

महिलाओं के स्वास्थ्य: आवश्यक पोषण स्तर पर आहार संबंधित सुझाव

रंजना कुमारी सिंह

सहायक प्राध्यापक

गृहविज्ञान विभाग, राजकीय डिग्री महाविद्यालय शिवहर।

सारांश:

महिलाओं के समग्र स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में उचित पोषण महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह एक स्वस्थ जीवनशैली के लिए आवश्यक है, जो शारीरिक कार्यों को सहारा देने, बीमारियों को रोकने और इष्टतम स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए आवश्यक पोषक तत्व और ऊर्जा प्रदान करता है। गर्भावस्था, मासिक धर्म, प्रसव, शिशु पोषण, रजोनिवृत्ति आदि के दौरान महिलाओं के लिए पोषण और स्वस्थ आहार महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, और इस दौरान महिलाओं में एनीमिया का खतरा अधिक होता है। पोषण महिलाओं के मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। पोषण की कमी गर्भवती महिलाओं में गंभीर समस्याएं पैदा करती है और इसका असर शिशु के विकास पर भी पड़ता है। इन स्थितियों से बचने के लिए, महिलाओं के आहार में विटामिन बी, विटामिन डी, कैल्शियम और आयरन की मात्रा अधिक होनी चाहिए ताकि हड्डियों का स्वास्थ्य बना रहे और एनीमिया का खतरा कम हो। इस अध्याय में, हम आहार के प्रकार, दैनिक पोषण संबंधी आवश्यकताएं, फाइटोएस्ट्रोजेन के प्रकार, फाइबर का सेवन और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर आहार के लाभों का अवलोकन करते हैं और आयुर्वेद के पोषक तत्वों पर चर्चा करते हैं। हम शरीर में पर्याप्त पोषक तत्वों की कमी के कारण महिलाओं में होने वाले हार्मोनल असंतुलन की समस्याओं पर भी बात करते हैं। अध्याय के अंत में, महिलाओं के स्वास्थ्य संबंधी विभिन्न उपायों और पोषण प्रबंधन पर चर्चा की गई है।

मुख्य शब्द: आयुर्वेद पोषक तत्व, कैल्शियम, आयरन, मासिक धर्म, रजोनिवृत्ति, पोषण, फाइटोएस्ट्रोजेन, विटामिन बी और डी, महिलाओं का स्वास्थ्य

भूमिका:

सामान्य तौर पर, महिलाएं परिवार और काम के बीच संतुलन बनाते हुए अपनी आहार संबंधी ज़रूरतों को नज़रअंदाज़ कर देती हैं, अक्सर खुद को रोज़मर्रा की जिम्मेदारियों में बहुत ज़्यादा व्यस्त पाती हैं। नतीजतन, उनका स्वास्थ्य और पोषण अनजाने में पीछे छूट जाता है। स्वास्थ्य पर आहार के महत्वपूर्ण प्रभाव को पहचानना ज़रूरी है। जबकि महिलाओं की कुल कैलोरी और भोजन की मात्रा की ज़रूरत पुरुषों की तुलना में कम हो सकती है, लेकिन विशिष्ट विटामिन और खनिजों की उनकी ज़रूरतें आमतौर पर ज़्यादा होती हैं। महिलाओं के लिए संतुलित आहार जैसी इन अनूठी पोषण संबंधी ज़रूरतों को समझना और पूरा करना प्रजनन वर्षों से लेकर रजोनिवृत्ति तक, जीवन के विभिन्न चरणों में महिलाओं का समर्थन करने के लिए ज़रूरी है। इस ब्लॉग में, हम महिलाओं के स्वास्थ्य में पोषण के महत्व पर चर्चा करते हैं, महिलाओं के लिए ज़रूरी पोषक तत्वों की रूपरेखा तैयार करते हैं और संपूर्ण आहार सुनिश्चित करने में मदद करने के लिए कुछ दिशा-निर्देश प्रदान करते हैं।

अध्ययनों से पता चलता है कि लगभग 40% से 50% कामकाजी महिलाएं काम और परिवार की जिम्मेदारियों के बीच संतुलन बनाने के चक्कर में अपने आहार और पोषण को नज़रअंदाज़ कर देती हैं। समय की कमी और तनाव के कारण वे अक्सर पौष्टिक भोजन छोड़ देती हैं या प्रोसेस्ड स्नैक्स पर निर्भर हो जाती हैं।

महिला स्वास्थ्य में पोषण का महत्व

महिलाओं के स्वास्थ्य में पोषण के महत्व को कम करके नहीं आंका जा सकता, खास तौर पर उन अनोखी शारीरिक चुनौतियों और बदलावों को देखते हुए जो महिलाएं अनुभव करती हैं। यहाँ कुछ ऐसे तरीके बताए गए हैं जिनसे यह महिलाओं के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है:

हार्मोनल संतुलन

महिलाओं के शरीर में मासिक धर्म, गर्भावस्था, रजोनिवृत्ति और यहां तक कि दैनिक जीवन के दौरान विभिन्न हार्मोनल परिवर्तन होते हैं। एक महिला के लिए संतुलित आहार इन हार्मोनों को नियंत्रित करने में मदद करता है, जिससे

मासिक धर्म से पहले की समस्याएं, मूड में बदलाव और रजोनिवृत्ति संबंधी असुविधाएं जैसे लक्षण कम होते हैं।

प्रजनन स्वास्थ्य

प्रसव उम्र की महिलाओं के लिए पोषण एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। फोलिक एसिड जैसे पोषक तत्व भ्रूण के विकास के लिए महत्वपूर्ण हैं, जबकि आयरन एनीमिया को रोकने में मदद करता है, जो गर्भावस्था के दौरान आम है। पेरिमेनोपॉज़ल और मेनोपॉज़ल शारीरिक और मानसिक समस्याओं के तनाव से गुजरने वाली महिलाओं को भी उचित पोषण की ज़रूरत होती है।

हड्डी का स्वास्थ्य

महिलाओं को पुरुषों की तुलना में ऑस्टियोपोरोसिस का खतरा अधिक होता है, खासकर रजोनिवृत्ति के बाद। हड्डियों के घनत्व और मजबूती को बनाए रखने के लिए ज़रूरी कैल्शियम और विटामिन डी को अक्सर महिलाओं के स्वस्थ आहार में शामिल किया जाता है। इन पोषक तत्वों से भरपूर आहार और नियमित शारीरिक गतिविधि फ्रैक्चर और हड्डियों से जुड़ी बीमारियों के जोखिम को काफी हद तक कम कर सकती है।

दीर्घकालिक रोग की रोकथाम

उचित पोषण हृदय रोग, मधुमेह और कुछ कैंसर जैसी पुरानी बीमारियों को रोकने और प्रबंधित करने में मदद कर सकता है। फलों, सब्जियों, साबुत अनाज और दुबले प्रोटीन से भरपूर आहार, जबकि प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों और शर्करा में कम, स्वस्थ वजन बनाए रखने और इन स्थितियों के जोखिम को कम करने में महत्वपूर्ण हैं। दिल्ली या अन्य स्थानों में आहार चिकित्सा के लिए सर्वश्रेष्ठ अस्पताल अक्सर फिटनेस महिलाओं के लिए अनुकूलित आहार योजनाएँ प्रदान करते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य

आहार और मानसिक स्वास्थ्य के बीच एक मजबूत संबंध है। मछली, मेवे और बीजों में पाए जाने वाले ओमेगा-3 फैटी एसिड जैसे पोषक तत्व मस्तिष्क के स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए जाने जाते हैं और अवसाद और चिंता को

प्रबंधित करने में भूमिका निभा सकते हैं। महिलाओं के लिए सबसे अच्छे पोषण में बी विटामिन, मैग्नीशियम और आयरन शामिल हैं, जो मूड और संज्ञानात्मक कार्य को भी महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित करते हैं।

ऊर्जा स्तर

महिलाएं अक्सर थकान महसूस करने की शिकायत करती हैं; इसमें पोषण की भूमिका हो सकती है। कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और वसा के मिश्रण वाला संतुलित भोजन पूरे दिन ऊर्जा प्रदान करता है। आयरन बहुत जरूरी है, क्योंकि इसकी कमी से थकान और संज्ञानात्मक कार्य में कमी हो सकती है।

त्वचा, बाल और नाखून का स्वास्थ्य

महिलाओं के लिए स्वस्थ भोजन उनके रूप-रंग को भी प्रभावित करता है। विटामिन ए, सी, ई और बायोटिन, तथा जिंक और सेलेनियम जैसे खनिज स्वस्थ त्वचा, बाल और नाखूनों को बढ़ावा देते हैं, जिससे महिलाओं के रूप-रंग और खुद के बारे में महसूस करने का तरीका बेहतर होता है।

महिलाओं के लिए आवश्यक प्रमुख पोषक तत्वों में शामिल हैं:

लोहा

सुस्ती महसूस करना, काम करने की ऊर्जा न होना या दिन के अंत में थकावट महसूस होना आयरन की कमी के कारण हो सकता है। 50-60% महिलाओं में आयरन की कमी होती है। आयरन के सबसे अच्छे स्रोत मांस (विशेष रूप से लीवर), मुर्गी और समुद्री भोजन हैं।

जबकि पत्तेदार हरी सब्जियाँ, दालें, मेवे, किशमिश, अंजीर और बीन्स भी आयरन के अच्छे स्रोत हैं, लेकिन पौधों से मिलने वाला आयरन पशु स्रोतों से मिलने वाले आयरन से अलग होता है और शरीर द्वारा अवशोषित नहीं होता है। हालाँकि, नींबू, संतरे आदि जैसे खट्टे खाद्य पदार्थों का अधिक सेवन करके आयरन के अवशोषण को बढ़ाया जा सकता है। चाय/काँफी का सेवन कम करना आवश्यक है क्योंकि वे आयरन के अवशोषण को बाधित करते हैं।

कैल्शियम

अगर किसी को लगता है कि उसकी हड्डियाँ कमज़ोर हो रही हैं, तो उसे कैल्शियम पर ध्यान देना चाहिए। कैल्शियम की कमी से चिड़चिड़ापन, चिंता, अवसाद और नींद की समस्या जैसी मूड संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। प्रतिदिन कम से कम 500 एमएल डेयरी उत्पादों का सेवन ज़रूरी है। अन्य अच्छे स्रोतों में बादाम, दाल और ब्रोकली और केल जैसी सब्जियाँ शामिल हैं।

कैल्शियम के बेहतर अवशोषण के लिए अन्य दो महत्वपूर्ण पोषक तत्व विटामिन डी और मैग्नीशियम हैं। सूरज की रोशनी विटामिन डी का सबसे अच्छा स्रोत है, और आहार स्रोतों में अंडे की जर्दी और फोर्टिफाइड दूध शामिल हैं। नट्स और हरी पत्तेदार सब्जियाँ मैग्नीशियम के सबसे अच्छे स्रोत हैं।

ओमेगा -3 फैटी एसिड

ये आवश्यक वसा हैं जिन्हें शरीर अकेले नहीं बना सकता। ओमेगा-3 हृदय संबंधी स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण हैं, हृदय रोग के जोखिम को कम करते हैं - महिलाओं में मृत्यु का एक प्रमुख कारण। वे मस्तिष्क के स्वास्थ्य में भी भूमिका निभाते हैं और अवसाद से निपटने में मदद कर सकते हैं। ओमेगा-3 के स्रोतों में सैल्मन, अलसी, अखरोट और चिया बीज जैसी वसायुक्त मछलियाँ शामिल हैं। इसके अलावा, गर्भावस्था में इसकी कमी नवजात शिशु के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती है।

विटामिन डी

हड्डियों के स्वास्थ्य और कैल्शियम अवशोषण में अपनी भूमिका के अलावा, विटामिन डी प्रतिरक्षा कार्य, मांसपेशियों के स्वास्थ्य और मनोदशा विनियमन के लिए आवश्यक है। जबकि सूरज की रोशनी इसका प्राथमिक स्रोत है, वसायुक्त मछली, अंडे की जर्दी और फोर्टिफाइड खाद्य पदार्थ (जैसे दूध और कुछ अनाज) जैसे खाद्य पदार्थ कम धूप वाले क्षेत्रों में महत्वपूर्ण हैं।

जस्ता

जिंक प्रतिरक्षा प्रणाली, घाव भरने, रक्त के थक्के जमने, थायरॉयड फ़ंक्शन और बहुत कुछ के लिए आवश्यक है। यह गर्भावस्था के दौरान भ्रूण के विकास के

लिए भी आवश्यक है। जिनके स्रोतों में मांस, शंख, फलियां, बीज, मेवे और डेयरी उत्पाद शामिल हैं।

महिलाएं अपना पोषण कैसे सुधार सकती हैं?

अपने वर्तमान आहार का मूल्यांकन करना तथा अधिक पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थों को शामिल करने पर विचार करना, आपके पोषण सेवन को बेहतर बनाने के लिए महत्वपूर्ण है।

पोषण में सुधार के लिए यहां कुछ रणनीतियाँ दी गई हैं:

- ❖ विभिन्न प्रकार के फलों और सब्जियों के सेवन को प्राथमिकता दें।
- ❖ अपने आहार से परिष्कृत अनाज को कम या हटाते हुए साबुत अनाज का विकल्प चुनें।
- ❖ मछली और मुर्गी जैसे कम वसा वाले प्रोटीन स्रोतों पर ध्यान केंद्रित करें।
- ❖ प्रसंस्कृत एवं चीनी युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन न्यूनतम करें।
- ❖ सुनिश्चित करें कि आप पर्याप्त मात्रा में हाइड्रेटेड रहें।

गर्भधारण करने की कोशिश कर रही महिलाओं के लिए पोषण संबंधी सुझाव

गर्भधारण करने की इच्छा रखने वाली महिलाओं के लिए, आवश्यक पोषक तत्वों से भरपूर आहार पर जोर देना बहुत ज़रूरी है। कुछ सुझाव इस प्रकार हैं:

- ❖ प्रत्येक सप्ताह ठंडे पानी की मछली जैसे सैल्मन, ट्यूना, सार्डिन्स, हेरिंग या एन्कोवीज़ की दो सर्विंग खाने का लक्ष्य रखें।
- ❖ कैफीन का सेवन कम करें क्योंकि इससे गर्भपात का खतरा बढ़ जाता है और आयरन के अवशोषण में बाधा उत्पन्न हो सकती है।
- ❖ गर्भावस्था के दौरान कुछ खाद्य पदार्थों से बचना आवश्यक है, जैसे कि नरम चीज, सुशी, डेली मीट, कच्चे अंकुरित अनाज, और उच्च स्तर के पारे वाली मछलियाँ, जैसे अल्बाकोर ट्यूना, स्वोर्डफ़िश, टाइलफ़िश और किंग मैकेरल।

❖ लाल मांस की अपेक्षा मछली, मुर्गी, डेयरी और पौधे-आधारित स्रोतों से उच्च गुणवत्ता वाला प्रोटीन चुनें।

आहार सेवन मूल्यांकन और आहार विविधता स्कोर की गणना

पूर्व-परीक्षित प्रपत्र पर साक्षात्कार तकनीक के माध्यम से 24 घंटे की स्मरण विधि द्वारा विस्तृत आहार संबंधी जानकारी प्राप्त की गई। प्रत्येक मामले में पके हुए भोजन में प्रोटीन और कैलोरी की मात्रा का अनुमान कटोरी, कप और चम्मच जैसे साधारण घरेलू उपकरणों की सहायता से लगाया जाएगा।

आहार विविधता स्कोर

यह 24 घंटों में किसी व्यक्ति द्वारा उपभोग किए गए खाद्य पदार्थों की विविधता का माप है, जिसमें अनाज, दालें, जड़ और कंद, गहरे हरे पत्तेदार सब्जियां, अन्य सब्जियां, विटामिन ए से भरपूर फल, अन्य फल, अंग मांस, मांस, अंडे, मछली, मेवे और बीज, दूध और दूध उत्पाद, तेल और वसा, मिठाइयां, मसाले और चटनी शामिल हैं। इसका स्कोर 0 से 12 तक होता है, जिसमें 3 से कम स्कोर को कम आहार विविधता, 4-5 को मध्यम आहार विविधता और 6 से अधिक स्कोर को उच्च आहार विविधता माना जाता है।

गर्भावस्था की अवधि की गणना अंतिम माहवारी और अल्ट्रासाउंड निष्कर्षों के आधार पर की जाती है।

गर्भावस्था के दौरान वजन बढ़ना: प्रसव के समय मां का वजन, गर्भाधान के समय दर्ज किए गए वजन में से गर्भावस्था की अवधि (सप्ताहों में) को भाग देने पर प्राप्त राशि।

रजोनिवृत्ति के लक्षणों को कम करने के लिए आहार संबंधी सुझाव

रजोनिवृत्ति से पहले के दशक में, प्रजनन प्रणाली में प्रारंभिक परिवर्तन होते हैं, साथ ही शरीर में हार्मोनल बदलाव भी होता है। इस संक्रमण काल के दौरान पौष्टिक आहार अपनाने से आम लक्षणों को प्रभावी ढंग से कम किया जा सकता है।

- ❖ अपने कैल्शियम का सेवन बढ़ाएँ.
- ❖ शराब, चीनी, मैदा से बने उत्पाद और कॉफी का सेवन सीमित करें।
- ❖ अपने आहार में अधिक मात्रा में स्वस्थ वसा शामिल करें।
- ❖ गर्मी के प्रकोप को नियंत्रित करने के लिए अलसी के उपयोग पर विचार करें।
- ❖ अपने आहार में अधिक मात्रा में सोया को शामिल करें।

महिलाओं को स्वास्थ्य प्रति आत्मसात करने की आवश्यकताएँ

इष्टतम स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए, महिलाओं को अपने जीवन के विभिन्न चरणों में अपनी अनूठी पोषण संबंधी आवश्यकताओं को समझना और पूरा करना चाहिए। आवश्यक पोषक तत्वों से भरपूर संतुलित आहार शारीरिक स्वास्थ्य का समर्थन करता है और मानसिक तंदुरुस्ती को बढ़ाता है। महिलाओं को व्यक्तिगत आहार संबंधी सलाह के लिए नियमित रूप से पोषण और आहार विज्ञान से परामर्श करना भी उचित है, जो विशिष्ट स्वास्थ्य चिंताओं को दूर करने और स्वस्थ जीवन शैली को बनाए रखने में महत्वपूर्ण हो सकता है। मैक्स हॉस्पिटल में, हमारे स्वास्थ्य सेवा पेशेवर आपको अनुरूप सलाह और सहायता प्रदान करने के लिए तैयार हैं और जीवन के हर चरण में आपकी पोषण संबंधी आवश्यकताओं को पूरा करने में आपकी मदद करने के लिए प्रतिबद्ध हैं, यह सुनिश्चित करते हुए कि आपका स्वास्थ्य और कल्याण हमेशा सबसे आगे रहे।

संदर्भ :

1. लाल, एस. महिलाओं के स्वास्थ्य में पोषण की भूमिका: महत्वपूर्ण अंतर्दृष्टि, Obstetrics And Gynaecology, Nutrition And Dietetics; Dec 27, 2025.
2. Thirupataiah, H etal (2024): The Role of Nutrition in Women's Health, Department of Pharmacy and Quality Control Lab, National Ayurveda Research Institute for Panchakarma, Cheruthuruthy, Thrissur, Kerala, 679531, Indi Women's Health, , 207-223

3. पुस्तक में (2024): महिलाओं का स्वास्थ्य: महिलाओं में आम स्वास्थ्य समस्याओं के लिए एक व्यापक मार्गदर्शिका (पृष्ठ 208-224) डीओआई: 10.2174/9789815256291124010012