



DR RAJESH MATHURIA

Consultant Pediatrician

Clinic-5 JHA 60 JAWAHAR NAGAR JAIPUR

बच्चों में पोषण संबंधी कमियाँ: माता-पिता के लिए विस्तृत जानकारी

बच्चों के शारीरिक और मानसिक विकास के लिए संतुलित आहार बहुत जरूरी है। पोषण संबंधी कमियाँ बच्चों के स्वास्थ्य और विकास को प्रभावित कर सकती हैं। यहाँ कुछ सामान्य पोषण संबंधी कमियाँ और उनके समाधान दिए गए हैं:

सामान्य पोषण संबंधी कमियाँ:

1. आयरन की कमी (एनीमिया)

- आयरन मस्तिष्क के विकास और ऊर्जा के लिए महत्वपूर्ण है।
- आयरन की कमी से थकान, कमजोरी, और सीखने की क्षमता में कमी हो सकती है।
- आयरन युक्त खाद्य पदार्थ: अंडे की जर्दी, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, मुर्गा, फोर्टिफाइड अनाज

2. विटामिन डी की कमी

- विटामिन डी हड्डियों और दांतों के लिए आवश्यक है।
- विटामिन डी की कमी से हड्डियों की कमजोरी और दांतों की समस्याएँ हो सकती हैं।
- विटामिन डी युक्त खाद्य पदार्थ: वसायुक्त मछली, मशरूम, अंडे की जर्दी, फोर्टिफाइड स्वास्थ्य पेय पदार्थ

3. कैल्शियम की कमी

- कैल्शियम हड्डियों के विकास के लिए आवश्यक है।
- कैल्शियम की कमी से हड्डियों की कमजोरी और दांतों की समस्याएँ हो सकती हैं।
- कैल्शियम युक्त खाद्य पदार्थ: दूध, दही, पनीर, टोफू, बादाम

4. विटामिन ए की कमी

- विटामिन ए दृष्टि, प्रतिरक्षा प्रणाली, और त्वचा के स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है।
- विटामिन ए की कमी से दृष्टि की समस्याएँ, त्वचा की समस्याएँ, और प्रतिरक्षा प्रणाली की कमजोरी हो सकती है।
- विटामिन ए युक्त खाद्य पदार्थ: शकरकंद, गाजर, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, फल

5. जिंक की कमी

- जिंक प्रतिरक्षा प्रणाली और विकास के लिए आवश्यक है।
- जिंक की कमी से प्रतिरक्षा प्रणाली की कमजोरी, त्वचा की समस्याएँ, और विकास में देरी हो सकती है।
- जिंक युक्त खाद्य पदार्थ: कद्दू के बीज, तिल, बीन्स, नट्स

पोषण संबंधी कमियों के लक्षण:

- थकान और कमजोरी
- सीखने की क्षमता में कमी
- हड्डियों की कमजोरी
- दांतों की समस्याएँ
- दृष्टि की समस्याएँ
- त्वचा की समस्याएँ
- प्रतिरक्षा प्रणाली की कमजोरी

समाधान:

- संतुलित आहार
- विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ, फल, सब्जियाँ, और लीन प्रोटीन शामिल करें।
- प्रसंस्कृत और जंक फूड का सेवन सीमित करें।
- पूरक आहार
- यदि स्वास्थ्य विशेषज्ञ द्वारा अनुशंसित हो तो पूरक आहार लेने पर विचार करें।
- नियमित स्वास्थ्य जांच
- नियमित स्वास्थ्य जांच और रक्त परीक्षण के लिए बाल रोग विशेषज्ञ से परामर्श लें।
- जागरूकता बढ़ाना
- बच्चों में पोषण संबंधी कमियों के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए शिक्षा और जागरूकता कार्यक्रम आयोजित करें।

निष्कर्ष:

बच्चों में पोषण संबंधी कमियाँ एक गंभीर समस्या है जिसके लिए जागरूकता और समाधान की आवश्यकता है। संतुलित आहार, पूरक आहार, और नियमित स्वास्थ्य जांच के माध्यम से हम बच्चों के स्वास्थ्य और विकास को बढ़ावा दे सकते हैं।