



## किशोरवयीन मुलींचा पोषणविषयक स्तर उंचावण्यासाठी पोषक घटकांची आवश्यकता

डॉ. माया खंदाट

प्राध्यापक व विभाग प्रमुख

गृहविज्ञान विभाग

सौ. के.एस.के. महाविद्यालय बीड

शिल्पा माणिकराव वाघ

संशोधक विद्यार्थिनी

### प्रस्तावना :

किशोरावस्थाचा कालावधी 13 ते 19 वर्षे म्हणता येईल. बाल्यावस्थेपासून प्रौढावस्थेकडे वळणारा संक्रमणाचा कालावधी म्हणजे किशोरावस्था होय. इंग्रजीमध्ये या वयाला Teenage म्हणतात किशोरावस्थेत मुलामुलींच्या शरीरातून लैंगिक बदल होत असतांना याकारणास्वत त्यांत्यात शारीरिक, मानसिक, भावनिक बदल घडून येतात. किशोरावस्थेच्या सुरुवातीस शारीरिक वाढीचा वेग जास्त असतो. मुलींची मासिक पाळी सुरु होते, शरीराला गोलाई येते, स्तनांची वाढ होते, तर मुलांमध्येही दाढीमिशी येणे, वजन व उंची वाढणे, हातपाय लांब दिसतात, स्नायु व हाडे बळकट दिसतात, मुलांच्या आवाजात बदल होतो. यासाठी किशोरावस्थेतील मुलांना पुरक आहाराची गरज असते. किशोरावस्थेत विशेषतः कर्बोदके व प्रथिनांची या सारख्या पोषक घटकांची विभागणी योग्य प्रकारे करावी. तसेच तीव्र गतीने निर्माण होणाऱ्या हारमोन्यमुळे काही समस्या निर्माण होतात. जसे चेहऱ्यावर मुरुम उठणे, पोषण संतुलित आहारामुळे त्वाचा, केस, डोळे निरोगी आणि चमकदार राहू शकतात.

स्वतंत्र अशी विचारसरणी याच वयात प्रस्थापित होत असल्यामुळे पालकांचे न ऐकण्याकडे मुलांचा कल आढळून येत असला तरीही आहार विषयक योग्य मार्गदर्शन करणे आवश्यक असते.

### पोषक घटकांची आवश्यकता :

या वयात आहाराबाबत मुले व मुली यांचे ठराविक दृष्टीकोन आढळून येतात. उदा. मुलींना Sleem असावे वाटते तर याउलट मुलांची कल शरीर कमावण्याकडे दिसून येतो. त्यामुळे बऱ्याच वेळा काही पदार्थ पूर्णपणे वगळणे तर काही पदार्थ भरपूर खाणे अशी मानसिकता येते. ज्याचा परिणाम उपमांकाच्या प्रमाणावर होऊ शकतो. म्हणून या वयातील मुलांना पोषक घटकांच्या गरजाविषयी समजून सांगितल्यास त्याचे महत्त्व पटवून दिल्यास ते आहारात बदल करण्यात तयार होतात.

**किशोरांची पोषक घटकांची दैनंदिन आवश्यकता :**

पोषक घटक	13 ते 15 वर्षे		13 ते 15 वर्षे	
वजन (कि.ग्रॅ.)	47.8	46.7	57.1	49.1
उष्मांक (क्रि.ग्रॅ.)	2450.0	2060.0	2640.0	2060.0
प्रथिने (ग्रॅम)	70.0	65.0	78.0	63.0
स्निग्ध (ग्रॅम)	22.0	22.0	22.0	22.0
कॅल्शियम (मि.ग्रॅम)	600.0	600.0	500.0	500.0
लोह (मि.ग्रॅम)	41.0	28.0	5.0	30.0
जीवनसत्व 'अ' (मा.ग्रॅम)	600.0	600.0	600.0	600.0
बीटा कॅरोटीन (मा.ग्रॅम)	2400.0	2400.0	2400.0	2400.0
थायामिन (मि.ग्रॅम)	1.2	1.0	1.3	1.13
नियासिन (मि.ग्रॅम)	16.0	14.0	17.0	14.0
रायबोपलेविन (मि.ग्रॅम)	1.5	1.2	1.6	1.2
पायरीडाॅक्सीन (मि.ग्रॅम)	2.0	2.0	2.0	2.0
जीवनसत्व 'क' (मि.ग्रॅम)	40.0	40.0	40.0	40.0
फोलीक आम्ल (मा.ग्रॅम)	100.0	100.0	100.	100.0
जीवनसत्व 'ब'12 (मि.ग्रॅम)	0.2 ते 1.0	0.2 ते 1.0	0.2ते 1.0	0.2 ते 1.0

- **उपमांक :** झपाट्याने होणारी वाढ आणि वाढलेली चयापचयगती यामुळे या वयातील मुलांची उपमांकाची आवश्यकता पूर्वीपेक्षा मोठ्या प्रमाणात वाढते. 13 ते 15 आणि 16 ते 18 वर्षे दोन्ही काळात मुलींना उपमांकाची गरज (2060 कि.कॅ.) सारखीच असते. मुलांना दिवसभरात 2450 ते 2640 कि. कॅलरीज लागतात.
- **प्रथिने :** साधारणतः 1 कि.ग्रॅ वजनामागे 1 ते 1.5 ग्रॅ प्रथिनांची आवश्यकता असते. 13 ते 15 व 16 ते 18 वयोगटातील मुलांना अनुक्रमे 70 आणि 78 ग्रॅम/दिवशी प्रथिने लागतात तर मुलींना 65 ग्रॅम व 63 ग्रॅम असते.
- **खनिजे द्रव्ये/क्षार :** Bone Mass मध्ये कॅल्शियमचा वाढीव संग्रह होण्यासाठी दररोज 150 मि.ग्रॅ. कॅल्शियम या प्रमाणात हाडात शोषले जाणे गरजेचे असते. मुलींमध्ये मासिक सवाव्दारे 0.85 मि.ग्रॅ. दिवशी या प्रमाणात लोहाचा नाश होतो. त्यासाठी मुलींना आरातून लोह मिळणे अत्यंत आवश्यक असते. लोहाची गरज पूर्ण न झाल्यास किशोरवयीन मुलींमध्ये रक्तक्षय होतो. त्यासाठी किशोरांच्या आहारात हिरव्या



पालेभाज्या, डाळी, कडधान्ये आंबट गटातील रसाळ फळांच्या भरपूर प्रमाणात समावेश करावा.

- **जीवनसत्वे** : या वयात दिवसभरात 600 मा.ग्रॅ. जीवनसत्व 'अ' ची आवश्यकता असते. उष्मांकाच्या प्रमाणात थायामिक, रायबोपलेविन व नियासिन मिळणे गरजेचे असते. फोलीक आम्ल, जी - ब 12 DNA 9 RNA च्या निर्मितीसाठी आवश्यक असते ब 6 जी 'ड' व 'अ' ची विकसित होण्यासाठी जीवनसत्व 'इ' मिळणे आवश्यकता असते.
- **किशोराचा आहार** : किशोरावस्थेतील मुलामुलींच्या खाण्याच्या आरोग्य सवयीचे प्रमाण जास्त दिसून येते आजकालच्या काळात Food खाणे हे एक फॅशन झाली आहे. पिड्डा, बर्गर, वडापाव नुडल्स, पेस्टी यासारखे पदार्थ खाण्याकडे वाढता कल दिसून येतो. त्यांच्या या सवयी बदलण्याचे काम पालक, शिक्षक व पोषकतज्ज्ञानी करण्याची गरज निर्माण झाली आहे. तसेच मुली वजन वाढू नये म्हणून कॅलरी कॅशियम बनतात ज्यामुळे त्यांची वाढ व विकासावर विपरीत परिणाम होतो.

**किशोरवयीन मुलींचा समतोल आहार :**

खाद्यपदार्थ (ग्रॅम)	13 ते 15 वर्षे मुले		16 ते 18 वर्षे मुले		13 ते 18 वर्षे मुली	
	शाकाहारी	मांसाहारी	शाकाहारी	मांसाहारी	शाकाहारी	मांसाहारी
तृणधान्ये	430	430	450	450	350	350
डाळी	70	70	70	50	70	50
हिरव्या पालेभाज्या	100	100	100	100	150	150
इतर भाज्या व कंदमुळे	150	150	175	175	150	150
फळे	30	30	30	30	30	30
दुध	250	250	250	250	250	150
तेल व तूप	35	40	45	50	35	40
मांस, मांसे, अंडी	-	30	-	30	-	30
साखर व गुळ	30	30	40	40	30	30
शेंगदाने (भाजलेले)	-	-	50	50	-	-



**किशोरवयीन मुलींच्या आहार योजनेसाठी काही सूचना :**

1. Fast Food सारखे पदार्थ आहारात घेणे टाळावे
2. लड्डूपणा आणि अपुरे पोषण टाळण्यासाठी संतुलित आहाराचा समावेश करावा.
3. रक्तक्षय टाळण्यासाठी मुलींच्या आहारात हिरव्या पालेभाज्या, गुळ फुटाणे, मोडाची धान्ये, आळीव खजूर, मनुका यांचा समावेश करावा.
4. उपमांक, प्रथिनयुक्त पदार्थ व जीवनसत्वे व क्षारांचा पुरवठा होण्यासाठी फळे व भाज्यांचा खुप वापर करावा.
5. तसेच त्यांच्या आवडीनिवडींना विचारात घेऊन निजोयन करावे.

**किशोरवयीन मुलींची एकदिवसीय आहार तालिका :**

वेळ	खाद्यपदार्थ	प्रमाण
स. 6.00 वा	दुध/चहा	1 ग्लास/1 कप
स. 8.00 वा	अंडा आम्लेट/उत्तपा	1
	गाजर हलवा	1 प्लेट
	मिश्र फळांचा रस	1 ग्लास
स. 11.00 वा	मोडाच्या धान्यांची भेळ	1 प्लेट
दु. जेवण	फुलके	2 नग
1.30 वा	खवा पोळी	1
	जिरा राईस, दालफ्राय	1 प्लेट/1वाटी
	भरली भेंडीची भाजी	1/2 वाटी
	पालेभाज्यांचे पॅटीस	3-4 नग
	टॉमेटो चटणी	1 टे चमचा
	मसाला ताक	1 ग्लास
4.30 वा	पाणी पुरी	7 ते 8
	खोबरा बर्फी	2 वड्या
	चहा	1 कप
5.30 वा	Dry Fruit मिल्क शेक+आईस्क्रीम	1ग्लास
रात्री	पोळी	2 नग
9.00 वा	लाईम राईस	1 प्लेट
	शेवग्याच्या शेंगाचे वरण	1 वाटी



	पनीर मटर मसाला	1/2 वाटी
	आळच्या वड्याची रस्सा भाजी	1/2 वाटी
	सॅलेड (मुळा, काकडी, गाजर, मेथी)	
	टोमॅटो सूप (ब्रेड क्रॅक्स)	1 वाटी
झोपण्यापूर्वी	दुध	1 ग्लास

### संदर्भ सूची

1. पोषण व आहाराशास्त्र - डॉ. इंदिरा खडसे
2. पोषण आणि आहार - सौ. शोभा वाघमारे
3. पोषण आणि आहाराशास्त्र - सुलभा गोगे
4. अन्नाचेविज्ञान आणि पोषणशास्त्र - मंजुषा मोळवणे