IJESRR
International Journal of Education and Science Research
Review
ISSN 2348-6457
www.ijesrr.org December- 2014, Volume-1, Issue-6 Email- editor@ijesrr.org

पोषण तत्त्वों की कमी से जनित रोगों (सामाजिक तत्त्व) का संक्षिप्त मूल्यांकन

Vijeta Nehra
M.A. Final Year
Shri Venkateshwara University
Gajraula, Amroha

सार–

उत्तम पोषण उत्तम स्वास्थ्य का जनक है। पोषक तत्त्व ही शरीर की सामान्य वृद्धि एवं विकास के आधार हैं। पोषक तत्त्वों के आधार पर यह ही उत्तम, स्वास्थ्य एवं स्वास्थ्य विचार शील जीवन जिया जा सकता है। विभिन्न प्रकार के विटामिन्स की खोज के बाद विज्ञान ने पुनः विज्ञान ने पोषण विज्ञान का आविष्कार किया है। द्वितीय विश्व युद्ध के बाद प्रोटीन पर खोज करने पर उपरोक्त तथ्य संज्ञान में आया। वैज्ञानिकों ने गत वर्षों में पोषक तत्त्वों एवं स्वास्थ्य को बहुत करीब से परखने की कोशिश की एवं इस ओर विशेष ध्यान दिया। यह उगती हुई स्वीकारोक्ति है कि जीवन के प्रथम चरण में उत्तम पोषण उत्तम स्वास्थ्य एवं उत्तम जीवन का आधार है। परन्तु राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर सामाजिक एवं आर्थिक विकास में पोषण एवं कुपोषण का महत्त्व बाधक है।

खाद्य एवं पोषण

कभी–कभी खाद्य एवं पोषण को समान समझ लिया जाता है जो कठोर सत्य नहीं है। खाद्य (भोजन) विभिन्न खाद्य पदार्थों का साधारण मिश्रण होता है। खाद्य पदार्थ की परिभाषा भी यही है कि जो खाद्य वस्तु खाई जाती है, उसे खाद्य कहते हैं।

खाद्य पदार्थ का वर्गीकरण

खाने में जो तत्त्व खाद्य पदार्थ के रूप में खाये जाते हैं उनमें प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट, विटामिन्स, खनिज एवं पानी होता है। अधिकांश खाद्य पदार्थों में इस सभी का मिश्रण होता है। परन्तु इनका अनुपात अलग–अलग होता है। प्रोटीन, वसा एवं कार्बोहाइड्रेट, जल के साथ मिल कर एक श्रेष्ठ भोजन तैयार करते हैं। मानव शरीर निम्न तत्त्वों में मिला कर बना है।

सारणी–1
मानव शरीर की संरचना

तत्त्व	प्रतिशत
पानी	63
प्रोटीन	17
वसा	12
खनिज	07
कार्बोहाइड्रेट	01

संदर्भः– ब्रॉक जे०एफ०ः– रीसेंट एडवांसिज इन ह्यूमैन न्यूट्रेशन, चर्चिल, लन्दन.

कभी–कभी खाद्य पदार्थों का वर्गीकरण उनकी शक्ति दायक गुणवत्ता के आधार पर भी किया जाता है जैसेः–

(1) शक्तिवर्धक खाद्य पदार्थः– इन खाद्य पदार्थों में कार्बोहाइड्रेट की अधिकता होती है तथा ये शक्तिवर्धक होते हैं, इनमें अनाज, चीनी पौधों की जड़ें एवं शाखाएं आदि हैं।
(2) शरीर को सौरष्टव बनाने वाले खाद्य पदार्थः– इन खाद्य पदार्थों में प्रोटीन की मात्रा अधिक पाई जाती है इनमें माँस, लीवर, मछली, दूध एवं दालें आदि हैं।
(3) स्वास्थ्य रक्षक खाद्य पदार्थः– ये खाद्य पदार्थ प्रोटीन, विटामिन्स एवं खनिज के धनी होते हैं। इनमें दूध, अंडा, लीवर, हरी पत्तियों वाली सब्जियां, फल आदि आते हैं।

भारत में अक्सर खाद्य पदार्थ के रूप में प्रयोग किया जाने वाला भोजन स्वास्थ्य रक्षक तत्त्वों की कमी वाला होता है, जिसकी वजह से विभिन्न प्रकार के रोगों का जन्म मिलता है।

भोजन का मुख्य कार्य शरीर में (1) शक्ति उत्सर्जन (2) शारीरिक संरचना एवं निर्माण (3) उत्तकों (टीशूओं) के कार्यों को निरन्तर स्थापित करना एवं कार्यरत रखना।

जो भोजन हम खाने के रूप में प्रयोग करते हैं वह हमारे शरीर में हज्म होने के बाद, शरीर के उत्तकों की खढ़ोतरी एवं रखरखाव में सहायक होता है। भोजन के बिना जीवन सम्भव नहीं है। मनुष्य ही नहीं बल्कि प्रत्येक जीव अपने भोजन के लिए संघर्ष करता है। पौधे अपनी आवश्यकतानुसार भूमि से साधारण रसायनिक तत्त्वों को अपने भोजन के रूप में प्रयोग करते हैं, एवं जल एवं हवा (कार्बन डाईआक्साइड) से भी अपना भोजन प्राप्त करते हैं। दूसरे प्रकार के वे जीव जो साधारण रसायनिक प्रक्रिया द्वारा भोजन प्राप्त नहीं करते, वे या तो पेड़ पौधों पर निर्भर करते हैं या फिर अन्य छोटे जीवों को अपनी आवश्यकतानुसार भोजन के रूप में प्रयोग करते हैं। एक जानवर अपनी उदरपूर्ति, प्राकृतिक द्वारा प्रदत्त–चयन के अनुसार करता है, जबकि एक मानव अपनी उदर पूर्ति के लिए विभिन्न खाद्य व्यंजनों का चयन करता है। चूंकि प्रत्येक खाद्य पदार्थ में एक समान पोषक तत्त्व नहीं होते किसी भी मनुष्य का स्वास्थ्य उसके द्वारा चयन किये गये भोज्य पदार्थों के ऊपर निर्भर करता है एवं उन चयनित पदार्थों में कितनी पोषण शक्ति है। यह पदार्थ केवल उदर पूर्ति वाले न होकर पौष्टिक होना अति आवश्यक है।

पोषण विज्ञान के अनुसार बच्चों और वयस्कों को पोषण सम्बन्धी आवश्यकताओं में भिन्नता होती है। बच्चां को वयस्कों की अपेक्षा अधिक पोषक तत्त्वों वाले भोजन की आवश्यकता होती है। उत्तम स्वास्थ्य के लिए संतुलित भोजन आवश्यक होता है। वैसे तो वसा और कार्बोहाइड्रेट तत्त्व ही मुख्य रूप से शरीर में उर्जा उत्पन्न करते हैं, इन दोनों की कमी होने पर प्रोटीन उर्जा उत्पन्न करती है। वैसे प्रोटीन का मुख्य कार्य उतकों का बनाना और उनकी मरम्मत करना ही है। अतः ऐसा भोजन जिसमें केवल एक ही प्रकार के तत्त्व मौजूद हों स्वास्थ्यदायक नहीं हो सकता। हम केवल प्रोटीन युक्त अथवा केवल कार्बोहाइड्रेट युक्त भोजन द्वारा भी अपनी आवश्यकता की पूरी उष्मा (उर्जा) प्राप्त कर सकते हैं, किन्तु ऐसा भोजन स्वास्थ्य की दृष्टि से ठीक नहीं होता। इस प्रकार के भोजन से शरीर की सभी प्रकार की आवश्यकताओं की पूर्ति नहीं नहीं होती। अतः अपने भोजन में हमें सभी प्रकार के तत्वों को उचित मात्रा में सम्मलित करना चाहिए। पोषण वैज्ञानिकों ने बताया है कि जो भोजन संतुलित नहीं होता उसका ठीक से पालन नहीं हो पाता एवं पाचन क्रिया ठीक न होने से शरीर उसका पूरा सदुपयोग नहीं कर पाता। परिणाम स्वरूप विभिन्न बीमारियों को जन्म देता है। इन वैज्ञानिकों ने यह भी ज्ञात किया है कि एक ग्राम प्रोटीन से 4 कैलोरी, एक ग्राम कार्बोहाइड्रेट से 4 कैलोरी तथा एक ग्राम वसा से 9 कैलोरी, उष्मा प्राप्त होती है। उनके अनुसार एक औसत मनुष्य के लिए प्रतिदिन इन तत्त्वों की आवश्यकता निम्नवत होनी चाहिए।

सारणी –2

संतुलित आहार

पदार्थ	मात्रा (ग्राम में)	कैलोरी
प्रोटीन	65 ग 4	260
वसा	45 ग 4	405
कार्बोहाड्रेट	400 ग 4	2265

उपरोक्त के अतिरिक्त कुछ कैलोरी फल, सब्जी आदि से प्राप्त होगी। साथ ही इनके अतिरिक्त विटामिन और खजिन लवण तथा पानी भी पर्याप्त मात्रा में चाहिए। हृदय रोगी को वसा की मात्रा एवं मधुमेह रोगी को कार्बोहाइड्रेट की मात्रा कम करना होगा।

पोषण तत्त्वों की कमी से जनित रोग

भारत में प्रत्येक क्षेत्र सामाजिक सांस्कृतिक एवं एतिहासिक दृष्टि से एक क्षेत्र से दूसरे क्षेत्र में भिन्नता मिलती है। इसलिए यहाँ पर जगह–जगह से क्षेत्र (गाँव) चुनकर उनका योजनाबद्ध तरीके से सर्वेक्षण करना ही ठीक है तथा क्षेत्रीय स्तर पर ही सर्वे करना उचित है। क्षेत्र चुनने के बाद उसका विस्तृत अध्ययन जैसे– धरातल, बनावट, ढ़ाल, जल प्रवाह प्रणाली, जलवायु एवं मिट्टी का अध्ययन समक्षमता से परन्तु एक समान इकाई वाले क्षेत्रों को एक साथ रखकर करना चाहिए। उपरोक्त तथ्यों के आधार पर प्रत्येक क्षेत्र से समान गुण वाले गाँवों का चयन करना ही उचित होगा। गाँवों के उद्देश्य हीन एवं अक्रमबद्ध चयन से अच्छे परिणाम सामने नहीं आयेंगे। इसलिए गाँवों का चयन उद्देश्य पूर्ण होना चाहिए। क्योंकि मानव ही भू–उपयोग को प्रभावित करता है वहीं भू–प्रबन्ध एवं खाद्यान्न संकलन करता है एवं इन कार्यों में पूंजी लगाता है।

जनपद में गाँवों का चयन करने के पश्चात प्रत्येक फसल में, प्रत्येक गाँव का गहराई से अध्ययन करना होगा एवं यह देखना होगा कि उन गाँवों में भूमि का उपयोग किस प्रकार किया जा रहा है। वहाँ कैसे खाद्यान्न पैदा किये जा रहे हैं एवं वे पोषण तत्त्वों की दृष्टि से कितने सम्पन्न हैं तथा किस तत्त्व की कमी से बीमारी के शिकार हो रहे

हैं। उनके खाद्यान्न में कितने पोषण की क्षमता है। कम से कम वर्ष में दो बार अवश्य भ्रमण करना होगा। पहला खरीफ की फसल में एवं दूसरा रबी की फसल में। गाँव के खेतों का मानचित्र लेखपाल से लिया जा सकता है एवं उनका क्षेत्रफल तहसील स्तर के कार्यालय से प्राप्त किया जा सकता है। प्रत्येक खेत के मानचित्र पर वहाँ जाकर खेत में बोई गई फसल (भू–उपयोग) को अंकित किया जायेगा। खेत पर जाकर वहाँ मौजूद किसानों से फसलों एवं खाद्यानों के बारे में विभिन्न प्रश्न पूछकर, आंकड़े एकत्र किये जायेंगे। फसल सम्बन्धी जानकारी के साथ–साथ विभिन्न प्रकार की होने वाली बीमारियों के बारे में भी जाना जा सकता है। किसानों से प्रति एकड़ विभिन्न फसलों के उत्पादन के बारे में भी प्रश्न पूछे जा सकते हैं। उनसे फसलों की किस्म, फसल चक्र तथा कृषि मे प्रयोग किये जाने वाले यंत्रों की जानकारी भी प्राप्त की जा सकेगी। इसके अतिरिक्त कृषि करने की विधि, सिंचाई के साधन एवं सामान्य रूप से जीवन स्तर का भी पता चलेगा।

संरचना, धरातल, जलवायु, मिट्टी और सामान्य भू–उपयोग के आधार पर अध्ययन क्षेत्र को समान गुण एवं तत्त्वों के आधार पर विभाजित किया जायेगा। परन्तु समान गुण वाले क्षेत्रों में से कम से कम एक गाँव का अध्ययन अवश्य किया जायेगा और चुने हुए गाँव में पोषण तत्त्वों की विशेष रूप से जानकारी प्राप्त की जायेगी। इन चुने हुए गाँवों के अध्ययन में भौतिक तत्त्वों के अतिरिक्त वहाँ पर सिंचाई की सुविधा, आवागमन के साधन, बाजार की सुविधा, लगाई गई पूंजी एवं कृषि प्रबन्ध पर भी गहराई से अध्ययन किया जायेगा।

भू–उर्वरकता के आधार पर अध्ययन क्षेत्र को तीन भागों में विभाजित किया गया है। नम्बर–1 उच्च उर्वरा शक्ति वाली भूमि– जिस क्षेत्र में पूठा–हुसैनपुर एवं जरौठी गाँवों का चयन किया गया है। नम्बर–2 मध्यम उर्वरा शक्ति वाली भूमि के क्षेत्र में युवापुर–मस्तान नगर एवं महीउद्दीनपुर–मैनापुर गाँव चुने गये हैं तथा नम्बर–3 न्यून उर्वरा शक्ति वाली भूमि के क्षेत्र में दयालपुर एवं शाहपुर खुर्द गाँवों का चयन किया गया है। इन गाँवों को पुनः भूमि के समान गुण के आकार पर पांच भागों में विभाजित किया गया है। जो सर्वे के आधार पर ग्रामीणों द्वारा जो कैलोरी प्राप्त की जाती है। उसकी मात्रा के अनुसार इसके पांच विभाजन किये गये हैं।

जनपद के चुने हुए गांवों का मानचित्र पर प्रदर्शन देखने से उनकी स्थिति का स्पष्ट ज्ञान हो जाता है। भूमि के समान गुणों के आधार पर प्रथम विभाजन में पुठा–हुसैनपुर एवं जरौठी गाँव लिये गये हैं। यह क्षेत्र गंगा की ऊपरी नहर एवं काली नदी के मध्य में फैला है। जिस क्षेत्र में ये गाँव बसे हैं उस भूमि का बहुत मन्द ढाल दक्षिण–पूर्व की ओर है यहाँ जल निकासी की उत्तम व्यवस्था है। यहाँ की भूमि सामान्यतः उपजाऊ है तथा सिंचाई के साधनों की उचित व्यवस्था है। यहाँ भू–जल सतह नीची है। इस ग्रुप में भूमि की उपजाऊ क्षमता अधिक है। अन्य गाँवों के मुकाबले में यहाँ की भूमि उर्वरक है तथा यहाँ सामान्य रूप से दो फसलें पैदा की जाती हैं। यहाँ गहरी कृषि की जाती है, जिसका कारण यहाँ की भूमि की उर्वरकता, उत्पादन क्षमता एवं सिंचाई के उत्तम साधनों की व्यवस्था हैं यहाँ की जनता का स्वास्थ्य एवं आर्थिक दशाएं अन्य क्षेत्र की अपेक्षा उत्तम है। इस क्षेत्र में मुख्य रूप से सब्जियां पैदा की जाती हैं।

युवापुर मस्तान नगर गाँव को द्वितीय समूह में शामिल किया गया है। यह भू–भाग काली नदी (पूर्व) एवं गंगा खादर के मध्य स्थित है। यहाँ की मिट्टी चीका एवं उपजाऊ है। यह भू–भाग प्रथम समूह की अपेक्षा कम उपजाऊ है। इसके उत्तरी भाग या तो वर्ष में दो फसलें ली जाती हैं या इसमें गन्ने की खेती की जाती है। इस भू–भाग का जल स्तर ऊँचा है तथा आसानी से सिंचाई व्यवस्था कर दी जाती है। लेकिन प्रथम समूह की अपेक्षा जल विकास अच्छा नहीं है। गन्ना इस क्षेत्र की मुख्य फसल है।

तृतीय समूह में बलुई उपजाऊ भूमि फैली है। यह क्षेत्र हिन्डन नदी के पूर्वी किनारे से गंगा की ऊपरी नहर के पश्चिम में स्थित है। इस क्षेत्र से महीउद्दीनपुर–मैनापुर गाँवों का चयन किया गया है। इस क्षेत्र के किसानों की दशा प्रथम एवं द्वितीय ग्रुप के किसानों की अपेक्षा अच्छी नहीं है। यह क्षेत्र अधिकतर औद्योगिक क्षेत्र है।

चतुर्थ समूह की भूमि रेतीली है। यह क्षेत्र गंगा के साथ–साथ एक संकरी बेटी के रूप में तथा यमुना तथा हिन्डन नदी के मध्य का भाग है। यहाँ की भूमि बलुई है जो गंगा एवं यमुना के किनारों के पास फैली है। इस भूमि को खादर कहकर भी पुकारते हैं। यहाँ पर नई तलछट एवं उपजाऊ मिट्टी, जो प्रति वर्ष नदियों द्वारा बाढ़ के समय क्षेत्र में बिछा दी जाती है, मिलती है। यहाँ तलछट का जमाव बहुत उपजाऊ है। जो फसलों की पैदावार के लिए उत्तम है। उपजाऊ भूमि होते हुए भी बाढ़ के ढर से इस भू–भाग पर केवल एक ही फसल पैदा की जाती है। इसलिए उत्पादन क्षमता कम मानी जाती है। यहां जल स्तर नीचा है जिसकी वजह से कुए बनाना आसान नहीं है, तथा कुआं पर खर्चा भी अधिक आता है। इसलिए सिंचाई के साधनों की कमी है। यहाँ की जनता की सामान्य आर्थिक दशा अच्छी नहीं है तथा वह सामान्य रूप से पोषण अच्छा न होने के कारण विभिन्न बीमारियों के शिकार रहते हैं। इस भू–भाग पर रबी की फसल में गेहूं, जौ तथा खरीफ में गन्ना, मक्का, ज्वार आदि फसलें पैदा की जाती हैं।

पंचम वर्ग (समूह) में बलुई भूमि एवं बंजर, उसर एवं रेहाती भूमि है। यह क्षेत्र जनपद के मध्य भाग के दक्षिण में फैला है। यह क्षेत्र बुलन्दशहर जनपद की सीमा तक चला गया है। इस क्षेत्र के पानी का निकास अन्य क्षेत्रों की अपेक्षा अच्छा नहीं है। इस क्षेत्र में रेह अधिक मिलती है जो कृषि के लिए हानिकारक है तथा भूमि की उपजाऊ शक्ति को नष्ट कर देती है। इस क्षेत्र की गेहूं एवं ज्वार मुख्य फसलें हैं। जहाँ नीचे क्षेत्र हैं एवं पानी भर जाता है वहां चावल की खेती की जाती है। इस क्षेत्र से शाहपुर खुर्द एवं दयानगर गाँवों का चयन किया गया है।

यहाँ पर चुनिन्दा गाँवों में भू–उपयोग का विस्तृत अध्ययन करने से पहले कुछ तथ्यों का स्पष्टीकरण करना उचित होगा। क्योंकि इन तथ्यों की अध्ययन में आवश्यकता होगी। तथ्य यह है कि इन गाँवों में कृषि वर्ष जून माह से शुरू होकर मई के अन्त तक माना गया है। इस समय को फसल उत्पादन की दृष्टि से दो सत्रों में विभाजित किया गया है। पहला खरीफ की फसल का है, जो अक्सर मध्य जून से आरम्भ होकर यानि मानसून के साथ शुरू होता है तथा अक्टूबर तक माना गया है। दूसरा रबी की फसल का है जो नवम्बर से शुरू होकर यानि मानसून के लौटने के समय से प्रारम्भ होकर मार्च के अन्त या मध्य अप्रैल तक माना गया है। उपरोक्त सत्रों को ग्रीष्मकालीन फसलों का सत्र एवं शीतकालीन फसलों के रूप में भी जाना जाता है।

शोधकर्ता ने शोध अध्ययन के समय प्रत्येक गाँव का स्वयं भ्रमण किया मिट्टी के बारे में सूचना एकत्र की तथा यही सूचना भी प्राप्त की कि वहाँ की जमीन किस प्रकार की है एवं उसमें कौन–सी फसल कब बोई जाती है तथा फसलों की दृष्टि भी भूमि का उपयोग किस प्रकार किया जा रहा है। विभिन्न खेतों में बोई जाने वाली विभिन्न फसलों के अध्ययन के साथ–साथ भूमि की उर्वरता एवं सिंचाई के साधनों का उपयोग, भूमि का ढ़ाल एवं जल–प्रवाह प्रणाली। भूमि की विभिन्न फसलों के उत्पादन क्षमता तथा प्रति हैक्टेयर उत्पादन का गहरा अध्ययन किया। किसी भी खेत प्रति एकड़ उत्पादन क्षमता, कृषि भूमि के वास्तविक मूल्य का आकार है। यह उत्पादन क्षमता भूमि की वास्तविक उत्पादन क्षमता एवं अनुकूल जलवायु पर ही नहीं निर्भर करती है बल्कि यह कृषि करने के तरीकों की निपुणता तथा खेती करने वाले समुदाय पर भी निर्भर करती है।

उर्वरकता उत्पादन क्षमता एवं उपरोक्त अनुसंधानित तथ्यों (सिंचाई की उपलब्धता, जल निकास, खाद आपूर्ति, खेती करने के तरीकों) के आधार पर, ग्रामीण भूमि का निम्न तीन श्रेणियों में विभाजन किया गया है।

नं० 1 उच्च उत्पादकता वाली भूमि	उत्तम प्रकार की भूमि (ए श्रेणी)
नं० 2 मध्यम उत्पादकता वाली भूमि	मध्यम प्रकार की भूमि (बी–1 श्रेणी)
	मध्यम प्रकार की भूमि (बी–2 श्रेणी)
नं० 3 कम उत्पादकता वाली भूमि	निम्न प्रकार की भूमि (सी श्रेणी)

उच्च उत्पादकता वाली भूमि जो 'ए' श्रेणी में आती है, गाँव की उत्तम कृषि वाली भूमि होती है। यह वह भूमि है, जिसमें दोनों फसलों खरीफ एवं रबी में फसलें बोई जाती है। इसका सम्पूर्ण क्षेत्र उपजाऊ, उच्च उत्पादकता वाला एवं इसमें पर्याप्त खाद एवं उत्तम सिंचाई के साधनों का प्रयोग किया जाता है। इस भूमि में वर्तमान समय में गन्ने की खेती का प्रचलन बढ़ रहा है।

मध्यम उत्पादकता यानि बी–1 की श्रेणी में वह भूमि आती है, जो दोनों मौसम में एक फसल देती हैं तथा दूसरी फसल के समय परती छोड़ दी जाती है। यह भूमि 'ए' श्रेणी की भूमि की अपेक्षा घटिया किस्म की एवं कम उत्पादकता वाली होती है। इस भूमि में वर्षा ऋतु में धान की खेती की जाती है तथा शुष्क मौसम में इसमें दरारें पड़ जाती हैं। वैसे इस भूमि में चावल, गेहूं, गन्ना, जौ आदि की फसलें भी पैदा की जाती है।

जिस भूमि में कोई फसल पैदा नहीं की जाती एवं खाली पड़ी रहती है और जो बहुत कम उपजाऊ है, उसे श्रेणी 'सी' में रखा गया है। इस भूमि पर नमक की परत फैली है। कुछ भूमि इसमें ऐसी भी है, जो बलुई है। पानी की उचित व्यवस्था न होने के कारण इस भूमि में फसलें पैदा नहीं की जाती हिन्दी में ऐसी भूमि को 'खारस' कहते हैं।

निष्कर्ष–

संसार के विभिन्न प्राकृतिक विभागों के निवासियों का भोजन मुख्यतः वहाँ पर सुगमता से मिलने वाले खाद्य पदार्थों पर निर्भर करता है। शायद इन प्राकृतिक विभागों में उत्तम स्वास्थ्य हेतु खाद्य सामग्री प्रक्रिया 'पोषण विज्ञान' के ट्रायल एण्ड एर्र सूत्र के आधार पर निश्चित की गई है। जिसके वैज्ञानिक रूप से खाद्य सामग्री में पोषक तत्त्वों का विशेष रूप से संविलयन किया गया है। शोध कार्य में खाद्य पदार्थों के योजनाबद्ध एवं सन्तोषजनक चयन के सिद्धान्तों, उत्तम विचारों पर भी संक्षेप में प्रकाश डाला गया है। भोज्य पदार्थों के जो पोषक तत्त्व उपलब्ध होते हैं, उसके महत्त्व की सूचना भी दी गई है। पोषक तत्त्वों के विशेषज्ञों द्वारा संस्तुत किये गये पौष्टिक आहार पर भी दृष्टिपात किया गया है। जीवन के विभिन्न स्तरों के मनुष्यों को एवं विभिन्न लिंग वालों को सन्तोषजनक पौष्टिक आहार की आवश्यकता का भी ज्ञान कराया गया है। शोध कार्य के निष्कर्ष में शोध क्षेत्र के गाँवों में ली जाने वाली

परम्परागत आहार में जो पोषक तत्त्वों की कमियां मिली हैं उन्हें दूर कर वर्तमान में प्रयोग किये जाने वाले पौष्टिक आहार का प्रचलन बढ़ाने का सुझाव दिया गया है। कुपोषण के कुप्रभाव को ध्यान में रखते हुए ग्रामों की विभिन्न जनता का भी अध्ययन किया गया है। गाँवों में विशेष रूप से गर्भवती महिलाएं, पिछड़ी महिलाएं, नौजवान बच्चे कुपोषण का शिकार होते हैं। निष्कर्ष में इस बिन्दु पर विशेष ध्यान दिया गया है एवं गाँवों में पोषण सम्बन्धी सावधानियां रखने पर बल दिया गया है।

संदर्भ ग्रन्थ सूची–

1. उत्तर प्रदेश में ग्रामीण विकास के लिए नई कृषि से सम्बन्धित समस्याएँ एवं सम्भावनाएँः अन्सारी मोहम्मद अली, पृ0 59
2. उत्तर प्रदेश में ग्रामीण विकास के लिए नई कृषि से सम्बन्धित समस्याएँ एवं सम्भावनाएँः अन्सारी मोहम्मद अली, पृ0 60
3. सिंचाई एवं जलोत्सरण के सिद्धान्त– डा0 महातिम एवं शिवराज सिंह, पृ0 325, 341, 344
4. उत्तर प्रदेश के ग्रामीण विकास के लिए नई कृषि से सम्बन्धित समस्याएँ एवं सम्भावनाएँ– अन्सारी मोहम्मद अली, पृ0 53
5. खेत–खलिहान, दिसम्बर– 2004, दैनिक जागरण, पृ01, डा0 जे0ए0 मिश्र एवं डा0 वी0पी0 सिंह राष्ट्रीय खर–पतवार विज्ञान अनुसंधान केन्द्र मध्य प्रदेश।
6. मिश्र जे0पी0 भारतीय अर्थव्यवस्था, मिश्रा ट्रेडिंग कारपोरेशन, वाराणसी–2003
7. सांख्यिकी सारांश उत्तर प्रदेश, अर्थ एवं संख्या प्रभाग राज्य नियोजन संस्थान, उत्तर प्रदेश, 1986, 1990, 1995, 2000, 2003 एवं 2011
8. गुप्ता प्राची (2013) पूर्वी तथा पश्चिमी उत्तर प्रदेश के कृषि विकास का तुलनात्मक अध्ययन, पी0एच0डी0 थिसीस, वीर बहादुर सिंह पूर्वाचल विश्वविद्यालय, जौनपुर।
9. उत्तर प्रदेश की आर्थिक समीक्षा अर्थ एवं संख्या प्रभाग राज्य नियोजन संस्थान उत्तर प्रदेश– 2010–11
10. गुप्ता प्राची (2013) पूर्वी तथा पश्चिमी उत्तर प्रदेश के कृषि विकास का तुलनात्मक अध्ययन, पी0एच0डी0 थिसीस, वीर बहादुर सिंह पूर्वाचल विश्वविद्यालय, जौनपुर।
11. उत्तर प्रदेश की आर्थिक समीक्षा अर्थ एवं संख्या प्रभाग राज्य नियोजन संस्थान उत्तर प्रदेश– 2010–11