

आहार में विविधता

प्रस्तावना:

- ❖ पर्याप्त मात्रा में भोजन न लेने, पचाने और/या उपयोग में अड़चन या अत्यधिक क्षय या इन कारकों के संयोजन के कारण विटामिन-ए, आयरन, जिंक जैसे सूक्ष्म पोषण तत्वों की कमी होती है तथा शैशवकाल, गर्भावस्था, दुग्ध स्रवण या बीमारी के बाद स्वास्थ्य



लाभ जैसी अधिक शारीरिक आवश्यकता के समय यह कमी और बढ़ जाती है।

- ❖ अधिकतर परिवारों का आहार ज्यादातर अनाजों एवं दालों या स्टार्चयुक्त कंदमूलों पर आधारित है, जिसमें सूक्ष्म पोषक तत्वों की मात्रा कम होती है।



- ❖ आर्थिक, सांस्कृतिक एवं धार्मिक अड़चनों के कारण ताजे फलों, सब्जियों, अंडा, मांस, मुर्गी उत्पादों, मछली आदि जो कि आयरन, जिंक तथा विटामिन ए के सहज उपलब्ध स्रोतों में से एक है, का सेवन कम मात्रा में होता है।

- ❖ "आहार में विविधता" जैसी पोषण रणनीति सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी दूर करने की रणनीतियों में से एक है।



आहार में विविधता



- ❖ एक ऐसी रणनीति है जिसका उद्देश्य पूरे वर्ष सूक्ष्म पोषक तत्वों की जैविक उपलब्धता तथा अधिक मात्रा वाले खाद्य पदार्थों की उपलब्धता, पहुंच तथा उपयोग को बढ़ाना है।
- ❖ इसमें खाद्य पदार्थों के उत्पादन की पद्धतियों, खाद्य पदार्थों के चयन के तरीके तथा देशज खाद्य पदार्थ तैयार करने तथा प्रसंस्करण की परंपरागत पारिवारिक विधियों में परिवर्तन शामिल है।
- ❖ इन रणनीतियों को कारगर ढंग से लागू करने के लिए आहार के स्थानीय तरीके, खाद्य संबंधी विश्वासों, पसंदों एवं पाबंदियों के अलावा सोच एवं पद्धतियों में परिवर्तन लाने की सामर्थ्य अपेक्षित है।
- ❖ आहार में विविधता संपूरण या सुदृढीकरण की अपेक्षा अधिक टिकाऊ, आर्थिक दृष्टि से संभव और सांस्कृतिक दृष्टि से स्वीकार्य हो सकती है तथा साथ ही प्रतिरोधी प्रतिक्रियों के बगैर अनेक सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी दूर करने के लिए इसका प्रयोग किया जा सकता है।

आहार में विविधता लाने की रणनीतियां

समुदाय एवं परिवार के स्तरों पर खाद्य पदार्थों एवं आहार में विविधता लाने की रणनीतियों में अनेक खाद्य पदार्थों पर आधारित गतिविधियां शामिल हैं जो पर्याप्त मात्रा में तथा अधिक विविधता वाले पोषक खाद्य पदार्थों की उपलब्धता को अधिकतम कर सकती हैं। इन गतिविधियों में निम्नलिखित शामिल हैं:

- मिश्रित फसल एवं समेकित कृषि पद्धतियों को बढ़ावा देना
- नई फसलें (जैसे कि सोयाबीन) शुरू करना
- छोटे पशुओं को पालना (उदाहरणार्थ मुर्गी पालन)
- घरेलू खपत के लिए मछली पालन तथा वनोत्पादों को बढ़ावा देना (मछली पालन का तालाब)
- गृह शाक वाटिकाओं और ऐसे परम्परागत खाद्य पदार्थों को बढ़ावा देना जिनका पूरी तरह से उपयोग नहीं किया गया है।
- फलों एवं सब्जियों के परिरक्षण एवं भंडारण में सुधार को बढ़ावा देना ताकि अपशिष्ट फसल पश्चात् क्षति तथा मौसम के प्रभाव कम हो
- अंकुरण एवं खमीर उठाने जैसी प्रक्रियाओं को बढ़ावा देना
- पूरे वर्ष स्वास्थ्यवर्धक एवं पोषण का आहार के उपभोग को प्रोत्साहित करने के लिए पोषण शिक्षा



किचन गार्डन



परिरक्षण



किचन गार्डन



अंकुरण



खमीर उठाना



मछली पालन का तालाब