

## महिला श्रमिकों के पोषण का अध्ययन

### सारांश

भारतीय नारी का अधिकांश जीवन बच्चों के पालन पोषण एवं अपने परिवार की देखभाल में व्यतीत होता है। परिवार की धुरी (महिला) का स्वस्थ होना परिवार, समाज व राष्ट्र के लिए आवश्यक है। गरीब तबकों के लोग विशेषकर महिला अनेक अंधविश्वास, अज्ञानता व अपनी परंपरागत आदतों, भोजन का चुनाव एवं पकाने की सही विधि का उपयोग ना कर पाने से कुपोषण का शिकार होते हैं। यह अध्ययन भोपाल की झुग्गी बस्तियों की 150 महिला श्रमिकों (BPL) पर स्वनिर्मित अनुसूचित साक्षात्कार द्वारा किया गया।

**मुख्य शब्द:** RDA- Recommended Dietary Allowance,  
ICMR- Indian Council of Medical Research.

### पस्तावना

मनुष्य ने सभ्यता के सर्वोच्च शिखर पर पहुँचने का प्रयास किया वहीं दूसरी ओर मानव समाज में औद्योगिक क्रांति के कारण कई समस्याएं उत्पन्न हुईं।

भारत में निम्न स्वास्थ्य स्तर एवं बीमारी में हो रही बढ़ोत्तरी का एक कारण आहार एवं पोषण संबंधी कमियाँ एवं दोष है। अपर्याप्त एवं अपौष्टिक भोजन के कारण भी स्वास्थ्य का स्तर काफी गिरा हुआ होता है। महिलाएं अपने चारों ओर के पर्यावरण में दूसरों का ध्यान बहुत अच्छे से रखती हैं। लेकिन स्वयं की अवेहलना कर जाती हैं। स्वस्थ जीवन के लिए मन और शरीर दोनों का स्वस्थ रहना जरूरी है। भारतीय नारी का अधिकांश जीवन बच्चों के पालन पोषण एवं अपने परिवार की देखभाल में व्यतीत होता है। परिवार की इस महिला रूपी धुरी का स्वस्थ होना समाज और देश के लिए आवश्यक है। महिलाओं के उत्तम एवं श्रेष्ठ स्वास्थ्य पर ही परिवार एवं समाज एवं देश का भविष्य आश्रित है।

भारतीय जीवन में परिमाणात्मक और गुणात्मक दोनों रूपों में पोषक तत्व की कमी पायी जाती है। गरीब तबकों में काबाहाडटस की मात्रा ही बहुत बार उनकी कैलोरी आवश्यकता से भी कम होती है। उनके आहार में प्रोटीन नाम मात्र और खनिज लवण व जीवन तत्व की कमी रहती है वे कुपोषण का शिकार होती हैं। अनेक अंधविश्वासों, अज्ञानता व अपनी परंपरागत आदतों से बंधे ये लोग भोजन का चुनाव एवं पकाने की सही विधि का उपयोग ना कर कई प्रकार की बीमारियों को न्यौता देते हैं। भोजन का पोषण से परिपूर्ण होना आवश्यक होता है। जिससे व्यक्ति का स्वास्थ्य भी उत्तम बना रहे। भारत देश में निम्न एवं मध्यम वर्ग में कुपोषण की समस्या अत्यन्त विकराल रूप लेकर खड़ी है।

### उद्देश्य

1. महिला श्रमिकों के पोषण स्तर का अध्ययन करना।
2. महिला श्रमिकों को पोषण के प्रति जानकारी है या नहीं यह अध्ययन करना।
3. महिला श्रमिकों की भोजन संबंधी आदतों का अध्ययन करना।

### परिकल्पना

1. महिला श्रमिकों का पोषण स्तर निम्न होगा।
2. महिला श्रमिकों में संतुलित आहार संबंधी आदतों का अभाव पाया जायेगा।

### अनुसंधान योजना

अध्ययन के लिए महिला श्रमिक जो कि निम्न आय वर्ग एवं गरीबी रेखा के नीचे का वर्ग (BPL) के अन्तर्गत आती हैं का चयन किया है।

### प्रतिदर्श का चयन

अध्ययन क्षेत्र भोपाल के अन्तर्गत आने वाली झुग्गी बस्तियों में से सविचार निर्देशन विधि का प्रयोग करते हुए 150 महिला श्रमिकों का



### प्रतिभा वर्मा

सहायक प्राध्यापिका,  
गृहविज्ञान विभाग,  
सरोजिनी नायडू शासकीय कन्या  
स्नातकोत्तर महाविद्यालय,  
भोपाल म.प्र.

चयन किया गया है जिसमें अविवाहित, विवाहित, गर्भवती एवं धात्री सभी महिला श्रमिक सम्मिलित हैं।

## तथ्य संकलन के उपकरण

1. अनुसूची (स्वनिर्मित)

2. साक्षात्कार

## परिणामों की व्याख्या

पोषण का स्तर जानने के लिए डाइट सर्वे किया गया, इसमें व्यक्ति विशेष का दिन भर में लिया जाने वाले आहार का सर्वेक्षण किया जाता है। यह सर्वेक्षण कम से कम तीन दिन का होता है। इस तरह आहार सर्वेक्षण से आहार में पोषक तत्वों की कमी या अधिकता का पता चलता है। महिला श्रमिकों पर किया डाइट सर्वे प्रस्तुत है :-

## महिला श्रमिकों द्वारा लिये जाने वाले भोजन का प्रकार।

प्राप्त जानकारी के आधार पर 56 प्रतिशत महिला श्रमिक शाकाहारी, 40 प्रतिशत मांसाहारी एवं 04 प्रतिशत महिला श्रमिक Eggetarian है।

## महिला श्रमिकों द्वारा प्रतिदिन लिये जाने वाले आहार की संख्या।

सर्वाधिक 53 प्रतिशत दिन में दो बार, 45 प्रतिशत प्रतिदिन तीन बार एवं 2 प्रतिशत केवल एक बार ही भोजन ग्रहण करती है।

## महिला श्रमिकों द्वारा दूध का सेवन।

महिला श्रमिकों द्वारा दूध का सेवन केवल चाय के लिए प्रतिदिन एक बार किया जाता है जो दैनिक प्रस्तावित मात्रा से केवल 25 प्रतिशत ही है। जो कि काफी कम है।

## महिला श्रमिकों द्वारा वसा का उपयोग।

श्रमिकों द्वारा केवल तेल का उपयोग किया जाता है वह भी दैनिक प्रस्तावित मात्रा से केवल 85.7 प्रतिशत ही लिया गया जो काफी कम है।

## महिला श्रमिकों द्वारा तृण धान्य का प्रयोग।

महिला श्रमिकों द्वारा प्रतिदिन लिए जाने वाले तृण धान्य RDA की प्रस्तावित मात्रा से काफी कम लिए गये प्रतिशत के आधार पर यह मात्रा 51 प्रतिशत रही जो कि काफी कम है।

## महिला श्रमिकों द्वारा दालों का उपयोग।

महिला श्रमिक द्वारा प्रतिदिन ली जाने वाली दालों की मात्रा दैनिक प्रस्तावित मात्रा से काफी कम केवल 36 प्रतिशत ही ली गई।

## महिला श्रमिकों द्वारा सब्जियों का प्रयोग।

महिला श्रमिक द्वारा प्रतिदिन ली जाने वाली सब्जियों की मात्रा दैनिक प्रस्तावित मात्रा से केवल 72 प्रतिशत रहा जो काफी कम है।

## महिला श्रमिकों द्वारा फलों का सेवन।

39 प्रतिशत माह में एक बार, 31 प्रतिशत सप्ताह में एक बार एवं 30 प्रतिशत परिवार में फलों का सेवन नहीं किया जाता है।

## महिला श्रमिकों द्वारा गुड़ एवं शक्कर का उपयोग।

60-80 प्रतिशत के मध्य शक्कर का उपयोग किया गया।

उपरोक्त आंकड़ों से स्पष्ट होता है कि महिला श्रमिक द्वारा शरीर की आवश्यकतानुसार बुनियादी भोज्य समूह से उचित मात्रा में भोज्य पदार्थ का सेवन नहीं किया गया है। बुनियादी भोज्य समूह का विभाजन संतुलित आहार प्रदान करने में सहायक होता है।

महिला श्रमिक के पोषण स्तर को जानने के लिए पोषक तत्वों की ग्राह्यता (Nutrient Intake) का अध्ययन किया जिससे प्राप्त तथ्य इस प्रकार है :-

## महिला श्रमिक द्वारा प्रतिदिन आहार में ली जाने वाली कैलोरी की मात्रा।

महिला श्रमिक द्वारा RDA 2234 Kcal/day से काफी कम 500-1000 Kcal/day 59.3 प्रतिशत महिलाओं द्वारा प्रतिदिन ली गई। 1000-1500 Kcal/day 40 प्रतिशत एवं 1500-2000 कैलोरी प्रति दिन 0.6 प्रतिशत महिला श्रमिक द्वारा ली गई। 2234 कैलोरी प्रतिदिन लेने वाली महिला श्रमिकों की स्थिति नगण्य पाई गई।

## महिला श्रमिक द्वारा प्रतिदिन आहार में लिया जाने वाले प्रोटीन की मात्रा।

दैनिक प्रस्तावित मात्रा 55 ग्राम प्रोटीन प्रतिदिन लिया जाना चाहिए परन्तु अध्ययन के दौरान पाया गया कि महिला श्रमिक द्वारा 20 ग्राम प्रोटीन प्रतिदिन ग्रहण करने का प्रतिशत 44.6 था, 30 ग्राम प्रोटीन प्रतिदिन लेने वालों का प्रतिशत 35 था एवं 10-20 ग्राम प्रोटीन प्रतिदिन लेने वालों का प्रतिशत 13.4 था। 40-50 ग्राम प्रोटीन प्रतिदिन लेने वालों का प्रतिशत 5.3 रहा। 55 ग्राम प्रोटीन प्रतिदिन ग्रहण करने का प्रतिशत नगण्य था।

महिलाओं के लिए बहुत सारे खनिज तत्वों की आवश्यकता प्रतिदिन होती है परन्तु मुख्य आहार में कल्शियम एवं लोह तत्व की कमी देखी जाती है।

## महिला श्रमिकों द्वारा प्रतिदिन आहार में ली जाने वाली कैल्शियम की मात्रा।

ICMR Expert Group 2010 ने प्रस्तावित मात्रा 600 mg/day निर्धारित की है परन्तु महिला श्रमिकों ने प्रस्तावित मात्रा से काफी कम 0.235 mg/day कैल्शियम का सेवन किया जो कि काफी कम है।

## महिला श्रमिकों द्वारा प्रतिदिन आहार में ली जाने वाली लौह तत्व की मात्रा।

ICMR Expert Group 2010 ने 21 mg/day लौह तत्व की मात्रा निर्धारित की है परन्तु 23.3 प्रतिशत महिलाओं ने केवल 10 mg/day एवं 59.3 प्रतिशत महिला श्रमिक ने 10-15 उह लौह तत्व ग्रहण किया, 17 प्रतिशत महिला श्रमिक ने 15-20 उह लौह तत्व ग्रहण किया, 20 से 25mg लौह तत्व ग्रहण करने वालों की स्थिति नगण्य पायी गई।

## महिला श्रमिक द्वारा आहार में ली जाने वाली जीवन सत्व सी की मात्रा।

ICMR Expert Group 2010 ने 50 mg/day जीवन सत्व सी की मात्रा निर्धारित की है। परन्तु 8.0 प्रतिशत महिलाओं ने 20 mg/day एवं 37.6 प्रतिशत महिलाओं ने 20-30 mg/day एवं 48.3 प्रतिशत महिलाओं ने 30-40 mg/day ग्रहण किया।

अध्ययन के दौरान पाया गया कि महिला श्रमिक में मिठाई का सेवन करने का अंतराल 55.3 प्रतिशत माह में एक बार, 14 प्रतिशत सप्ताह में एक बार, 30.6 प्रतिशत मिठाई का सेवन नहीं करती है।

अध्ययन के दौरान पाया गया कि महिला श्रमिकों द्वारा तले भोज्य पदार्थ 50.6 प्रतिशत सप्ताह में एक बार, 10 प्रतिशत माह में एक बार, 39.3 प्रतिशत तले भोज्य पदार्थों का सेवन नहीं करते हैं।

अध्ययन के दौरान पाया गया कि महिला श्रमिकों द्वारा अंकुरित भोज्य पदार्थ का सेवन 77.3 प्रतिशत कभी नहीं, 16.0 प्रतिशत माह में एक बार एवं 6.6 प्रतिशत सप्ताह में एक बार सेवन किया। महिला श्रमिकों को अंकुरित पदार्थों के बारे में जानकारी तो है परन्तु उससे होने वाले पौष्टिक लाभ के बारे में अज्ञानता है।

अध्ययन के दौरान पाया गया कि महिला श्रमिकों द्वारा 18.6 प्रतिशत गुटका का सेवन, 17.3 प्रतिशत तम्बाकू का सेवन, 9.3 प्रतिशत पान का सेवन, 0.6 प्रतिशत शराब का सेवन भी करती है जिसका मुख्य कारण साक्षरता का अभाव है।

अध्ययन के दौरान पाया गया कि 68 प्रतिशत महिला श्रमिकों को नहीं पता कि उम्र के हिसाब से भोजन लिया जाता है। 32 प्रतिशत जानती तो हैं परन्तु व्यवहार में लाने में असमर्थ हैं। 55.3 प्रतिशत महिला श्रमिक आटे का छानकर चोकर अलग करती हैं। 34.6 प्रतिशत आटा नहीं छानती परन्तु वे पोषक तत्वों के बारे में नहीं जानती। 42.6 प्रतिशत महिला श्रमिक दाल, चावल, पकाने से पूर्व भिगाकर रखती हैं एवं पकाते समय पानी फेंककर दूसरा पानी उपयोग करती हैं। 78.6 प्रतिशत महिला श्रमिक सलाद का सेवन नहीं करती। 11.3 प्रतिशत सलाद के रूप में प्याज का सेवन करती हैं। 55.3 प्रतिशत बीमारी के समय विशेष भोज्य पदार्थों का सेवन नहीं करती। 44.6 प्रतिशत बीमारी के समय खिचड़ी का सेवन करती हैं। 81.3 प्रतिशत महिला श्रमिक खाना बनाने एवं खाने से पूर्व हाथ नहीं धोते।

उपरोक्त आंकड़ों से स्पष्ट होता है कि महिला श्रमिक ICMR Expert Group 2010 द्वारा सभी पोषक तत्वों की दैनिक प्रस्तावित मात्रा (RDA) के अनुसार

प्रतिदिन भोजन ग्रहण नहीं करती। अतः शोध की उपकल्पना के अनुसार महिला श्रमिकों का पोषण स्तर निम्न होगा सिद्ध पायी गई।

## निष्कर्ष

सर्वे से प्राप्त निष्कर्ष के अनुसार— 56% शाकाहारी, 2% केवल एक बार भोजन, दूध का सेवन केवल चाय में, वसा, प्रोटीन, तृण-धान्य, सब्जियाँ व फल का सेवन उचित मात्रा में नहीं करती। महिला श्रमिकों में उचित कैलोरी, प्रोटीन, कैल्शियम, लौह तत्व, तत्व सी, अंकुरित पदार्थ प्रतिदिन ग्रहण करने का प्रतिशत नगण्य था। उनमें 186% गुटका, 173% तम्बाकू, 93% पान व 0.6% शराब का सेवन करती थी। अर्थात् महिला श्रमिक ICMR द्वारा प्रस्तावित यात्रा (RDA) के अनुसार भोजन ग्रहण नहीं करती।

## सुझाव

1. महिला श्रमिकों को पोषण संबंधी शिक्षा एवं पोषण से संबंधित जागरूकता लाने के लिए अभियान चलाया जाए।
2. सस्ते पौष्टिक आहार से परिचय कराया जाए।
3. भोज्य पदार्थ को पकाने की सही विधि से अवगत कराया जाए।
4. महिला श्रमिक के आर्थिक स्तर में सुधार हेतु पर्याप्त वेतन दिया जाए।
5. महिला श्रमिक की रोजगार समस्या को दूर किया जाए।

## सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. Mudambi & Rajagopal: 2002: Fundamentals of food, nutrition, New age International, New Delhi.
2. Swaminathan, M.: 2002: Food & Nutrition, Bangalore Printing Pub. Co. Ltd., Bangalore.
3. I.C.M.R. 2010: Nutrition requirements and recommended dietary allowances for Indians.
4. N.F.I. Bulletin 2010: Nutrition requirement and safe dietary intake for Indians Vol. 31 No. 1.
5. लोरेन्स जस्मिन: 2003 : महिला श्रमिक सामाजिक स्थिति एवं समस्याएँ: आदित्य पब्लिशर्स नई दिल्ली।
6. कपूर प्रमिला : 1976: कामकाजी भारतीय नारी बदलते जीवन मूल्य व सामाजिक स्थिति।