

महिलाओं का स्वास्थ्य: जीवन काल के दौरान सर्वोत्कृष्ट पोषण

Women's Health: Optimal Nutrition Throughout the Lifecycle

Eur J Nutr. 2022 Jun;61(Suppl 1):1-23. doi: 10.1007/s00394-022-02915-x. Epub 2022 May 25. PMID: 35612668; PMCID: PMC9134728.

Edith J.M. Feskens¹, Regan Bailey², Zulfiqar Bhutta³, Hans-Konrad Biesalski⁴, Heather Eicher-Miller⁵, Klaus Krämer⁶, Wen-Harn Pan⁷, James C. Griffiths⁸

संक्षेप

पोषण और सर्वोत्कृष्ट स्वास्थ्य के लिए नीतियों को बनाते और उस पर शोध करते समय लिंग अंतर को ध्यान में रखना महत्वपूर्ण है। महिलाओं के स्वास्थ्य के लिए, पूरे जीवन काल में महत्वपूर्ण शारीरिक, तंत्रिका और हार्मोन संबंधी अंतर होते हैं जो पोषण संबंधी आवश्यकताओं को प्रभावित करते हैं। पुरुषों की जरूरतों से अलग इन पोषण संबंधी जरूरतों को उचित पोषण नीति में व्याख्या किया जाना चाहिए, जिसका उद्देश्य न केवल स्पष्ट पोषण की कमी से बचना है, बल्कि स्वास्थ्य को बढ़ावा देना और पुरानी बीमारी के जोखिम को कम करना है।

कई वेबिनार के माध्यम से, वैज्ञानिक विशेषज्ञों ने महिलाओं के जीवन भर लिए विभिन्न जीवन चरणों के विशेष पोषण संबंधी जरूरतों, चुनौतियों और अवसरों की समझ में प्रगति पर चर्चा की और उभरते हुए पोषण संबंधी बाधाओं की पहचान की जो महिलाओं के लिए फायदेमंद हो सकते हैं।

फिर भी, इस बात की चिंता है कि महिलाओं के स्वास्थ्य के उद्देश्य के लिए मौजूदा पोषण नीति ऐसे कार्यक्रमों के उदाहरणों के साथ कम पड़ रही है जो सर्वोत्कृष्ट पोषण प्रदान करने की तुलना में कैलोरी वितरित करने पर अधिक केंद्रित हैं। स्थानीय रूप से प्रभावी हो सके इसके लिए, नियोजित पोषण को विभिन्न सांस्कृतिक, सामाजिक-आर्थिक और भौगोलिक समुदायों के लिए विभिन्न प्रस्तावों की

¹ Wageningen University, Wageningen, Netherlands

² Institute for Advancing Health through Agriculture, Texas A&M University System, College Station, TX, USA

³ Centre for Global Child Health, Toronto, Canada and Aga Khan University, Karachi Pakistan

⁴ University of Hohenheim, Stuttgart, Germany

⁵ Purdue University, West Lafayette, IN, USA

⁶ Sight & Life, Basel, Switzerland and Johns Hopkins University, Baltimore, MD, USA

⁷ Academia Sinica, Taipei, Taiwan

⁸ Council for Responsible Nutrition-International, Washington, DC, USA

पेशकश करने की आवश्यकता होती है, और वृद्धि और विकास के सभी चरणों में लागू होने की आवश्यकता होती है। पौष्टिक खाद्य पदार्थों की पर्याप्त उपलब्धता होनी चाहिए, और प्रमाणित पोषण संबंधी अवसरों को समझने और उसे अमल में लाने के लिए जानकारी होनी चाहिए। विशेषज्ञों ने वर्तमान पात्रता कार्यक्रमों में सुधार के लिए सिफारिशें प्रदान कीं, जो जीवन भर महिलाओं को उचित रूप से सहायता देने के लिए पहुंच और अन्य सामाजिक और पर्यावरणीय मुद्दों को संबोधित करेंगे।

परिचय

संयुक्त राष्ट्र (UN) द्वारा अपनाया गया सतत विकास के लिए 2030 का कार्यक्रम, कई स्वास्थ्य नीतियों की वर्तमान आधारशिला है। इस कार्यक्रम के महत्व पर हाल ही में दिसंबर 2021 में सफल और व्यापक रूप से भाग लेने वाले टोक्यो फूड सिस्टम्स समिट द्वारा जोर दिया गया है, जिसने सभी 17 सतत विकास लक्ष्यों (SDG) पर प्रगति प्रदान करने के लिए साहसिक नई कार्रवाइयां शुरू की हैं। ये SDG न केवल **SGD2 जीरो हंगर**, या **SDG3 अच्छे स्वास्थ्य और कल्याण** से संबंधित हैं बल्कि **SDG5 लिंग समानता** से भी संबंधित हैं। यह बहुत महत्वपूर्ण है, क्योंकि गर्भावस्था और कमजोरी जैसे जीवन के कई चरणों में महिलाएं विशेष रूप से खाद्य असुरक्षा के प्रति संवेदनशील होती हैं। जैसा कि उदाहरण 'डच हंगरविन्टर अध्ययन' दिखाया गया है, अब यह अच्छी तरह से प्रमाणित हो गया है कि *गर्भाशय में* कुपोषण से न केवल जन्म के समय कम वजन के या कम स्वस्थ बच्चे होते हैं, बल्कि बाद में उम्र होने पर गैर-संचारी रोगों की घटना को भी प्रभावित करता है। इस प्रकार से, शिशु के पहले 1000 दिनों के दौरान और माताओं सहित स्वस्थ पोषण, सभी संस्कृतियों में स्वस्थ रहने की कुंजी है।

महिलाओं के पोषण में अक्सर अनदेखी की जाने वाली जीवन अवस्था किशोरावस्था होती है। किशोरों को हमारे भावी कार्यबल और हमारी अगली पीढ़ी के वाहक के रूप में देखा जा सकता है। इसलिए, इस पीढ़ी और अगले और अगले *अनंत तक* के स्वास्थ्य और कल्याण को आकार देने के लिए उनके स्वास्थ्य और विकास में सुधार करना महत्वपूर्ण है। किशोरावस्था के दौरान, कई जैविक और मनोसामाजिक परिवर्तन बचपन से वयस्क जीवन में प्रवेश को प्रेरित करते हैं। यह हार्मोन संबंधी परिवर्तनों की अवधि है; अधिवृद्ध एण्ड्रोजन का उत्पादन बढ़ता है, और वृद्धि हार्मोन और थायरॉयड अक्ष परिपक्व होती हैं। इस अवधि में वयस्क शरीर के वजन का 50% और अंतिम लंबाई का 15-25% प्राप्त हो जाता है। संक्षेप में, किशोरावस्था तेजी से विकास करने की अवधि होती है, और फलस्वरूप, इस दौरान ऊर्जा और पोषक तत्वों की आवश्यकता बढ़ जाती है। इसके अलावा, जीवन के इस पड़ाव में आहार पैटर्न, शारीरिक गतिविधि और खाने का व्यवहार बहुत अधिक प्रभावित होता है; जैसे आंतरिक कारकों से (जैसे दृष्टिकोण, विश्वास, कथित बाधाएं, खाद्य प्राथमिकताएं, आत्म-प्रभावकारिता और जैविक परिवर्तन), बाहरी कारकों से (परिवार, दोस्त, फास्ट फूड आउटलेट, और सामाजिक और सांस्कृतिक नियम), और मैक्रोसिस्टम से (जैसे भोजन की उपलब्धता), खाद्य उत्पादन, वितरण प्रणाली, मास

मीडिया और विज्ञापन)। इस प्रकार, वयस्कता के लिए सामाजिक अनुकूलन के साथ-साथ बढ़ती पोषण संबंधी मांगों के कारण किशोर पोषण की दृष्टि से कमजोर होते हैं।

रैखिक विकास के साथ पकड़ने के लिए अक्सर इस अवधि को अवसर की दूसरी खिड़की के रूप में जाना जाता है, और पहले 1000 दिनों के अलावा एक महत्वपूर्ण पोषण-संवेदनशील विकास चरण होता है। 'Ten-to-Twenty' नामक एक कार्यक्रम की छत्रछाया के तहत, हाल ही में वैगनिंग विश्वविद्यालय में कई अकादमिक शोध प्रोजेक्ट की गई हैं। मेक्सिको में 12-19 वर्ष की आयु की किशोर लड़कियों और लड़कों पर किए गए अध्ययन ने ध्यान केंद्रित किया और दिखाया कि पश्चिमी और पौधे-आधारित आहार पैटर्न दोनों एक साथ अधिक वजन-मोटापे और एनीमिया जैसे अल्पपोषण के कम से कम एक संकेतक से जुड़े थे। घाना में, 15-19 वर्ष की आयु की किशोरियों में एंथ्रोपोमेट्री में समय के रुझान से पता चला है कि 2003 के बाद से पतलेपन और वृद्धि संबंधी बाधाओं में कमी आई है, लेकिन अधिक वजन और मोटापे की व्यापकता में 40% की वृद्धि हुई है, जबकि एनीमिया गंभीर बनी हुई है। इस कमजोर समूह में स्पष्ट रूप से कुपोषण का दोहरा बोझ है, और यह और भी प्रमुख होता जा रहा है, इससे स्पष्ट होता है कि मोटापा और एनीमिया एक ही लड़की में साथ में हो सकता है, जिसे आहार संबंधी सलाह और पोषण कार्यक्रमों में ध्यान में रखा जाना चाहिए। दरअसल, नेपाल में किशोर लड़कियों के बीच एक अंतःविषय अध्ययन से पता चला है कि प्रजनन क्षमता और शिक्षा के क्षेत्र में किशोर लड़कियों के दुबलापन और एनीमिया नकारात्मक रूप से जुड़ा हुआ था। इसलिए, बहुक्षेत्रीय एकीकृत नीतियां और कार्यक्रम जो किशोर पोषण की स्थिति और आहार में सुधार करते हैं, उनमें किशोर लड़कियों के उद्देश्यों को बढ़ावा देने की क्षमता होती है और इस तरह उनकी भविष्य की क्षमता में वृद्धि होती है।

रजोनिवृत्ति स्वास्थ्य और पोषण संबंधी परिणामों के साथ एक और महिला जीवन अवस्था है। इस अवधि के दौरान हार्मोन संबंधी परिवर्तनों के कारण कई क्षतिकर शारीरिक परिवर्तन होते हैं। पहले के अध्ययनों में, हमने देखा है कि हार्मोन संबंधी परिवर्तन शरीर में वसा की संरचना और वसा वितरण में परिवर्तन को प्रेरित करते हैं। नतीजतन, कार्डियोमेटाबोलिक जोखिम कारक बढ़ जाते हैं और मधुमेह और CVD का जोखिम पुरुषों के समान पैटर्न तक पहुंच जाता है। एक तेज अस्थि खनिज घनत्व (BMD) में कमी भी उसी समय देखी जाती है; परंपरागत रूप से, कैल्शियम और विटामिन D को BMD में कमी को रोकने और ऑस्टियोपोरोसिस को रोकने में महत्वपूर्ण पोषक तत्व माना जाता है। हालांकि, अन्य पोषक तत्व भी महत्वपूर्ण हो सकते हैं। ऑस्टियोपोरोसिस उन महिलाओं में अधिक होता है जिनकी पोषण स्थिति विटामिन B12, मैग्नीशियम और खराब फाइटोन्यूट्रिएंट सेवन की स्थिति थी। रजोनिवृत्त अवधि के दौरान महिलाएं अपनी जीवनशैली को कैसे समायोजित करती हैं, यह स्वस्थ रूप से उम्र वृद्धि के लिए महत्वपूर्ण है। डेटा माइनिंग अध्ययनों से पता चला है कि जराचिकित्सा सिंड्रोम के बेहतर पूर्वानुमान से जुड़े आहार पैटर्न पौधे आधारित आहार के अनुरूप हैं। यह

अध्ययन आजकल पोषण में चिंता के एक उभरते हुए मुद्दे की ओर इशारा करता है: पर्यावरण पर प्रभाव की भूमिका, यानी न केवल मानव स्वास्थ्य पर बल्कि हमारे ग्रह के स्वास्थ्य पर भी विचार करना। कम मांस खाना और पौधे आधारित आहार अपनाना इसके लिए एक अच्छा समाधान हो सकता है, लेकिन संदर्भ को ध्यान में रखा जाना चाहिए; खाद्य असुरक्षा और एनीमिया की उच्च प्रसार दर और अन्य सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी वाले क्षेत्रों में, सावधानीपूर्वक तालमेल बंद करने की आवश्यकता है।

इस तरह के प्रयासों में सूचित निर्णय शामिल होने चाहिए कि उद्योग के दृष्टिकोण से किन पोषक तत्वों और किन मात्राओं की आवश्यकता है। इसके अतिरिक्त, मातृ आयु, शिक्षा, नस्ल और जातीयता, आय और स्वास्थ्य बीमा स्थिति के आधार पर प्रसव पूर्व आहार पूरक (DS) उत्पादों के विभेदक उपयोग को देखते हुए, चिकित्सकों के प्रयासों को प्रसवपूर्व DS तक पहुंच बढ़ाने और जनसंख्या उपसमूहों में उनकी बाधाओं को समझने पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए। पोषक तत्वों की असमानताओं को कम करने के लिए सार्वजनिक स्वास्थ्य स्तर पर ज्ञान प्रसार रणनीतियों की भी आवश्यकता हो सकती है।

निष्कर्ष

महिलाओं की स्वस्थ उम्र बढ़ने की क्षमता पर विचार करते समय, यह प्रजनन और हार्मोन संबंधी कल्याण पर केवल संकीर्ण ध्यान देने से अधिक होना चाहिए। महिलाओं के लिए विशिष्ट उम्र से संबंधित कमी से जुड़े शारीरिक मानदंड लिंग आधारित संरचनात्मक/कार्यात्मक अंतर और पोषण की भूमिका को संबोधित करने के अवसरों और लाभों के व्यापक स्पेक्ट्रम का हिस्सा हैं।

विटामिन और खनिजों के दैनिक स्तरों के लिए आधारभूत सिफारिशों के लिए एक मौलिक भूमिका है, लेकिन साथ ही साथ पोषक तत्वों के सेवन के लिए सरल पर्याप्तता से परे प्रमाणित फायदे भी हैं, और आहार के हिस्से के रूप में इन घटकों में भरपूर खपत सुनिश्चित करने के लिए इस पर ध्यान और शिक्षा को परिदृश्य का हिस्सा होना चाहिए। उदाहरण के लिए, हड्डियों का स्वास्थ्य, स्तनपान, हार्मोन संबंधी उतार-चढ़ाव और रजोनिवृत्ति में सहायता करके सही 'स्वस्थ उम्र बढ़ने' को प्राप्त करने के लिए आहार को सिद्ध घटकों में समृद्ध होना चाहिए।

महिलाओं, हालांकि सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण लंबी उम्र के साथ, कम से कम विकासशील देशों में, कुछ पुरानी बीमारियों की अद्वितीय अंतर संभावना के लिए पहचाना जाना चाहिए, जैसे कि हड्डी और मांसपेशियों के नुकसान उनके लिए अधिक जोखिम वाला होता है। विभिन्न सांस्कृतिक, सामाजिक-आर्थिक और जीवन-क्रम समुदायों पर केंद्रित पोषण, साथ ही वृद्धि और विकास के सभी चरणों में लागू होने वाला पोषण एक आकार-फिट-सभी दृष्टिकोण नहीं होना चाहिए। व्यक्ति के लिए प्रासंगिक होने के लिए, 'सटीक' की एक मात्रा को उपयोग करने की आवश्यकता होती है, जैसे कि एक सामान्य विलक्षण पोषण संबंधी टेम्पलेट के परिणामस्वरूप

अवांछित और अस्वास्थ्यकर अतिरेक का परिणाम नहीं होता है, संभावित सहवर्ती स्वास्थ्य में गिरावट अक्सर मूल अनुशंसा के लिए प्रेरित कम पोषण परिदृश्य की तुलना में अधिक तत्काल चिंता का विषय है।

पोषण संबंधी खाद्य पदार्थों तक पहुंच होनी चाहिए, और पोषण के सिद्ध अवसरों को समझने और व्यवहार में लाने के लिए जानकारी होनी चाहिए। पोषण विज्ञान आहार पैटर्न के व्यापक संदर्भ में इष्टतम पोषण को समझने की ओर बढ़ रहा है, और पोषक तत्वों के सेवन को न केवल पर्याप्त पोषण बल्कि सामाजिक, व्यवहारिक, पर्यावरण, सामुदायिक गतिशीलता और कई अन्य जीवन शैली कारकों के साथ परस्पर क्रिया की जटिलता पर भी विचार करना चाहिए। ***सर्वोत्कृष्ट केवल पर्याप्त के योग से बड़ा होता है।***