

## ग्रामीण भारत में प्रोटीन का अभाव

### प्रलिस के लिये:

कुपोषण, गरीबी, कैलोरी की कमी, हडिन हंगर, सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी

### मेन्स के लिये:

भारत में कुपोषण से संबंधित मुद्दे, कुपोषण से निपटने के लिये वर्तमान सरकारी पहल ।

[स्रोत: डाउन टू अर्थ](#)

## चर्चा में क्यों?

अंतरराष्ट्रीय अर्द्ध-शुष्क उष्णकटिबंधीय फसल अनुसंधान संस्थान (ICRISAT) द्वारा किये गए एक हालिया अध्ययन से पता चला है कि प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थों की उपलब्धता और सामर्थ्य के बावजूद ग्रामीण भारतीय लोग 'हडिन हंगर' से पीड़ित हैं ।

### नोट:

- **हडिन हंगर:** यह कुपोषण के एक ऐसे रूप को संदर्भित करता है जहाँ लोग पर्याप्त कैलोरी का उपभोग करते हैं लेकिन उनमें आवश्यक सूक्ष्म पोषक तत्वों तथा मैक्रोन्यूट्रिएंट्स (वर्षीय रूप से प्रोटीन) की कमी होती है ।
- **अंतरराष्ट्रीय अर्द्ध-शुष्क उष्णकटिबंधीय फसल अनुसंधान संस्थान (ICRISAT):**
  - **स्थापना:** वर्ष 1972
  - **स्थिति:** इसे संयुक्त राष्ट्र (वर्षीय अधिकार और उनमुक्ती) अधिनियम, 1947 की धारा 3 के अंतर्गत भारत सरकार द्वारा नरिदषिट "अंतरराष्ट्रीय संगठन" के रूप में मान्यता पराप्त है ।
  - **वर्जन:** शुष्क भूमि वाले उष्णकटिबंधीय कषेत्रों में समृद्धि, खाद्य सुरक्षा एवं अनुकूलन पराप्त करना ।
  - **मशिन:** शुष्क भूमि कषेत्रों में गरीबी, भुखमरी एवं कुपोषण के साथ पर्यावरण कषरण को कम करना ।

## हडिन हंगर पर ICRISAT अध्ययन के प्रमुख नषिकर्ष क्या हैं?

- **अनाज आधारित आहार का प्रभुत्व:** ग्रामीण आहार चावल और गेहूँ पर बहुत अधिक नरिभर हैं, जो दैनिक प्रोटीन सेवन का 60-75% योगदान देते हैं ।
  - हालाँकि, इन अनाजों में आवश्यक अमीनो एसडि की कमी होती है, जिससे आहार असंतुलित हो जाता है ।
- **प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थों का कम उपयोग:** दालें, डेयरी और पशुधन उत्पादों जैसे प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थों की उपलब्धता के बावजूद, सांस्कृतिक प्राथमिकताओं, सीमति पोषण संबंधी जागरूकता और वृत्तीय बाधाओं के कारण उनकी खपत कम रहती है ।
- **सार्वजनिक वृतिरण प्रणाली (PDS) की सीमाएँ:** हालाँकि PDS प्रभावी रूप से कैलोरी सेवन सुनश्चित करता है, लेकिन यह पर्याप्त प्रोटीन युक्त वकिलुओं को शामिल किये बिना अनाज-भारी आहार को बढ़ावा देता है, जिससे प्रोटीन की कमी बढ़ जाती है ।
- **शक्ति और पोषण संबंध:** महिलाओं की शक्ति का स्तर घरेलू आहार परारूप को महत्त्वपूर्ण रूप से प्रभावित करता है । बेहतर शक्ति महिलाएँ अपने परिवार के लिये अधिक संतुलित और वविधि आहार सुनश्चित करती हैं ।
- **प्रोटीन उपभोग में कषेत्रीय भन्निताएँ:** प्रोटीन सेवन को प्रभावित करने वाले कारक राज्यों और ज़िलों में भन्नि-भन्नि होते हैं, जिससे कषेत्र-वशिषिट पोषण हसतकषेप की आवश्यकता पर प्रकाश पड़ता है ।
  - कई अमीर परिवार, आर्थिक कषमता के बावजूद, पर्याप्त प्रोटीन का उपभोग करने में असफल रहते हैं ।

और पढ़ें...: [भारत में बढ़ते मोटापे की समस्या](#)

## मानव में प्रोटीन की कमी के परिणाम क्या हैं?

- **मांसपेशी अपकषय और कमजोरी:** दीर्घकालिक प्रोटीन की कमी से मांसपेशी अपकषय होता है, जिससे कमजोरी, थकान और गतिशीलता में कमी आती है।
  - गंभीर मामलों में कमजोरी से दैनिक गतिविधियों में प्रभावित होती।
- **कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली:** प्रोटीन एंटीबॉडी और प्रतिरक्षा कोशिका उत्पादन के लिये आवश्यक है, तथा इसकी कमी से प्रतिरक्षा कमजोर हो जाती है, संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है तथा रिकवरी धीमी हो जाती है।
- **विकासात्मक बाधाएँ और अवरुद्ध विकास:** जनि बच्चों में प्रोटीन की कमी होती है, उनमें यौवन में देरी, संज्ञानात्मक हानि और अवरुद्ध विकास होता है।
  - यदि इसका उपचार न किया जाए तो इससे बच्चों में विकास संबंधी स्थायी समस्याएँ हो सकती हैं, जिसका दीर्घकालिक स्वास्थ्य और उत्पादकता पर प्रभाव पड़ता है।
- **अंग क्षति:** प्रोटीन की कमी से यकृत और गुर्दे पर दबाव पड़ता है, जिससे समय के साथ चयापचय असंतुलन, फ़ैटी लीवर और गुर्दे की शक्तिता जैसी समस्याएँ होती हैं।

## ICRISAT रिपोर्ट में कौन-सी प्रमुख अनुशंसाएँ की गई हैं?

- **सार्वजनिक वितरण प्रणाली का विविधीकरण:** सार्वजनिक वितरण प्रणाली में सुधार कर इसमें दलहन, कदन्न और प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थ शामिल किये जाने तथा सुभेद्य वर्गों में प्रोटीन का सेवन बढ़ाने के लिये फोर्टिफाइड खाद्य वितरण कार्यक्रमों का विस्तार किये जाने की आवश्यकता है।
- **पोषण शिक्षा:** संतुलित आहार और प्रोटीन उपभोग पर समुदाय-आधारित जागरूकता कार्यक्रमों को बढ़ावा देते हुए पोषण शिक्षा को स्कूल पाठ्यक्रम और सार्वजनिक स्वास्थ्य पहलों में एकीकृत करने की आवश्यकता है।
- **महिलाओं का सशक्तीकरण:** आहार विकल्पों में सुधार हेतु महिलाओं की अधिक शक्ति करना तथा प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थों तक बेहतर पहुँच की सुविधा के लिये स्वयं सहायता समूहों का सुदृढीकरण किया जाना चाहिये।
- **विविध कृषि पद्धतियाँ:** खाद्य और पोषण सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिये संधारणीय कृषि मॉडल को बढ़ावा देते हुए दलहन और बाजरा जैसी प्रोटीन युक्त फसलों की खेती किये जाने के हेतु प्रोत्साहन प्रदान करने की आवश्यकता है।
- **लक्षित क्षेत्रीय रणनीतियाँ:** यह ध्यान में रखते हुए कि प्रोटीन की खपत को प्रभावित करने वाले कारक क्षेत्र के अनुसार अलग-अलग होते हैं, राज्य-वशिष्ट पोषण संबंधी अभाव का निवारण करने हेतु अनुकूलित नीतियाँ विकसित की जानी चाहिये।

?????? ???? ????:

**प्रश्न.** भारत में खाद्य सुरक्षा की चुनौतियों और बुभुक्षा पर उनके प्रभाव का मूल्यांकन कीजिये। भारत बुभुक्षा का निवारण करने के लिये दीर्घकालिक खाद्य सुरक्षा कैसे सुनिश्चित कर सकता है?