नैदानिक एवं उपचारात्मक पोषण
CLINICAL AND THERAPEUTIC NUTRITION

वयस्कावस्था में आहार एवं पोषण

डॉ0 प्रीति बोरा
गृह विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय

वयस्कावस्था या प्रौढ़ावस्था

- यह किशोरावस्था के बाद आने वाली जीवन अवस्था है जिसमें शारीरिक तथा मानसिक स्थिति में ठहराव आ जाता है। वयस्क व्यक्ति व्यवसाय में लिप्त होने तथा पारिवारिक, सामाजिक तथा अन्य दायित्वों के कारण दबाव की स्थिति का अनुभव करता है। इस अवस्था में शारीरिक आकार में पूर्ण वृद्धि हो चुकी होती है। अत: पोषक तत्वों की आवश्यकता केवल शारीरिक क्रियाओं को सुचारु रूप से संचालन के लिए होती है। आयु बढ़ने के साथ-साथ शरीर के ऊतकों की नवीनीकरण की क्षमता उनके टूट-फूट की अपेक्षा कम होती है।

इस अवस्था को दो चरणों में विभाजित किया जा सकता है:

- **प्रारम्भिक प्रौढ़ावस्था (20-25 वर्ष):** इस अवस्था में ऊतकों की टूट-फूट अधिक नहीं होती तथा शरीर में उनके क्षय की आपूर्ति की पर्याप्त क्षमता होती है।
- **वृद्ध प्रौढ़ावस्था (25-45 वर्ष):** यह वयस्कावस्था का अंतिम चरण तथा वृद्धावस्था के शुरुआती चरण के निकट होता है। इसलिए इस चरण में शरीर के ऊतकों का क्षय अधिक होता है तथा इसकी आपूर्ति कम हो पाती है।

वयस्कावस्था में शारीरिक वृद्धि पूर्ण हो जाने पर लम्बाई तथा वजन में कोई बदलाव नहीं होता हालांकि शारीरिक वजन व्यक्ति की खान-पान सम्बंधी आदतों तथा शारीरिक क्रियाशीलता पर निर्भर करता है। भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद द्वारा वयस्कों के लिए पोषक तत्वों की अनुशंसित मात्रा को शारीरिक क्रियाशीलता के आधार पर तीन वर्गों में विभाजित किया गया है:

- **कम क्रियाशील:** इस श्रेणी में अधिक मानसिक कार्य करने वाले वयस्क सम्मिलित हैं जैसे ऑफिस में काम करने वाले व्यक्ति, शिक्षक, सेवानिवृत्त व्यक्ति, गृहणी आदि।
- **मध्यम क्रियाशील:** इस श्रेणी में मध्यम शारीरिक श्रम करने वाले व्यक्ति जैसे किसान, बढ़ई, कुली, औद्योगिक श्रमिक, घर पर काम करने वाले नौकर आदि सम्मिलित हैं।
- **अधिक क्रियाशील:** इस श्रेणी में अत्यधिक शारीरिक श्रम करने वाले व्यक्ति सम्मिलित होते हैं जैसे रिक्शा चालक, पत्थर तोड़ने वाले व्यक्ति, खदानों के श्रमिक, मजदूर आदि।

प्रौढ़ावस्था में पोषक तत्वों की माँग

वयस्क के कार्य का स्वरूप उसकी पोषक तत्वों की माँग को प्रभावित करता है। आई0सी0एम0आर0 द्वारा दी गई पोषक तत्वों की दैनिक अनुशंसित मात्राएं संदर्भ पुरुष तथा संदर्भ महिला के आधार पर निर्धारित की जाती हैं।

- **भारतीय संदर्भ पुरुष** 20-39 आयु वर्ग का होता है जिसका शारीरिक भार 60 किलो होता है। वह पूर्ण रूप से स्वस्थ, रोग-मुक्त तथा शारीरिक कार्यों को करने में सक्षम होता है। वह 8 घण्टे का मध्यम श्रम, 8 घण्टे की नींद, 4-6 घण्टे बैठकर तथा 2 घण्टे चलन, सक्रिय मनोरंजन तथा गृह कार्य में बिताता है।
- **भारतीय संदर्भ स्त्री** 20-39 आयु वर्ग की होती है जिसका शारीरिक भार 55 किलो होता है। वह पूर्ण रूप से स्वस्थ, रोग-मुक्त तथा शारीरिक कार्यों को करने में सक्षम होती है। वह 8 घण्टे का मध्यम श्रम अथवा घर के सामान्य कार्यों में, 8 घण्टे की नींद, 4-6 घण्टे बैठकर तथा 2 घण्टे चलन, सक्रिय मनोरंजन तथा गृह कार्य में बिताती है।

वयस्क अवस्था में अनुशंसित पोषक तत्वों की आवश्यकता

पोषक तत्व	वयस्क पुरुष			वयस्क महिला		
	कम क्रियाशील	मध्यम क्रियाशील	अधिक क्रियाशील	कम क्रियाशील	मध्यम क्रियाशील	अधिक क्रियाशील
शारीरिक भार (कि0ग्रा0)	60	60	60	55	55	55
ऊर्जा (किलोकैलोरी)	2320	2730	3490	1900	2230	2850
प्रोटीन (ग्राम)	60	60	60	55	55	55
वसा (ग्राम)	25	30	40	20	25	30
कैल्शियम (मि0ग्रा0)	600	600	600	600	600	600
लौह लवण (मि0ग्रा0)	17	17	17	21	21	21
विटामिन ए (रेटीनॉल) बीटा कैरोटीन	600 4800	600 4800	600 4800	600 4800	600 4800	600 4800

थायमिन (मि0ग्रा0)	1.2	1.4	1.7	1.0	1.1	1.4
राइबोफ्लविन (मि0ग्रा0)	1.4	1.6	2.1	1.1	1.3	1.7
नियासिन (मि0ग्रा0)	16	18	21	12	14	16
पाइरिडॉक्सिन (मि0ग्रा0)	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0
एस्कॉर्बिक अम्ल (मि0ग्रा0)	40	40	40	40	40	40
फोलिक अम्ल (माइक्रोग्रा0)	200	200	200	200	200	200
मैग्नीशियम (मि0ग्रा0)	340	340	340	310	310	310
जिंक (मि0ग्रा0)	12	12	12	10	10	10

प्रौढ़ावस्था में आहार नियोजन

प्रौढ़ावस्था में आहार नियोजन सम्पूर्ण निम्न बातों को ध्यान में रखना चाहिए:

- इस अवस्था में आहार नियोजन आयु, लिंग तथा सक्रियता के आधार पर किया जाता है। इसलिए यह आवश्यक कि आहार नियोजन सम्पूर्ण इन बातों को ध्यान में रखा जाए।
- आहार नियोजन प्रौढ़ावस्था के चरण पर आधारित होना चाहिए क्योंकि वृद्ध प्रौढ़ावस्था में शरीर के ऊतकों का क्षय अधिक होने के कारण प्रोटीन की आवश्यकता अधिक होती है।
- कम तथा मध्यम क्रियाशील वयस्क को आहार में वसा की मात्रा सीमित रखनी चाहिए। संतृप्त वसा के स्थान पर सम्भव हो तो असंतृप्त वसा का सेवन करना चाहिए। अधिक मात्रा में वसा मोटापा, मधुमेह तथा हृदय रोगों का प्रमुख कारण बन सकता है।
- आहार में फलों तथा सब्जियों का पर्याप्त समावेश होना चाहिए।
- आहारीय रेशा व्यक्ति के पाचन स्वास्थ्य हेतु लाभकारी है। अतः आहार में रेशा के उचित स्रोत जैसे साबुत अनाज, साबुत दालें, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, फल इत्यादि प्रचुर मात्रा में लेने चाहिए।
- पानी का समुचित मात्रा में सेवन करना चाहिए।

प्रौढ़ावस्था में पोषण सम्बंधी समस्याएं

इस अवस्था में कम क्रियाशीलता तथा अधिक ऊर्जा अंतर्ग्रहण के कारण मोटापा एक गम्भीर समस्या बन सकती है जो कई अपक्षयी रोगों जैसे मधुमेह, हृदय रोगों का कारण हो सकता है। प्रौढ़ावस्था के दूसरे चरण में शरीर के ऊतकों का अधिक क्षय होने लगता है तथा शरीर के विभिन्न तंत्रों की क्रियाशीलता में कमी आ जाती है। इस आयु में शरीर की हड्डियों की सघनता में कमी आने लगती है जिस कारण ऑस्टियोपोरोसिस और गठिया रोगों के होने की सम्भावना होती है। इस स्थिति में आहार में कैल्शियम एवं फॉस्फोरस की मात्रा में वृद्धि करनी चाहिए। व्यक्ति का पाचन तन्त्र भी धीरे-धीरे प्रभावित होने लगता है। इसलिए आहार संतुलित तथा रेशे से युक्त होना चाहिए। इस अवस्था में व्यक्ति के आय सृजन में अत्यधिक व्यस्त होने के कारण शारीरिक क्रियाशीलता कम हो जाती है विशेषकर कम क्रियाशील व्यक्तियों में। ऐसी स्थिति में नियमित रूप से व्यायाम किया जाना चाहिए।

एक मध्यम क्रियाशील वयस्क पुरुष के लिए एक दिन की आहार तालिका

आहार का समय	भोजन सूची	मात्रा
प्रातः काल 6 बजे	चाय	1 कप
सुबह का नाश्ता 9:30 बजे	मिश्रित अनाज की रोटी हरी सब्जी दूध	2 1 कटोरी 1 कप
11 बज	मौसमी फल अथवा फलों का रस	1 1 गिलास
1 बजे दोपहर का खाना	चावल/मक्का रोटी सोयाबीन दाल आलू भिंडी की सब्जी दही अथवा रायता सलाद पापड़	1 कटोरी / 2 या 3 1 कटोरी 1 कटोरी 1 कटोरी 1 प्लेट 1

6 बजे शाम को	चाय बिस्कुट/रस	1 कप 2
9:30 बजे रात्रि में	रोटी सब्जी (लौकी आलू) दाल (अरहर/ मूंग) फ्रूट कस्टर्ड सलाद	2 1 कटोरी 1 कटोरी 1 कटोरी 1 प्लेट
10 बजे सोने से पहले	दूध	1 गिलास