो जाती है।

- **स्टंटिंग (Stunting):**

आयु अनुरूप निम्न कद (Low height-for-age) को 'स्टंटिंग' के रूप में जाना जाता है। यह प्रायः अपर्याप्त कैलोरी ग्रहण के कारण उत्पन्न होता है।

- **अल्प-वजन (Underweight):**

आयु अनुरूप निम्न वजन (low weight-for-age) को अल्प-वजन के रूप में जाना जाता है। अल्प-वजन से ग्रस्त बच्चे स्टंटिंग और वेस्टिंग या दोनों के शिकार हो सकते हैं।

सूक्ष्म पोषक तत्व संबंधी कुपोषण:

- **विटामिन A की कमी:**

विटामिन A के अपर्याप्त सेवन से दृष्टि दोष, कमज़ोर प्रतिरक्षा (immunity) और अन्य स्वास्थ्य समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं।

- **लौह-तत्व की कमी:**

लौह-तत्व या आयरन की कमी एनीमिया का कारण बनती है जिससे शरीर की ऑक्सीजन परिवहन क्षमता प्रभावित होती है और इससे थकान एवं कमज़ोरी महसूस होती है।

- **आयोडीन की कमी:**

इस थायरॉइड से संबंधित विकार उत्पन्न होते हैं जो वृद्धि और संज्ञानात्मक विकास को प्रभावित करते हैं।

- **मोटापा (Obesity):**

अत्यधिक कैलोरी का सेवन, प्रायः गतिहीन जीवनशैली के साथ मिलकर मोटापे का कारण बन सकता है। यह शरीर में अतिरिक्त वसा के संचय के रूप में प्रकट होता है, जिससे हृदय संबंधी बीमारियाँ और मधुमेह जैसे स्वास्थ्य जोखिम उत्पन्न होते हैं।

वयस्कों में अति-वजन (overweight) को 25 या उससे अधिक के BMI (Body Mass Index), जबकि मोटापे को 30 या उससे अधिक के BMI के रूप में परिभाषित किया गया है।

आहार-संबंधी गैर-संचारी रोग:

इसमें हार्ट अटैक एवं स्ट्रोक जैसे हृदय संबंधी रोग शामिल हैं, जो प्रायः उच्च रक्तचाप से जुड़े होते हैं और जो मुख्यतः अस्वास्थ्यकर आहार एवं अपर्याप्त पोषण से उत्पन्न होते हैं।

कुपोषण का प्रभाव व गंभीरता:-

व्यापक अर्थ में कुपोषण किसी को भी प्रभावित कर सकता है। पोषण के ज्ञानकी कमी, विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों तक पहुंच की कमी, गतिहीन आधुनिक जीवन शैली और आर्थिक नुकसान सभी कुपोषण के सामान्य योगदानकर्ता है। कुछ आबादी में कुछ प्रकार के कुपोषण का खतरा अधिक होता हो जैसे:-

1. गरीब और कम आय (Poor and low income) :-

कोई भी विकसित देश क्यों न हो, अगर वहां के लोग गरीब और कम आय वाले हैं तो उन्हें पूर्ण पोषण मिलना मुश्किल होता है।

2. बच्चे (Children) :-

बच्चों को बढ़ने और विकसित होने के लिए वयस्कों की तुलना में अधिक पोषण संबंधी आवश्यकता होती है। वंचित बच्चों को विशेष रूप से अल्पपोषण और इसके परिणामों का खतरा होता है।

3. लंबे समय से बीमार (Chronically ill) :-

कई पुरानी बीमारियां सीधे भूख या कैलोरी अवशोषण को प्रभावित कर सकती हैं। कुछ आपकी कैलोरी की जरूरत को बढ़ाते हैं। अस्पताल में समय बिताना भी कुपोषण के लिए एक जोखिम कारक है।

4. बुजुर्ग (Elderly) :-

जैसे-जैसे वयस्क उम्र में आगे बढ़ते हैं, उनका पोषण कई कारणों से बिगड़ सकता है, जिसमें कम गतिशीलता, संस्थागतकरण, कम भूख और पोषक तत्वों का कम अवशोषण शामिल है।

अतिपोषण के जोखिम में अधिक आबादी में निम्नलिखित शामिल हैं :-

1. गरीब और कम आय (Poor and low income):

के पास अक्सर फास्ट फूड तक आसान पहुंच होती है, जो कैलोरी में उच्च होते हैं लेकिन पौष्टिक मूल्य में कम होते हैं, उनके पास पौष्टिक संपूर्ण खाद्य पदार्थ होते हैं। इससे सूक्ष्म पोषक तत्व अल्पपोषण के साथ मैक्रोन्यूट्रिएंट अतिपोषण हो सकता है।

2. गतिहीन (Sedentary) :-

डेस्क जॉब, पारिवारिक दायित्व, स्वास्थ्य और सामाजिक कारक जो लोगों को बाहर और घूमने के बजाय पूरे दिन बैठे रहते हैं, महत्वपूर्ण वजन बढ़ा सकते हैं।

भारत में कुपोषण की गंभीरता (Severity of Malnutrition):

राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण 5 के अनुसारः

- **कुपोषण की व्यापकताः** 5 वर्ष से कम आयु के 35.5% बच्चे स्टंटिंग के शिकार हैं तथा 19.3% बच्चे वेस्टिंग के शिकार हैं और 32.1% बच्चे अल्प-वजन के शिकार हैं साथ ही 3% बच्चे अति-वजन के शिकार हैं और 15-49 आयु वर्ग की महिलाओं में कुपोषण का स्तर 18.7% है

- **एनीमिया की व्यापकता:** पुरुषों में 25.0% (15-49 वर्ष) तथा महिलाओं में 57.0% (15-49 वर्ष) और किशोर बालकों में 31.1% (15-19 वर्ष) तथा किशोर बालिकाओं में 59.1% (15-19 वर्ष) साथ ही गर्भवती महिलाओं में 52.2% (15-49 वर्ष) और बच्चों में 67.1% (6-59 माह)

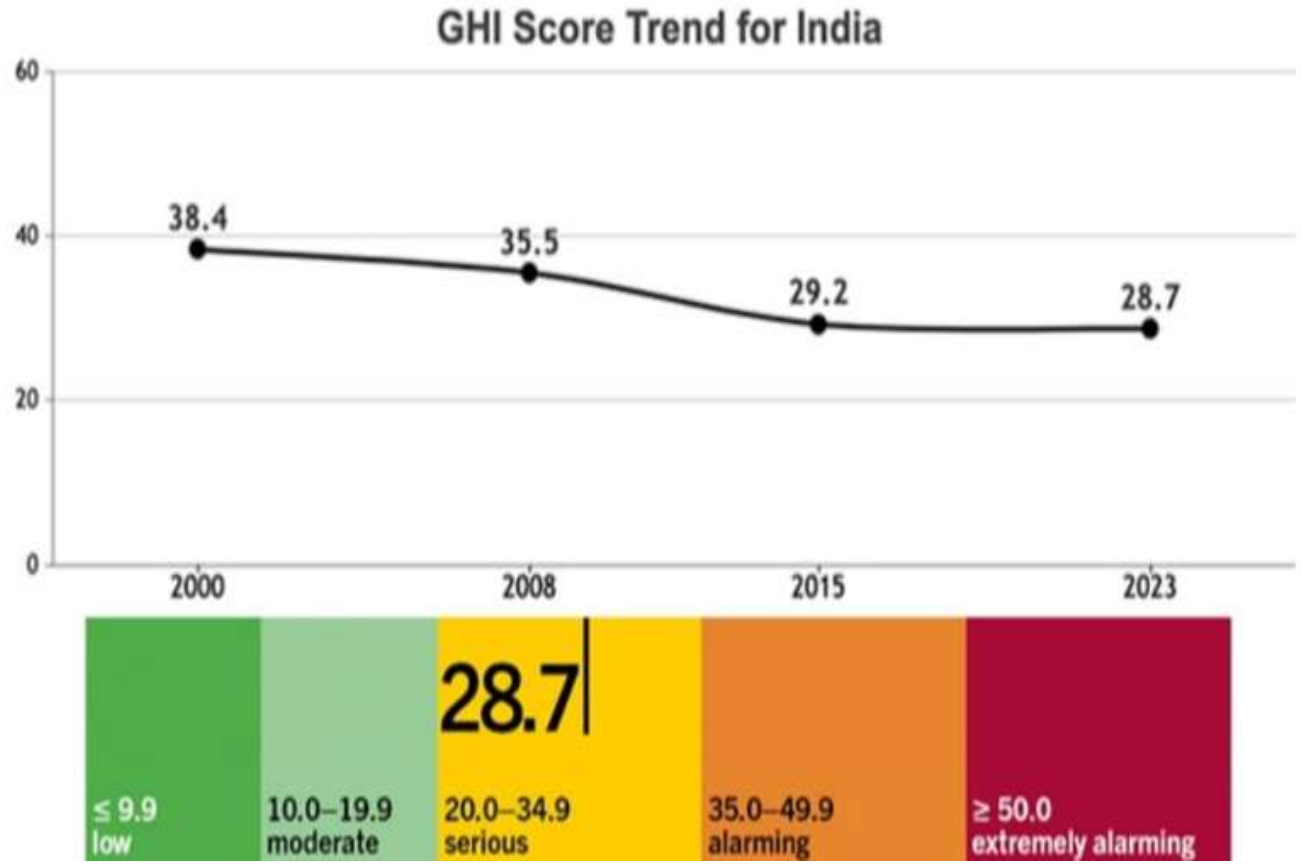
विश्व में खाद्य सुरक्षा और पोषण की स्थिति, 2023:

भारत की लगभग 74% आबादी स्वस्थ आहार ग्रहण करने का सामर्थ्य नहीं रखती, जबकि 39% पर्याप्त पोषक तत्व प्राप्त करने में अक्षम रहते हैं।

वैश्विक भुखमरी सूचकांक (GHI) 2023:

भारत का वर्ष 2023 का GHI स्कोर 28.7 है, जो GHI सेवेरिटी ऑफ हंगर स्केल के अनुसार गंभीर स्थिति को प्रकट करता है।

भारत में बच्चों की वेस्टिंग दर 18.7 है, जो रिपोर्ट में सर्वाधिक है।



कुपोषण के दौरान शरीर में क्या होता है?

What happens to the body during malnutrition?

मैक्रोन्यूट्रिएंट अल्पपोषण (प्रोटीन-ऊर्जा अल्पपोषण) आपके शरीर को खुद को बनाए रखने के लिए ऊर्जा से वंचित करता है। क्षतिपूर्ति करने के लिए, यह अपने स्वयं के ऊतकों को तोड़ना शुरू कर देता है और अपने कार्यों को बंद कर देता है। यह उसके शरीर में वसा के भंडार से शुरू होता है और फिर मांसपेशियों,

त्वचा, बालों और नाखूनों तक जाता है। प्रोटीन-ऊर्जा अल्पपोषण वाले लोग अक्सर स्पष्ट रूप से क्षीण होते हैं। बच्चों के विकास और विकास में रूकावट हो सकती है।

शटडाउन शुरू करने वाली पहली प्रणालियों में से एक प्रतिरक्षा प्रणाली (immune system) है। यह कुपोषित लोगों को बीमारी और संक्रमण के प्रति अत्यधिक संवेदनशील बनाता है और ठीक होने में धीमा होता है। घाव भरने में अधिक समय लगता है। हृदय गति भी धीमी हो जाती है, जिससे हृदय गति कम हो जाती है, रक्तचाप कम हो जाता है और शरीर का तापमान कम हो जाता है। लोग जीवन के बारे में बेहोश, कमजोर और उदासीन महसूस कर सकते हैं। वे भूख खो सकते हैं, और उनके पाचन तंत्र के कुछ हिस्से शोष कर सकते हैं।

जिन लोगों में मैक्रोन्यूट्रिएंट अल्पपोषण होता है उनमें सूक्ष्म पोषक तत्व अल्पपोषण होने की भी संभावना होती है। जब कुल कैलोरी की कमी होती है, तो यह विटामिन और खनिज के स्तर को भी प्रभावित करता है। गंभीर कुपोषण की स्थिति की कुछ जटिलताएं, जैसे कि मरास्मस (marasmus) और क्वाशीओरकोर (kwashiorkor), विशेष रूप से विटामिन की कमी के परिणामस्वरूप होती हैं। उदाहरण के लिए, विटामिन ए की कमी से दृष्टि संबंधी समस्याएं हो सकती हैं, और विटामिन डी की कमी से हड्डियां नरम हो सकती हैं। कुछ लोग बहुत अधिक कैलोरी का उपभोग कर सकते हैं, लेकिन पर्याप्त विटामिन और खनिज नहीं। इन मामलों में, कुपोषण के प्रभाव कम स्पष्ट हो सकते हैं। लोग मैक्रोन्यूट्रिएंट अतिपोषण से अधिक वजन वाले हो सकते हैं, लेकिन उनमें एनीमिया के लक्षण हो सकते हैं कमजोरी, बेहोशी और थकान खनिजों या विटामिन की कमी के कारण। जिन लोगों को अधिक पोषण होता है उनमें चयापचय सिंड्रोम(metabolic syndrome) के लक्षण दिखाई दे सकते हैं, जैसे इंसुलिन प्रतिरोध(insulin resistance) और उच्च रक्तचाप।

कुपोषण के संकेत और लक्षण क्या हैं?

What are the signs and symptoms of malnutrition?

विशिष्ट लक्षण कुपोषण के प्रकार और गंभीरता के साथ-साथ व्यक्तिगत कारकों के आधार पर भिन्न हो सकते हैं। यहां कुपोषण से जुड़े कुछ सामान्य संकेत और लक्षण दिए गए हैं :-

1. **वजन घटना (weight loss) :-**

अनजाने में वजन कम होना या कम वजन होना कुपोषण का एक सामान्य संकेत है।

2. **थकान (tiredness):-**

थकान महसूस होना या ऊर्जा की कमी अपर्याप्त पोषक तत्वों के सेवन का परिणाम हो सकता है।

3. **मांसपेशियों में कमजोरी (muscle weakness) :-**

कुपोषण से मांसपेशियों में कमजोरी और शारीरिक शक्ति में कमी हो सकती है।

4. **घाव का ठीक से न भरना (poor wound healing) :-**

कुपोषित व्यक्तियों में घाव का धीरे-धीरे भरना और संक्रमण के प्रति संवेदनशीलता बढ़ सकती है।

5. **बाल और त्वचा में परिवर्तन (change in hair and skin) :-**

सूखे, भंगुर बाल; बालों का झड़ना; और सूखी, पपड़ीदार त्वचा कुपोषण के सामान्य लक्षण हैं।

6. दांतों की समस्याएं (dental problems) :-

कुपोषण से मसूड़ों की बीमारी, दांतों में सड़न और मुंह में छाले जैसी दंत समस्याएं हो सकती हैं।

7. मानसिक स्वास्थ्य में परिवर्तन (changes in mental health) :-

कुपोषण संज्ञानात्मक कार्य और मनोदशा को प्रभावित कर सकता है, जिससे चिड़चिड़ापन, ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई और अवसाद हो सकता है।

8. पाचन संबंधी समस्याएं (digestive problems) :-

कुपोषण के कारण कब्ज, सूजन या दस्त जैसे लक्षण हो सकते हैं।

9. कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली (weak immune system) :-

कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली के कारण कुपोषित व्यक्तियों में संक्रमण का खतरा अधिक होता है।

10. एडिमा (edema) :-

शरीर में सूजन, विशेषकर टांगों, पैरों या पेट में, गंभीर कुपोषण का संकेत हो सकता है।

11. एनीमिया (anemia) :-

आयरन जैसे आवश्यक पोषक तत्वों की कमी से एनीमिया हो सकता है, जिसमें थकान, कमजोरी और त्वचा का पीला पड़ना शामिल है।

12. विलंबित वृद्धि और विकास (delayed growth and development) :-

बच्चों में, कुपोषण के परिणामस्वरूप विकास में रुकावट, विकासात्मक देरी और संज्ञानात्मक हानि हो सकती है।

13. पोषक तत्वों की कमी (nutritional deficiencies) :-

विशिष्ट पोषक तत्वों की कमी उस विशेष पोषक तत्व से संबंधित लक्षणों के रूप में प्रकट हो सकती है। उदाहरण के लिए, विटामिन की कमी से रतौंधी (विटामिन ए की कमी) या तंत्रिका क्षति (विटामिन बी 12 की कमी) जैसे लक्षण हो सकते हैं।

कुपोषण के कारण क्या हैं?

What are the causes of malnutrition?

अल्पपोषण आमतौर पर पर्याप्त पोषक तत्व न खाने के कारण होता है। यह कुछ चिकित्सीय स्थितियों के कारण भी हो सकता है जो आपके शरीर को पोषक तत्वों को अवशोषित करने से रोकती हैं। निम्नलिखित स्थितियों से पोषक तत्व प्राप्त करने में समस्या हो सकती है:-

1. **अपर्याप्त आहार सेवन (inadequate dietary intake) :-** आवश्यक पोषक तत्वों की अपर्याप्त खपत, या तो पौष्टिक भोजन तक पहुंच की कमी, गरीबी या आहार प्रतिबंधों के कारण कुपोषण का कारण बन सकती है।

2. **पाचन संबंधी विकार (digestive disorders):-** क्रोहन रोग (Crohn's disease), अल्सरेटिव कोलाइटिस (ulcerative colitis), सीलिएक रोग (celiac disease) और अन्य गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल विकार

(gastrointestinal disorders) जैसी स्थितियां पोषक तत्वों के अवशोषण को ख़राब कर सकती हैं, जिससे कुपोषण हो सकता है।

3. **दीर्घकालिक बीमारी (chronic illness):-** कैंसर, एचआईवी/एड्स, क्रोनिक किडनी रोग (chronic kidney disease) और हृदय विफलता (heart failure) जैसी बीमारियाँ पोषक तत्वों की आवश्यकताओं को बढ़ा सकती हैं, चयापचय को बाधित कर सकती हैं और परिणामस्वरूप कुपोषण हो सकता है।

4. **मानसिक स्वास्थ्य मुद्दे (mental health issues):-** एनोरेक्सिया नर्वोसा (anorexia nervosa) और बुलिमिया नर्वोसा (bulimia nervosa) जैसे खाने के विकार विकृत खान-पान व्यवहार और भोजन के प्रति दृष्टिकोण के कारण गंभीर कुपोषण का कारण बन सकते हैं।

5. **शराब और मादक द्रव्यों का सेवन (alcohol and drug abuse)** :- अत्यधिक शराब का सेवन और नशीली दवाओं का दुरुपयोग पोषक तत्वों के अवशोषण और उपयोग में हस्तक्षेप कर सकता है, जिससे कुपोषण में योगदान हो सकता है।

6. **आर्थिक और सामाजिक (economic and social factors)** :-गरीबी, किफायती पौष्टिक भोजन तक पहुंच की कमी, खाद्य असुरक्षा और सामाजिक अलगाव सभी कुपोषण में भूमिका निभा सकते हैं।

7. **वृद्धावस्था (old age):** भूख में कमी, दांतों की समस्या, गतिशीलता संबंधी समस्याएं और पुरानी बीमारियों जैसे कारकों के कारण बुजुर्ग व्यक्तियों को कुपोषण का खतरा हो सकता है।

8. **स्तनपान सहायता की कमी (lack of breastfeeding support)** :- शिशुओं और छोटे बच्चों में, अपर्याप्त स्तनपान सहायता या प्रारंभिक जीवन में उचित पोषण तक पहुंच की कमी से कुपोषण हो सकता है।

9. **पर्यावरणीय कारक (environmental factors):-** प्राकृतिक आपदाएँ, संघर्ष, विस्थापन और आपातस्थितियाँ खाद्य आपूर्ति, स्वच्छ पानी तक पहुँच और स्वास्थ्य सेवाओं को बाधित कर सकती हैं, जिससे कुपोषण का खतरा बढ़ सकता है।

10. **शिक्षा की कमी (lack of education)** :- पोषण के बारे में सीमित ज्ञान, खराब स्वास्थ्य साक्षरता, भोजन और स्वास्थ्य से जुड़ी सांस्कृतिक मान्यताएँ कुपोषण में योगदान कर सकती हैं।

11. **स्वास्थ्य देखभाल तक सीमित पहुंच (limited access to health care) :-**निवारक देखभाल सहित स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंच की कमी के परिणामस्वरूप निदान न किए जाने या उपचार न किए जाने की स्थिति पैदा हो सकती है, जो कुपोषण का कारण बन सकती है। तथा जरूरत से ज्यादा पोषक तत्वों का सेवन करने से अतिपोषण होता है जो कि निम्नलिखित स्थितियों से होता है :-

- कुछ पौष्टिक भोजन विकल्प।
- एक गतिहीन जीवन शैली।
- एक ऐसी स्थिति जो आपके चयापचय को धीमा कर देती है, जैसे हाइपोथायरायडिज्म।
- एक हार्मोन असंतुलन जो आपकी भूख और परिपूर्णता के संकेतों में हस्तक्षेप करता है।

- चिर तनाव।
- चिंता या अवसाद।
- अधिक खाने का विकार।
- आहार की खुराक का लगातार अति प्रयोग।

कुपोषण का निदान कैसे किया जाता है?

How is malnutrition diagnosed?

शारीरिक अवलोकन और आपके आहार और स्वास्थ्य स्थितियों का इतिहास अक्सर प्रोटीन-ऊर्जा अल्पपोषण या अतिपोषण का निदान करने के लिए पर्याप्त होता है।

स्वास्थ्य सेवा प्रदाता, डॉक्टर या जांचकर्ता आपके बीएमआई (BMI) को माप सकते हैं या समस्या की सीमा को समझने में मदद करने के लिए बच्चे के हाथ की परिधि को माप सकते हैं। यदि संभव हो, तो वे विशिष्ट सूक्ष्म पोषक तत्वों के असंतुलन के परीक्षण के लिए रक्त का नमूना लेंगे। सूक्ष्म पोषक तत्व अल्पपोषण अक्सर मैक्रोन्यूट्रिएंट अल्पपोषण के साथ होता है, और यह मैक्रोन्यूट्रिएंट अतिपोषण के साथ भी हो सकता है। एक रक्त परीक्षण भी सूक्ष्म पोषक तत्व अतिपोषण के दुर्लभमामले का निदान करेगा यदि आपके पास वे लक्षण हैं।

कुपोषण का इलाज कैसे किया जाता है?

How is malnutrition treated?

पोषण की खुराक के साथ अल्पपोषण का इलाज किया जाता है। इसका मतलब व्यक्तिगत सूक्ष्म पोषक तत्व हो सकता है, या इसका मतलब यह हो सकता है कि आपके शरीर में जो कुछ भी गायब है उसे बहाल करने के लिए डिज़ाइन किए गए एक कस्टम, उच्च कैलोरी पोषण सूत्र के साथ फिर से खिलाना। गंभीर कुपोषण को ठीक होने में कई सप्ताह लग सकते हैं। लेकिन रीफीडिंग खतरनाक हो सकती है, खासकर पहले कुछ दिनों में। आपका शरीर अल्पपोषण के अनुकूल होने के लिए कई तरह से बदलता है।

रीफीडिंग इसे अपने पुराने संचालन के तरीके में वापस बदलने के लिए कहता है, और कभी-कभी यह परिवर्तन संभालने के लिए तैयार से अधिक होता है। रेफीडिंग सिंड्रोम की जटिलताओं को रोकने और प्रबंधित करने के लिए नजदीकी चिकित्सकीय निरीक्षण के तहत फिर से दूध पिलाना शुरू करना सबसे अच्छा है, जो गंभीर और यहां तक कि जीवन के लिए खतरा भी हो सकता है।

अतिपोषण का इलाज आमतौर पर वजन घटाने, आहार और जीवनशैली में बदलाव के साथ किया जाता है। अतिरिक्त वजन कम करने से मधुमेह और हृदय रोग जैसी माध्यमिक स्थितियों के विकास के आपके जोखिम को कम करने में मदद मिल सकती है। वजन घटाने के उपचार में आहार और व्यायाम योजनाएं, दवाएं या चिकित्सा प्रक्रियाएं शामिल हो सकती हैं।

आपको एक अंतर्निहित स्थिति का इलाज करने की भी आवश्यकता हो सकती है, जैसे कि थायराइड रोग, या एक मानसिक स्वास्थ्य विकार। आपके द्वारा अपनाए जाने वाले पथ के आधार पर वजन घटाना तेजी से

हो सकता है या यह लंबा और धीरे-धीरे हो सकता है। लेकिन वजन कम करने के बाद, जीवनशैली में होने वाले बदलावों से आप इसे दूर रखने में मदद करेंगे। इसमें परामर्श, व्यवहार चिकित्सा, सहायता समूह और पोषण में शिक्षा जैसी दीर्घकालिक सहायता प्रणालियां शामिल हो सकती हैं।

भारत में कुपोषण से निपटने की राह की प्रमुख चुनौतियाँ:

- **आर्थिक असमानताः**

निम्न आर्थिक स्थिति के कारण गरीब लोग प्रायः पौष्टिक भोजन का वहन नहीं कर पाते या उनकी पहुँच सीमित होती है। प्राकृतिक आपदाओं, संघर्षों या कीमतों में उतार-चढ़ाव के कारण भी उन्हें खाद्य असुरक्षा का सामना करना पड़ता है। तथा भारत की लगभग 74% आबादी स्वस्थ आहार का खर्च वहन करने में अक्षम है।

- **अपर्याप्त आहार सेवन और आहार में बदलावः**

आहार पैटर्न विविध और संतुलित विकल्पों से प्रसंस्कृत और शर्करा-युक्त विकल्पों की ओर स्थानांतरित हो गया है। भारत में कुपोषण के लिये आहार विविधता की कमी और निम्न गुणवत्तापूर्ण भोजन का सेवन भी प्रमुख योगदानकर्ता हैं और भारतीय आहार में प्रायः आयरन, विटामिन A और ज़िंक जैसे आवश्यक पोषक तत्वों की कमी होती है।

- **स्वच्छता की खराब स्थितिः**

स्वच्छता और साफ-सफाई अभ्यासों की खराब स्थिति रोगजनकों और परजीवियों से संपर्क बढ़ा सकती है जो संक्रमण एवं बीमारियों का कारण बन सकता है। ये सूक्ष्मजीव शरीर में पोषक तत्वों के अवशोषण एवं उपयोग को प्रभावित कर सकते हैं और कुपोषण का कारण बन सकते हैं।

➢ NFHS-5 में पाया गया कि केवल 69% घर ही बेहतर स्वच्छता सुविधा का उपयोग करते हैं।

- **प्राथमिक स्वास्थ्य अवसंरचना का अभाव:**

प्राथमिक स्वास्थ्य अवसंरचना का अभावः भारत में बहुत-से लोग टीकाकरण, प्रसवपूर्व देखभाल या संक्रमण के उपचार जैसी बुनियादी स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुँच का अभाव रखते हैं। इससे बीमारियों और स्वास्थ्य-संबंधी जटिलताओं का खतरा बढ़ जाता है जो कुपोषण की स्थिति को और बदतर बना सकता है। तथा विश्व स्वास्थ्य संगठन प्रति 1000 लोगों की आबादी पर एक चिकित्सक और 3 आदर्श नर्स घनत्व की अनुशंसा है, जबकि भारत में प्रति 1000 लोगों पर 0.73 चिकित्सक और 1.74 नर्स ही उपलब्ध हैं।

- **विलंबित और असंगत आपूर्तिः**

कार्यक्रम कार्यान्वयन में देरी और सेवाओं की असंगत आपूर्ति पोषण संबंधी हस्तक्षेपों में अंतराल में योगदान करती है और NFHS-5 के अनुसार, 6 वर्ष से कम आयु के केवल 50.3% बच्चों को ही आंगनवाड़ी से कोई सेवा प्राप्त हुई।

- **अपर्याप्त निगरानी और मूल्यांकनः**

कमज़ोर निगरानी और मूल्यांकन तंत्र कार्यक्रम की प्रभावशीलता के आकलन में बाधा डालते हैं। तथा कार्यक्रम के परिणामों पर सटीक डेटा के अभाव में कमियों की पहचान करना और आवश्यक सुधार लागू करना चुनौतीपूर्ण हो जाता है।

कुपोषण के विरुद्ध भारत सरकार द्वारा उठाए गए कदमः

- मिशन पोषण 2.0
- एकीकृत बाल विकास सेवा (ICDS) योजना
- प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना (PMMVY)
- मध्याह्न भोजन योजना
- किशोर बालिकाओं के लिये योजना (SAG)
- माँ का पूर्ण स्नेह (MAA) कार्यक्रम
- पोषण वाटिकाएँ

भारत में कुपोषण से प्रभावी ढंग से कैसे निपटा जा सकता है?

- **फूड फोर्टिफिकेशन को अपनानाः** मुख्य खाद्य पदार्थों के प्रसंस्करण के दौरान आवश्यक पोषक तत्वों को शामिल करना अपेक्षाकृत निम्न लागत वाली विधि है, जो इसे बड़े पैमाने पर कार्यान्वयन के लिये आर्थिक रूप से व्यवहार्य बनाती है। वर्ष 1992 में राष्ट्रीय आयोडीन अल्पता विकार नियंत्रण कार्यक्रम (National lodine Deficiency Disorders Control Programme) के तहत आयोडीन युक्त नमक को अपनाने से घेघा रोग की दर में व्यापक रूप से कमी आई।
- **एक केंद्रित SBCC कार्ययोजना विकसित करनाः** सरकार को कुपोषण को संबोधित करने के लिये विशेष रूप से तैयार एक सुसंरचित एवं केंद्रित सामाजिक और व्यवहार परिवर्तन संचार (Social and Behavior Change Communication-SBCC) कार्ययोजना विकसित करने के लिये सहकार्यता स्थापित करनी चाहिये। इस योजना में प्रभावी संचार के लिये उद्देश्यों, लक्षित लोगों, मुख्य संदेशों और रणनीतियों की रूपरेखा होनी चाहिये।
- **स्वास्थ्य देखभाल अवसंरचना को उन्नत बनानाः** सरकार को विशेष रूप से ग्रामीण क्षेत्रों में स्वास्थ्य सुविधाओं को सुदृढ़ करने और कुपोषण का शीघ्र पता लगाने एवं प्रबंधन करने के उपाय करने चाहिये। कुपोषण के निदान एवं उपचार के लिये स्वास्थ्यकर्मियों की क्षमता में सुधार पर और अधिक ध्यान दिया जाना चाहिये। भारत को अपनी आबादी की स्वास्थ्य देखभाल आवश्यकताओं को उपयुक्त रूप से पूरा करने के लिये 3.5 मिलियन अतिरिक्त अस्पताल बिस्तरों की आवश्यकता है। राष्ट्रीय स्वास्थ्य नीति (NHP)

ने वर्ष 2025 तक सरकार के स्वास्थ्य व्यय को सकल घरेलू उत्पाद के मौजूदा 1.2% से बढ़ाकर 2.5% करने की अनुशंसा की है।

- **निगरानी और मूल्यांकनः** पोषण संबंधी हस्तक्षेपों के प्रभाव का पता लगाने के लिये व्यापक रूप से सक्षम निगरानी एवं मूल्यांकन प्रणाली स्थापित किये जाएँ। उदाहरण के लिये, 'पोषण ट्रैकर' (Poshan Tracker) प्रत्येक आंगनवाड़ी में कुपोषित और 'गंभीर रूप से कुपोषित' बच्चों पर रियल-टाइम डेटा रिकॉर्ड करता है।
- **स्थानीय रूप से उपलब्ध पौष्टिक भोजन का उपभोग करनाः** सरकार को ऐसे स्थानीय रूप से उपलब्ध और पारंपरिक खाद्य पदार्थों के उपभोग को बढ़ावा देना चाहिये जो आवश्यक पोषक तत्वों से भरपूर हों। विभिन्न प्रकार के स्थानीय रूप से उपलब्ध खाद्य पदार्थों के उपभोग को प्रोत्साहित करने से आहार विविधता बढ़ती है।
- **सामुदायिक सशक्तीकरणः** पोषण कार्यक्रमों को अभिकल्पित और कार्यान्वित करने में स्थानीय समुदायों को संलग्न करें। समुदाय-आधारित पहलों से पौष्टिक खाद्य उत्पादन में आत्मनिर्भरता को बढ़ावा मिलेगा।
- **संचार रणनीतियाँ:** लाभार्थियों के बीच विश्वास निर्माण के लिये सामुदायिक रेडियो, वीडियो जैसे संचार माध्यमों और घर-घर तक पहुँच जैसे उपायों का उपयोग करना आवश्यक है। स्थानीय संदर्भों को संबोधित करते हुए बेहतर समझ और संलग्नता सुनिश्चित करने के लिये संदेशों को स्थानीय भाषाओं में प्रस्तुत किया जाना चाहिये।

निष्कर्षः

'शून्य भुखमरी' के संयुक्त राष्ट्र सतत विकास लक्ष्य 2 की प्राप्ति और कुपोषण के उन्मूलन के लिये भारत को अपनी आबादी के स्वास्थ्य एवं सेहत को प्राथमिकता देनी चाहिये तथा इसमें निवेश करना चाहिये। एक व्यापक एवं सहयोगात्मक रणनीति के माध्यम से, भारत कुपोषण को कम करने, अपने लोगों की पूरी क्षमता को उजागर करने और एक स्वस्थ, अधिक समृद्ध भविष्य को बढ़ावा देने की दिशा में सार्थक कार्य कर सकता है।

संदर्भ:-

1. कुरुक्षेत्र (अक्टूवर, 2025)
2. इंडियन एक्सप्रेस (29/01/2014)
3. NITI Aayog https://www.nili.gov.im (नवम्बर, 2024)
4. https:// www artemis hospitals.com (6 नवम्बर, 2025)
5. https://www.medtalks.im (02 दिसम्बर, 2024)
6. htlps: //www.careinsurance.com (24 अप्रैल, 2024)
7. https://www.who.int (01 मार्च, 2024)
8. https://www.myupchar.com (29 अप्रैल, 2017)
9. https://www.drishtilas.com (25 नवंबर, 2022)
10. https://www.nicklauschildrens.org (02 जून, 2025)
11. https: //redclichticlabs.co (04 नवम्बर, 2023)
12. https://www.who.int (07 मई, 2025)
13. https www.daneshdiagnostic.com (19 मार्च, 2024)

Copyright & License:

© Authors retain the copyright of this article. This work is published under the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0), permitting unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.