

## पारिवारिक पोषण एवं खाद्यान्न वितरण

डॉ नीलम मील

(गृह विज्ञान)

### सार

इस लेख में, बाल पोषण, और मानव जीवन के अन्य प्रासंगिक आयामों को ध्यान में रखते हुए क्षमता और स्वतंत्रता के दृष्टिकोण के साथ-साथ जीवन शैली का पता लगाया गया है, न कि केवल आर्थिक और अन्य प्राथमिक संसाधनों, और सामाजिक, सांस्कृतिक, मनोवैज्ञानिक, मूल्यों और स्वतंत्रता आयामों को भी। पोषण, स्वास्थ्य और उत्तरजीविता को कुछ प्रारंभिक क्षमताओं के रूप में माना जाता है, और कुपोषण की अवधारणा, जिसमें अल्प और अधिक पोषण शामिल है, पर चर्चा की जाती है, जो कि मैक्रो स्तर के संदर्भ से और साथ ही साथ खाद्य उत्पादन और वितरण के आंकड़ों की तुलना पर आधारित है। परिवार और व्यक्तिगत स्तरों में मानवशास्त्रीय माप शामिल थे। विभिन्न प्रकार के मापन के लाभों और सीमाओं पर चर्चा की गई है, और अधिक जटिल दृष्टिकोणों का सुझाव दिया गया है, जो परिवार और लैंगिक समानता पर भी आधारित है।

**प्रमुख शब्द:** पारिवारिक , पोषण

### परिचय

किशोरावस्था की शुरुआत अपने साथ कई गहरे बदलाव लेकर आती है। विकास दर में नाटकीय रूप से तेजी आती है। यह ग्रोथ स्पॉर्ट हार्मोन की गतिविधि के कारण होता है जो शरीर के हर अंग को प्रभावित करता है और यह स्वस्थ भोजन को बहुत महत्वपूर्ण बनाता है। पोषक तत्वों की जरूरत पूरे बचपन में बढ़ती है, किशोरावस्था में चरम पर पहुंच जाती है और फिर जैसे-जैसे किशोर बयस्क होता जाता है, वैसे-वैसे इसका स्तर कम या कम होता जाता है। कहावत 'तुम वही हो जो तुम खाते हो' सच साबित होती दिख रही है। हम विभिन्न प्रकार के भोजन करते हैं जैसे दाल, चपाती, ब्रेड, चावल, सब्जियां, दूध, लस्सी आदि। ये सभी विभिन्न प्रकार के भोजन हमें स्वस्थ और सक्रिय रखने के लिए पोषक तत्व प्रदान करते हैं। स्वस्थ रहने के लिए क्या खाना चाहिए, यह जानना जरूरी है। भोजन और पोषक तत्वों के विज्ञान और हमारे स्वास्थ्य पर उनकी क्रिया को पोषण कहा जाता है। वास्तव में पोषण और स्वास्थ्य 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। इसलिए भोजन, स्वास्थ्य और फिटनेस के लिए सबसे महत्वपूर्ण एकल कारक है।

**आइए हम भोजन, पोषण, स्वास्थ्य और फिटनेस को परिभाषित करें और उसका वर्णन करें**

भोजन को कुछ भी ठोस या तरल के रूप में परिभाषित किया जा सकता है जो शरीर में निगलने, पचने और आत्मसात करने पर इसे आवश्यक पदार्थ प्रदान करता है जिसे पोषक तत्व कहा जाता है और इसे अच्छी तरह से रखता है। यह जीवन की मूलभूत आवश्यकता है। भोजन ऊर्जा की आपूर्ति करता है, ऊतकों और अंगों की

वृद्धि और मरम्मत को सक्षम बनाता है। यह शरीर को रोग से भी बचाता है और शरीर के कार्यों को नियंत्रित करता है।

पोषण को खाद्य पदार्थों, पोषक तत्वों और अन्य पदार्थों के विज्ञान के रूप में परिभाषित किया गया है; और शरीर के भीतर उनके कार्यों में अंतर्ग्रहण, पाचन, अवशोषण, चयापचय और उत्सर्जन शामिल हैं। जहाँ यह शारीरिक आयामों का सार प्रस्तुत करता है, वहीं पोषण के सामाजिक, मनोवैज्ञानिक और आर्थिक आयाम भी हैं। पोषक तत्व भोजन के वे घटक हैं जिनकी शरीर को उपयुक्त मात्रा में आपूर्ति की जानी चाहिए। इनमें कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, खनिज, विटामिन, पानी और फाइबर शामिल हैं। खुद को स्वस्थ रखने के लिए हमें कई तरह के पोषक तत्वों की जरूरत होती है। अधिकांश खाद्य पदार्थों में एक से अधिक पोषक तत्व होते हैं जैसे दूध में प्रोटीन, वसा आदि होते हैं। पोषक तत्वों को हमारे द्वारा प्रतिदिन उपभोग की जाने वाली आवश्यक मात्रा के आधार पर मैक्रोन्यूट्रिएंट्स और सूक्ष्म पोषक तत्वों के रूप में वर्गीकृत किया जा सकता है। अगले पृष्ठ पर दिया गया आंकड़ा हमें मैक्रोन्यूट्रिएंट्स और माइक्रोन्यूट्रिएंट्स के बीच अंतर दिखाता है।

### आरोग्य और स्वस्थता

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के अनुसार "स्वास्थ्य पूर्ण शारीरिक, भावनात्मक और सामाजिक कल्याण की स्थिति है, न कि केवल बीमारियों या दुर्बलता की अनुपस्थिति।" यह परिभाषा 1948 से अपरिवर्तित बनी हुई है। हम सभी इसे बनाए रखना चाहते हैं। सकारात्मक स्वास्थ्य, यानी शारीरिक, सामाजिक और मानसिक का सही मिश्रण। सकारात्मक स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए हमारे आहार में आवश्यक पोषक तत्वों की पर्याप्त मात्रा 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 एक व्यक्ति अपनी संज्ञानात्मक और भावनात्मक क्षमताओं का उपयोग करने, समाज में कार्य करने और रोजमर्रा की जिंदगी की सामान्य मांगों को पूरा करने में सक्षम होता है। दूसरे शब्दों में, मान्यता प्राप्त मानसिक विकार की अनुपस्थिति आवश्यक रूप से मानसिक स्वास्थ्य का सूचक नहीं है। मानसिक स्वास्थ्य का आकलन करने का एक तरीका यह देखना है कि कोई व्यक्ति कितनी प्रभावी और सफलतापूर्वक कार्य करता है। सक्षम और सक्षम महसूस करना, तनाव के सामान्य स्तर को संभालने में सक्षम होना, संतोषजनक संबंध बनाए रखना और एक स्वतंत्र जीवन जीना; और 'वापस उछाल' या कठिन परिस्थितियों से उबरने में सक्षम होना सभी अच्छे मानसिक स्वास्थ्य के लक्षण हैं। शारीरिक फिटनेस अच्छा शारीरिक स्वास्थ्य है; यह नियमित व्यायाम, उचित आहार और पोषण, और शारीरिक सुधार के लिए उचित आराम का परिणाम है। शारीरिक फिटनेस शब्द का दो तरह से उपयोग किया जाता है: सामान्य फिटनेस (स्वास्थ्य और कल्याण की स्थिति) और विशिष्ट फिटनेस (खेल या व्यवसायों के विशिष्ट पहलुओं को करने की क्षमता के आधार पर एक कार्य-उन्मुख परिभाषा)। शारीरिक फिटनेस हृदय, रक्त वाहिकाओं, फेफड़ों और मांसपेशियों की इष्टतम दक्षता पर कार्य करने की क्षमता है। इससे पहले, फिटनेस को अनावश्यक थकान के बिना दिन की गतिविधियों को पूरा करने की क्षमता के रूप में परिभाषित किया गया था। स्वचालन, अवकाश के समय में वृद्धि, और औद्योगिक क्रांति के बाद जीवन शैली में बदलाव का मतलब था कि यह मानदंड अब पर्याप्त नहीं था।

वर्तमान संदर्भ में, इष्टतम दक्षता कुंजी है। शारीरिक फिटनेस को अब शरीर की काम और आराम की गतिविधियों में कुशलतापूर्वक और प्रभावी ढंग से कार्य करने, स्वस्थ रहने, बीमारियों का प्रतिरोध करने और आपातकालीन स्थितियों से निपटने की क्षमता के रूप में परिभाषित किया जाता है। फिटनेस को भी पांच श्रेणियों में विभाजित

किया जा सकता है: एरोबिक फिटनेस, मांसपेशियों की ताकत, मांसपेशियों की सहनशक्ति, लचीलापन और शरीर रचना। फिट रहना मानसिक और भावनात्मक चुनौतियों का सामना करने के लिए तैयार करता है। अगर कोई फिट है तो वह मजबूत और ऊर्जावान महसूस करता है। फिटनेस एक व्यक्ति को नियमित शारीरिक मांगों को पूरा करने की क्षमता प्रदान करता है, जिसमें पर्याप्त आरक्षित ऊर्जा होती है, जैसे कि बस पकड़ने के लिए दौड़ना।

इस प्रकार, स्वास्थ्य पूर्ण मानसिक, शारीरिक और सामाजिक कल्याण की स्थिति है जबकि फिटनेस शारीरिक कार्य की मांगों को पूरा करने की क्षमता है। एक सुपोषित और फिट व्यक्ति सीखने में बेहतर सक्षम होता है और उसके पास अधिक ऊर्जा, सहनशक्ति और आत्म-सम्मान होता है। नियमित व्यायाम के साथ-साथ एक स्वस्थ खाने का तरीका निश्चित रूप से फिट रहने में मदद करेगा। 12 से 18 वर्ष की आयु के किशोरों में अस्वास्थ्यकर खाने का व्यवहार होता है और कुपोषित खाने के विकार विकसित होते हैं।

## किशोरावस्था में आहार पैटर्न

स्वस्थ भोजन किशोर के स्वास्थ्य और कल्याण के लिए महत्वपूर्ण है। किशोरों की पोषण संबंधी ज़रूरतें बहुत अलग-अलग होती हैं, लेकिन आम तौर पर यौवन के दौरान होने वाली शारीरिक संरचना में तेजी से वृद्धि और परिवर्तन के कारण बढ़ जाती हैं। समग्र भावनात्मक और शारीरिक स्वास्थ्य सुनिश्चित करने के लिए पर्याप्त पोषण महत्वपूर्ण है। खाने की अच्छी आदतें भविष्य में मोटापे, हृदय रोग, कैंसर और मधुमेह सहित पुरानी बीमारियों को रोकने में मदद करती हैं। पोषक तत्वों के सेवन के अध्ययन से पता चला है कि किशोरों को सिफारिश की तुलना में कम विटामिन ए, थायमिन, लोहा और कैल्शियम प्राप्त होने की संभावना है। वे अधिक वसा, चीनी, प्रोटीन और सोडियम का सेवन (उपभोग) भी करते हैं, जो वर्तमान में इष्टतम माना जाता है। जबकि अक्सर भोजन के बीच खाने की आदत पर चिंता व्यक्त की जाती है, यह दिखाया गया है कि किशोरों को पारंपरिक भोजन के बाहर खाए जाने वाले खाद्य पदार्थों से पर्याप्त पोषण मिलता है। खाने के समय या स्थान की तुलना में उनके द्वारा बनाए गए खाद्य पदार्थों का चुनाव अधिक महत्वपूर्ण है।

ऊर्जा मूल्य और प्रोटीन में उच्च खाद्य पदार्थों के पूरक के लिए ताजा सब्जियों और फलों के साथ-साथ साबुत अनाज उत्पादों पर जोर दिया जाना चाहिए, जिसे वे आमतौर पर चुनते हैं। किशोरों की आमतौर पर अपनाई जाने वाली खाने की आदतें क्या हैं और उन्हें पहचानना क्यों महत्वपूर्ण है? आहार पैटर्न को समझने से हमें आहार की पोषण संबंधी पर्याप्तता का मूल्यांकन करने के लिए बेहतर ढंग से तैयार होने में मदद मिलेगी और यह सुनिश्चित होगा कि वे स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती बनाए रखने के लिए न्यूनतम आवश्यकताओं को पूरा कर रहे हैं। अधिक आम खाने की सनक में भोजन छोड़ना, नियमित रूप से फास्ट फूड का सेवन करना, फलों और सब्जियों से परहेज करना, बार-बार नाश्ता करना और परहेज करना शामिल है। इनमें से प्रत्येक मुद्दे को व्यक्तिगत रूप से संबोधित करके आप यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि आप न्यूनतम पोषण संबंधी आवश्यकताओं को पूरा कर रहे हैं।

**अनियमित भोजन और भोजन न करना:** किशोरों द्वारा घर से दूर भोजन न करने और खाने की संख्या शुरुआती किशोरावस्था से देर से किशोरावस्था तक बढ़ जाती है, जो स्वतंत्रता की बढ़ती आवश्यकता और घर से दूर रहने की बढ़ती आवश्यकता को दर्शाता है। शाम का भोजन दिन का सबसे नियमित रूप से खाया जाने वाला भोजन प्रतीत होता है। लड़कियों को लड़कों की तुलना में अक्सर शाम का भोजन, साथ ही नाश्ता और दोपहर का भोजन छोड़ देना पाया जाता है। सीमित संसाधनों वाले कुछ घरों में, किशोरों को पर्याप्त मात्रा में भोजन या मात्रा भी नहीं मिल पाती है, जिससे पोषक तत्वों की कमी हो जाती है। नाश्ते को अक्सर उपेक्षित किया जाता

है और आबादी में किसी भी अन्य आयु वर्ग की तुलना में 25 वर्ष से कम उम्र के किशोरों और युवा वयस्कों द्वारा इसे अक्सर छोड़ दिया जाता है। लड़कों की तुलना में लड़कियां नाश्ते को मिस करने के लिए अधिक उपयुक्त क्यों हैं, इसकी एक संभावित व्याख्या पतलेपन की खोज और डाइटिंग के लगातार प्रयास हैं। कई किशोर लड़कियों का मानना है कि नाश्ता या दोपहर का भोजन छोड़ कर वे अपना वजन नियंत्रित कर सकती हैं। वास्तव में, यह दृष्टिकोण ठीक इसके विपरीत पूरा करने की संभावना है। मध्य-सुबह या दोपहर के भोजन के समय तक वे इतने भूखे हो सकते हैं कि वे "बचाई गई किलोकलरीज" की भरपाई कर लेते हैं। वास्तव में, नाश्ता छोड़ना आपके चयापचय को धीमा कर सकता है जिससे वजन बढ़ने और खराब प्रदर्शन में योगदान होता है।

**स्नैकिंग:** स्नैकिंग शायद किशोरों के लिए जीवित रहने की तकनीक है। स्नैकिंग को बुरी आदत नहीं होना चाहिए। यह विशेष रूप से सक्रिय और बढ़ते किशोरों में ऊर्जा के स्तर को बनाए रखने में मदद कर सकता है। कई किशोर 'भोजन न करने' के कारक के कारण प्रतिदिन तीन नियमित भोजन नहीं कर पाते हैं। इस प्रकार आवश्यक पोषक तत्वों का पर्याप्त सेवन सुनिश्चित करने के लिए स्नैकिंग वास्तव में फायदेमंद हो सकता है। हालांकि, केवल स्नैक्स पर जीवित रहना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।

**फास्ट फूड:** किशोर, विशेष रूप से शहरी क्षेत्रों में, फास्ट फूड खाने के लिए अधिक उपयुक्त होते हैं क्योंकि यह सुविधाजनक और आम तौर पर एक सामाजिक मामला है, और वे मान सकते हैं कि यह दिन का फैशन है। फास्ट फूड अक्सर वसा और "खाली कैलोरी" से भरा होता है। फास्ट फूड रेस्तरां में जाने पर भी हमें स्मार्ट फूड पसंद करना चाहिए। तालिका 2 फास्ट फूड के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान करती है।

**डाइटिंग:** किशोरों में मोटापा एक गंभीर समस्या बनती जा रही है। पूरी आबादी के बीच आदर्श शारीरिक वजन बनाए रखने के लिए हस्तक्षेप की जरूरत है। यदि इसे बनाए नहीं रखा जाता है, तो उनमें से 80 प्रतिशत वयस्क के रूप में अधिक वजन वाले रहेंगे। यह उन्हें मधुमेह, उच्च रक्तचाप, उच्च कोलेस्ट्रॉल और स्लीप एपनिया (नींद विकार) सहित कई चिकित्सा समस्याओं के लिए जोखिम में डाल सकता है।

हालांकि, सामान्य वजन वाले किशोर अक्सर इस धारणा के कारण आहार लेते हैं कि "पतला है"। लड़कियों पर मीडिया की ओर से दुबलेपन, सुंदर शरीर मानी जाने वाली छवियों और शरीर का कम वजन हासिल करने के तरीकों के बारे में संदेशों की बौद्धिक जाती है। छवियों, एक ऐसे समाज के संदर्भ में जो शारीरिक सुंदरता पर उच्च मूल्य रखता है, किशोरों को मिश्रित संदेश भेजता है और वजन कम करने के अस्वास्थ्यकर, अनावश्यक प्रयासों का परिणाम हो सकता है। विशेषज्ञों द्वारा बिना देखरेख के डाइटिंग करने से किशोरावस्था में ईटिंग डिसऑर्डर सहित खतरनाक परिणाम हो सकते हैं। परहेज करने के कुछ लक्षणों में शामिल हैं: भोजन छोड़ना, 'बिज' खाना, उपवास या जुलाब या आहार गोलियों का उपयोग करना। इस तरह के परहेज के परिणामों में वजन घटाने के चक्रों के साथ इसका संभावित जुड़ाव शामिल है और खाने के विकारों और मोटापे, कम आत्मसम्मान और अन्य मनोवैज्ञानिक समस्याओं के विकास की संभावना को बढ़ाता है। इससे कार्डियोवैस्कुलर जोखिम (हृदय की समस्याएं) और संभावित मृत्यु दर में वृद्धि हो सकती है। परहेज से संबंधित समस्याओं को दूर करने के लिए एक दृष्टिकोण 'आहार' शब्द को खत्म करने और इसे 'स्वस्थ भोजन' से बदलने का प्रयास करना है। यदि आप नियमित रूप से अपने जीवन में स्वस्थ जीवन शैली और आहार प्रथाओं को शामिल करते हैं, तो आपके द्वारा लगातार आहार लेने की संभावना कम होती है। खाने की अच्छी आदतों को पहचानना स्वस्थ आहार को

प्रोत्साहित करने की दिशा में पहला कदम है। एक स्वस्थ जीवन शैली अपनाना सबसे अच्छा है जिसमें स्वस्थ खाने की आदतें और नियमित व्यायाम शामिल हैं।

### किशोरावस्था में खाने के विकार

किशोरावस्था तेजी से शारीरिक विकास से जुड़ी है और इस समय खाने के विकार विशेष चिंता का विषय हैं। ये परिवर्तन संबद्ध आत्म-सम्मान की समस्याओं को तीव्र करते हैं। एनोरेक्सिया नर्वोसा, उदाहरण के लिए, एक विकार है जो शरीर की छवि विकृति से इतना जुड़ा हुआ है कि यह आमतौर पर किशोरावस्था में देखा जाता है, वह अवधि जब कोई व्यक्ति आत्म-पहचान से जूझ रहा होता है और शरीर की छवि की समस्याओं के प्रति सबसे अधिक संवेदनशील होता है। एक खाने के विकार वाले किशोर के लिए एक सामान्य वयस्क शरीर की छवि को अपनाने में प्रगति बाधित होगी।

एनोरेक्सिया नर्वोसा को समझने के लिए सोनम का उदाहरण लेते हैं। वह एक संपूर्ण शरीर की इच्छा रखती है। वह अपने माता-पिता और शिक्षकों की सलाह को नज़रअंदाज़ कर रही है और खाना लगभग बंद कर चुकी है। उन्हें बेहद दुबले-पतले शरीर का जुनून सवार हो गया है। हालांकि उसका वर्तमान वजन सामान्य है, वह फिल्मों में कुछ अभिनेत्रियों या पत्रिकाओं में मॉडल की तरह "आदर्श रूप से" पतली होने का दबाव महसूस करती है। उसका आत्म-सम्मान कम है और वह उदास रहती है, और इसके परिणामस्वरूप वह अपने परिवार और दोस्तों से दूर हो गई है। वह इस बात से अनजान है कि वह कुपोषित है और जोर देकर कहती है कि वह मोटी है। वह एनोरेक्सिया नर्वोसा नामक खाने के विकार का एक स्पष्ट मामला है। वह इस बात से अनजान है कि वजन कम होने से मौत भी हो सकती है। बुलिमिया एक अन्य प्रकार का ईटिंग डिसऑर्डर है। Bulimia अक्सर देर से किशोरावस्था या शुरुआती वयस्कता में विभिन्न असफल वजन घटाने वाले आहारों की एक श्रृंखला के बाद शुरू होता है। बुलिमिया से पीड़ित लोग ज्यादा खाने (अधिक खाने) और उल्टी या जुलाब का उपयोग करके शुद्धिकरण को प्रेरित करते हैं। हालांकि महिलाओं में अधिक आम है, सभी खाने के विकारों का लगभग पांच से दस प्रतिशत पुरुषों में भी होता है। एनोरेक्सिया और बुलिमिया के गंभीर परिणाम हो सकते हैं जैसे ऐंठन, गुर्दे की विफलता, अनियमित दिल की धड़कन और दांतों का क्षरण। किशोर लड़कियों में, एनोरेक्सिया मासिक धर्म की शुरुआत में देरी कर सकता है, कद को स्थायी रूप से कम कर सकता है और इसके परिणामस्वरूप ऑस्टियोपोरोसिस (हड्डियों का कमजोर होना) हो सकता है। शायद इन विकारों के खिलाफ किसी व्यक्ति का सबसे अच्छा बचाव किसी की विशिष्टता की सराहना करना सीखना है। स्वयं का सम्मान करना और उन्हें महत्व देना निश्चित रूप से जीवन रक्षक होगा। महत्वपूर्ण आहार संबंधी हस्तक्षेपों में संतुलित आहार सुनिश्चित करना, आहार फाइबर का सेवन बढ़ाना और घाटे को पूरा करने के लिए पोषक तत्वों/भोजन की खुराक का उपयोग करना शामिल है।

संक्षेप में, किशोरावस्था के दौरान अनुभव किए गए शारीरिक, सामाजिक और भावनात्मक परिवर्तन किशोरों के पोषण की स्थिति और खाने के पैटर्न पर गहरा प्रभाव डाल सकते हैं। यद्यपि युवा लोगों को दीर्घायु के लिए पोषण के बारे में जानने के लिए शायद ही कभी प्रेरित किया जाता है, हमारे स्वास्थ्य लक्ष्यों तक पहुंचने के लिए स्वस्थ आहार सिद्धांतों को कैसे लागू किया जाए, यह सीखने से अभी और भविष्य में स्वस्थ जीवन की नींव बनाने में मदद मिल सकती है। स्वास्थ्य युवा लोगों का एक प्रमुख संसाधन है; यह दैनिक जीवन में महत्वपूर्ण अन्य संसाधनों की उपलब्धता और उपयोग को प्रभावित करता है। एक व्यक्ति के पास अन्य संसाधन क्या हैं? संसाधनों के प्रबंधन पर अगला अध्याय इस प्रश्न को संबोधित करता है और यह भी चर्चा करता है कि समय, ऊर्जा और धन जैसे प्रमुख संसाधनों का सर्वोत्तम उपयोग और प्रबंधन कैसे किया जा सकता है।

## निष्कर्ष

वर्तमान में भोजन प्रचुर मात्रा में उत्पादित किया जाता है, लेकिन असमान वितरण और भोजन की पहुंच सबसे गरीब परिवारों के लिए असमानताओं और नुकसान को मजबूत करती है, जो अपनी आय का अधिकांश हिस्सा भोजन खरीदने के लिए खर्च करते हैं और मूल्य अस्थिरता और प्राकृतिक आपदाओं के प्रति अधिक संवेदनशील होते हैं। एंथ्रोपोमेट्रिक माप आहार सेवन, खाद्य सुरक्षा और महिलाओं की क्षमताओं और परिवार के बजट, भोजन की खपत, वितरण और जीवन शैली के बारे में निर्णयों के परिणामों का प्रतिनिधित्व करते हैं। पोषण और जीवन शैली पर माताओं के ज्ञान, निर्णयों और प्रथाओं के बारे में पूछकर अधिक जटिल स्पष्टीकरण और नीतिगत सुझावों का उत्पादन करने के लिए भोजन और पोषण के मापन को गुणात्मक अनुसंधान के साथ मात्रात्मक डेटा को जोड़ना चाहिए। उदाहरण के लिए, माताएँ बाज़ार और परिवार के भीतर भोजन की खपत और वितरण के बारे में कैसे निर्णय लेती हैं? वे किन बाधाओं का सामना करते हैं, घर के पास और अंदर स्वस्थ भोजन तक पहुँचने, तैयार करने और वितरित करने में आर्थिक और समय की लागत? विविध और स्वस्थ आहार अपनाने और परिवार के सदस्यों के बीच इसके समान उपभोग को बढ़ावा देने के लिए महिलाओं और माताओं की प्राथमिकताएँ और लचीलापन क्या हैं?

## संदर्भ

- [1] स्टिग्लिट्ज़, जे., सेन, ए. और फिटौसी, जे. पी. (2009) आर्थिक प्रदर्शन और सामाजिक प्रगति की माप पर दोबारा गौर किया गया। प्रतिबिंब और सिंहावलोकन। आर्थिक प्रदर्शन और सामाजिक प्रगति के मापन पर आयोग, पेरिस।
- [2] सेन, ए. (1985) वेल बीइंग, एजेंसी एंड फ्रीडम: द डेवी लेक्चर्स। द जर्नल ऑफ़ फिलॉसफी, 82, 169-221।
- [3] सोलोमन, एमआर (1994) उपभोक्ता व्यवहार: खरीदना, होना, होना। एलिन और बेकन, बोस्टन।
- [4] एफएओ, डब्ल्यूएफपी और आईएफएडी (2012) दुनिया में खाद्य असुरक्षा की स्थिति। आर्थिक विकास आवश्यक है लेकिन भूख और कुपोषण में तेजी लाने के लिए पर्याप्त नहीं है। संयुक्त एफएओ/डब्ल्यूएफपी/आईएफएडी रिपोर्ट। एफएओ, रोम।
- [5] एफएओ, डब्ल्यूएफपी और आईएफएडी (2011) दुनिया में खाद्य असुरक्षा की स्थिति। अंतर्राष्ट्रीय मूल्य अस्थिरता घरेलू अर्थव्यवस्थाओं और खाद्य सुरक्षा को कैसे प्रभावित करती है? संयुक्त एफएओ/डब्ल्यूएफपी/आईएफएडी रिपोर्ट। एफएओ, रोम।
- [6] सेन, ए. (1999) स्वतंत्रता के रूप में विकास। ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस, ऑक्सफोर्ड।
- [7] एफएओ (2010) खाद्य और पोषण सुरक्षा को मापना: आपका अनुभव क्या रहा है? चर्चा का सारांश 74. एफएओ, रोम।
- [8] डब्ल्यूएचओ, यूनिसेफ और विश्व बैंक (2012) संयुक्त बाल कुपोषण अनुमान-स्तर और रुझान। संयुक्त डब्ल्यूएचओ/यूनिसेफ/विश्व बैंक की रिपोर्ट। डब्ल्यूएचओ, न्यूयॉर्क।
- [9] यूनिसेफ (2007) बच्चों के लिए प्रगति 2007-स्टंटिंग, वेस्टिंग और ओवरवेट। डब्ल्यूएचओ, न्यूयॉर्क।
- [10] बसु, डी. और बसोले, ए. (2009) भारत में उत्पादन और अधिशेष निष्कर्षण के तरीके के संबंध: एक समग्र अध्ययन। काम करने वाला कागज़।
- [11] शगुन, एस., सुब्रमण्यम, एस. वी., मैककॉर्मिक, एम. सी., एट अल। (2012) बेटे के लिए पति की पसंद और महिलाओं का पोषण: भारत में महिला एनीमिया और बाँडी मास इंडेक्स पर वास्तविक और वांछित

पारिवारिक संरचना की भूमिका की जांच करना। बाल चिकित्सा और प्रसवकालीन महामारी विज्ञान, 26, 77- 88।

- [12] स्वास्थ्य के सामाजिक निर्धारकों पर आयोग (2008) एक पीढ़ी में अंतर को बंद करना: स्वास्थ्य के सामाजिक निर्धारकों पर कार्रवाई के माध्यम से स्वास्थ्य इकटि। अंतिम रिपोर्ट। स्वास्थ्य, जिनेवा के सामाजिक निर्धारकों पर आयोग।
- [13] म्वांगोम, एमा, प्रेंटिस, ए, प्लग, ई, एट अल। (2010) ग्रामीण गाम्बिया में महिलाओं के बीच उचित बाल स्वास्थ्य और पोषण प्रथाओं के निर्धारक। स्वास्थ्य, जनसंख्या और पोषण जर्नल, 28, 167-172।