

कुपोषण के लक्षण निम्नलिखित हैं—

- 1) शरीर पीला पड़ जाता है।
- 2) व्यक्ति का भार कम एवं शरीर कमजोर हो जाता है।
- 3) मौसपेशियों कमजोर हो जाती हैं।
- 4) एकाग्रता भंग हो जाती है।
- 5) व्यक्ति को सिरदर्द, जुकाम, खाँसी जैसे रोग हो जाते हैं।
- 6) अनिद्रा होना।
- 7) मौसपेशियों में कमजोरी के कारण आसन (Posture) सम्बन्धी त्रुटियाँ हो जाती हैं।
- 8) व्यक्ति शक्की एवं सनकी हो जाता है।
- 9) वह सदैव तनाव व चिन्ताग्रस्त रहता है।
- 10) थकान का अनुभव करना।
- 11) दौत तथा दृष्टि कमजोर हो जाती है।

1.4.4. कुपोषण के कारण (Causes of Mal-Nutrition)

कुपोषण के निम्नलिखित कारण होते हैं—

- 1) **गरीबी (Poverty)**—गरीबी या खाद्यान्न की कमी के कारण आज भी बहुत लोगों को भरपेट भोजन एवं आवश्यक मात्रा में पोषण न मिलने के कारण बहुत से बच्चे कुपोषण के शिकार हो रहे हैं। इसके विपरीत ऐसे लोग भी हैं जिन्हें भरपेट भोजन तो मिलता है, लेकिन पोषक तत्व सन्तुलित मात्रा में न मिलने के कारण कुपोषण से ग्रसित हो जाते हैं।
- 2) **अज्ञानता (Ignorance)**—वर्तमान समय में भी बहुत से लोग अज्ञानतावश केवल पेटभर भोजन करना ही सम्पूर्ण आहार मान लेते हैं। कुछ लोगों के भोजन में दाल, सब्जियाँ व फल एवं दूध का अभाव रहता है फलतः आवश्यक पोषक तत्वों की कमी होने के कारण उन्हें कुपोषण सम्बन्धी रोग हो जाते हैं। यह नहीं सोचना चाहिए केवल गरीबी के कारण ही कुपोषण होता है। अमीर लोगों को भी कुपोषण हो जाता है क्योंकि वे मँहगी खाद्य सामग्री खरीद तो सकते हैं लेकिन अज्ञानता वश या अपनी आदतों के कारण पौष्टिक आहार नहीं ग्रहण करते हैं वे मिठाइयाँ या तली-भुनी खाद्य सामग्री अधिक खाते हैं जिसके परिणामस्वरूप वे कुपोषण से परेशान रहते हैं।
- 3) **अशिक्षा (Illiteracy)**—यहाँ अशिक्षा का अभिप्राय है पोषण आहार विज्ञान की शिक्षा की कमी। अशिक्षा कुपोषण का एक प्रमुख कारण है। कुपोषण के शिकार लोग यह नहीं जानते कि कौन-कौन से भोज्य पदार्थ पौष्टिकता से पूर्ण होने के साथ-साथ सस्ते भी हैं। अशिक्षा के कारण वे भोजन बनाने के सही तरीकों से अनभिज्ञ होते हैं। जैसे—चावल पकाते समय उसका पानी फेंक देना; सब्जियों के मोटे छिलके उतारना, ये गलत तरीके भोजन की पौष्टिकता को कम कर देते हैं।
- 4) **भोज्य पदार्थों में मिलावट (Adulteration in Food)**—भोज्य पदार्थों में मिलावट भी कुपोषण का प्रमुख कारण है जैसे—काली मिर्च में पपीते के बीज, हल्दी में गेरू

गेहूँ, दाल, चावल का वजन बढ़ाने के लिए उसमें उनके रंग से मिलते-जुलते कंकड़-पत्थर मिलाना आदि। जब मिलावट युक्त भोजन का पौष्टिकता पर प्रभाव पड़ता है तो शरीर की क्रियाएँ अनियमित हो जाती हैं।

- 5) **अपर्याप्त भोजन (Inadequate Food)**—वर्तमान समय में कुपोषण की समस्या बहुत ही विकराल रूप धारण कर चुकी है। गर्भवती महिलाओं, दूध पिलाने वाली माताओं तथा बच्चों को सामान्य व्यक्ति से अधिक पोषण तत्वों की आवश्यकता होती है। इन्हें प्रोटीन, लौह लवण तथा विटामिन्स की कुछ अधिक मात्रा में आवश्यकता होती है। इन तत्वों की कमी से विभिन्न प्रकार के कुपोषण सम्बन्धी रोग उत्पन्न हो जाते हैं। यदि किसी बच्चे को टी.बी. अतिसार या उसके पेट में कृमि है, तो उस बच्चे की पाचन क्रिया ठीक नहीं होगी। यदि उसे सन्तुलित आहार दिया भी जाए तो वह पचा नहीं पाएगा। ऐसी स्थिति में प्रोटीन कैलोरी की कमी से कुपोषण हो जाता है। कुपोषण के कारण रक्ताल्पता एवं संक्रामक रोग होने का डर रहता है।
- 6) **जनसंख्या में वृद्धि (Increase in Population)**—जनसंख्या वृद्धि कुपोषण की मुख्य जड़ है। जिस अनुपात से भारत में जनसंख्या वृद्धि हो रही है उस अनुपात से भोज्य तत्वों का उत्पादन नहीं हो रहा है इससे खाद्य-सामग्री मँहगी हो गई है जिसे गरीब जनता खरीदने में सक्षम नहीं है। जनसंख्या वृद्धि का मुख्य कारण अशिक्षा है। स्त्रियाँ अशिक्षित होने के कारण प्रजनन पर रोक नहीं लगाती हैं क्योंकि उन्हें परिवार नियोजन सम्बन्धी ज्ञान नहीं होता है। अधिक बच्चे होने के कारण वे उनका सन्तुलित रूप से भरण-पोषण नहीं कर पाती हैं जिससे वे कुपोषण ग्रस्त हो जाते हैं।
- 7) **बेरोजगारी (Unemployment)**—बेरोजगारी कुपोषण का एक प्रमुख कारण है जब व्यक्ति को रोजगार नहीं मिलता है तो आय की कमी हो जाती है जिसके परिणामस्वरूप गरीबी बढ़ जाती है जिससे कुपोषण भी बढ़ जाता है।
- 8) **भोजन वितरण का तरीका (Food Distribution Pattern)**—भारतीय महिलाओं के भोजन परोसने के ढंग भी उदारता तथा प्रेम से भरा होता है। ये पहले पुरुषों को पौष्टिक तत्व युक्त भोजन परोसकर खिलाती हैं फिर बच्चों को पौष्टिक युक्त भोजन देती हैं। अन्त में स्वयं भोजन ग्रहण करती हैं। यदि भोजन कम मात्रा में बचता है तो भी अपने लिए भोजन नहीं तैयार करती हैं बल्कि बचा हुआ भोजन ग्रहण करके जीवन यापन करती हैं। यदि यही कार्यक्रम लम्बे समय तक चलता रहता है तो उनके शरीर में विभिन्न प्रकार के पौष्टिक तत्वों की कमी आ जाती है जिससे वे भयंकर कुपोषण की शिकार हो जाती हैं।
- 9) **पौष्टिक भोजन के प्रति अरुचि (Nutritious Food Aversion)**—बालक या व्यक्ति के पसन्द-नापसन्द पर भी भोजन का सेवन निर्भर करता है। कई परिवार तो ऐसे हैं जिनमें भोजन की कमी नहीं होती है फिर भी परिवार के सदस्यों में भोजन कुपोषण देखने को मिलता है। इसका प्रमुख कारण है पौष्टिक भोजन के प्रति रुचि। हरी पत्तेदार सब्जियाँ, दाल या कोई विशेष भोजन कुछ बच्चे बिल्कुल खाना नहीं पसन्द करते हैं। गर्भवती महिलाएँ दूध, दही, चावल आदि खाना नहीं पसन्द करती हैं।
- 10) **पाचन, अवशोषण एवं चयापचय में कमी (Lack in Digestion, Absorption and Metabolism)**—व्यक्ति द्वारा पर्याप्त मात्रा में भोजन ग्रहण करने पर भी कई बार आन्तरिक अंगों में दोष होने ठीक प्रकार से क्रिया न कर पाने या किसी अन्य कारण से भोजन तत्वों का शरीर में पूर्णतः पाचन, अवशोषण एवं उपापचय नहीं हो पाता है तो शरीर में पौष्टिक तत्व की कमी हो जाती है जिसके परिणामस्वरूप कुपोषण हो जाता है।

1.4.5. कुपोषण का प्रभाव (Effects of Mal-Nutrition)

कुपोषण का प्रभाव केवल व्यक्ति के शारीरिक विकास पर ही नहीं पड़ता है बल्कि य मानसिक, सामाजिक एवं बौद्धिक विकास को भी प्रभावित करता है। कुपोषण से सीख तथा याद करने की क्षमता का भी ह्रास होता है। कुपोषित बालक के स्वभाव चिड़चिड़ापन, क्रोध, अशान्ति एवं बेचैनी रहने लगती है। बालक का मन खेलने-कूद तथा पढ़ने-लिखने में भी नहीं लगता है। अतः कुपोषण का प्रभाव बालकों व व्यक्तियों पर निम्नलिखित प्रकार से दिखाई देता है—

- 1) कुपोषण से शरीर का वजन कम या आवश्यकता से अधिक हो जाता है।
- 2) शरीर का वजन आयु तथा लम्बाई के अनुपात में नहीं रह पाता है।
- 3) बाल सूखे, रूखे एवं चमकहीन हो जाते हैं। शारीरिक वृद्धि रुक जाती है।
- 4) दाँत, मसूड़े एवं नाखून कमजोर हो जाते हैं।
- 5) चेहरा कान्तिहीन एवं निर्जीव दिखाई देता है।
- 6) भूख नहीं लगती है या आवश्यकता से अधिक लगती है।
- 7) जल्दी थकान महसूस होती है।
- 8) शरीर में वसा कम होने पर माँसपेशियाँ लटकी हुई एवं ढीली पड़ जाती हैं। शरीर मोटी वसा की तह के कारण मोटापा तथा शरीर का वजन दोनों बढ़ जाते हैं।
- 9) मुँह में छाले पड़ जाते हैं। त्वचा शुष्क एवं झुर्रीदार हो जाती हैं।
- 10) कन्धें झुके हुए, छाती अन्दर पेट बाहर की तरफ निकला हुआ रहता है।
- 11) कुपोषित बालक या व्यक्ति को नींद कम आती है, बेचैनी होती है।
- 12) कुपोषित व्यक्ति को प्यास आवश्यकता से अधिक लगती है।
- 13) अधिकांशतः व्यक्ति बुखार एवं अतिसार से परेशान रहता है।
- 14) शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता की कमी के कारण विभिन्न प्रकार के संक्रामक रोग का शीघ्र ही संक्रमण हो जाता है।
- 15) कुपोषण की दशा में मल-मूत्र का निष्कासन अनियमित एवं अनियन्त्रित हो जाते हैं।
- 16) जिह्वा का स्वाभाविक रंग बदल जाता है।
- 17) जिह्वा पर छोटे-छोटे दाने पड़ जाते हैं तथा रंग गहरा लाल हो जाता है।
- 18) हाथ-पैर में सूजन आ जाती है। एड़ियों में पानी बनने लगता है।
- 19) कुपोषित बालक के स्वभाव में चिड़चिड़ापन एवं उदासीनता बनी रहती है।