8. किशोरावस्था की विशिष्ट आवश्यकताए (Special Needs of Adolesence)

बाल्यावस्था से युवावस्था तक का सफर भौतिक, शारीरिक, सामाजिक एवं संवेगात्मक परिवर्तनों की श्रृंखला का सफर है। किशोरावस्था, बाल्यावस्था के पश्चात् होने वाली वह अवस्था है जो युवावस्था के प्रारम्भ होने तक रहती है। बाल्यावस्था को युवावस्था से जोड़ने वाली इस अवस्था को **किशोरावस्था** कहते हैं। यह अवस्था सामान्यतः 13 से 21 वर्ष तक मानी जाती है। इस दौरान वृद्धि व विकास की गति बहुत तीव्र होती है तथा बालक शारीरिक रूप से बड़ों या वयस्क के समान दिखने लगता है। व्यवहार से भी वह बचपन से निकलकर बड़प्पन में प्रविष्ट हो रहा होता है, किन्तु वास्तव में वह न तो अब बच्चा ही रह जाता है और न ही पूर्णतया एक परिपक्व युवा बन जाता है। इस प्रकार किशोरावस्था तीव्र शारीरिक एवं मानसिक परिवर्तनों की संक्रांति काल की अवस्था है। वृद्धि एवं विकास का दौर नियमित एवं क्रमबद्ध परिवर्तनों के द्वारा पहचाना जा सकता है किन्तु इन परिवर्तनों के समय एवं तीव्रता में लिंग के साथ–साथ व्यक्तिगत आधार पर भी बहुत भिन्नता होती है।

लड़कियों में किशोरवय लड़कों की अपेक्षा कुछ पहले प्रारम्भ होती है तथा पहले ही समाप्त हो जाती है। किशोरावस्था लड़कियों में 10–11 वर्ष से प्रारम्भ होकर 17–18 वर्ष तक बनी रहती है तो लड़कों में किशोरावस्था 13–14 वर्ष से प्रारम्भ होकर 21 वर्ष तक बनी रहती है। शैशवावस्था के बाद शारीरिक वृद्धि की तीव्रता केवल किशोरावस्था में ही देखने को मिलती है। सम्पूर्ण शारीरिक वृद्धि की एक तिहाई वृद्धि किशोरावस्था में ही पूर्ण होती है। केवल शारीरिक वृद्धि ही नहीं बल्कि अन्य परिवर्तन जैसे सामाजिक, मानसिक एवं भावात्मक परिवर्तन भी किशोरावस्था में बहुत तीव्र गति से होते हैं।

किशोरावस्था में होने वाले विविध परिवर्तनों का मुख्य कारण हार्मोनों का स्त्रवण है, जो कि नलिका विहीन ग्रंथियों से निकलने वाले स्त्राव हैं। किशोरावस्था में होने वाले विविध परिवर्तनों का विस्तृत अध्ययन आप कर चुके हैं।

इन परिवर्तनों से तारतम्य या सामंजस्य बिठाने के लिये किशोरों की आवश्यकताएं विशिष्ट होती है। जैसे तीव्र शारीरिक वृद्धि के लिए उसे पौष्टिक, सन्तुलित, सवादिश्ट एवं रूचिकर आहार खेलकूद व व्यायाम की आवश्यकता होती है। कैरियर के लिये शैक्षणिक योग्यता आवश्यकता होती है। यह योग्यता विद्यालय, शिक्षक, माता–पिता व ससहपाठियों की सहायता, मार्गदर्शन व सहपाठियों के सहयोग की जरूरत होती है। भय, ईर्ष्या, आकुलता, स्नेह, हर्ष, जिज्ञासा, क्रोध आदि इस अवस्था के अस्थिर संवेग हैं। इन संवेगों की अभिव्यक्ति या नियंत्रण के समूह में रहकर, माता–पिता के प्यार–दुलार, विश्वास व सुरक्षा के वातावरण तथा मनोरंजन द्वारा कर लेता है। इस इध्याय में किशोरों की पोषण सम्बन्धी आवश्यकताओं का उल्लेख सम्बन्धित अध्यायों में दिया गया है।

किशोरावस्था में शारीरिक वृद्धि व विकास की दर अति तीव्र होती है। वृद्धि एवं विकास की इस तीव्रता को बनाये रखने के लिये पौष्टिक तत्त्वों की आवश्यकताएँ भी बढ़ जाती हैं। दूसरी तरफ किशोर स्वयं में होने वाली तीव्र शारीरिक वृद्धि, शारीरिक परिवर्तन, पढ़ाई एवं कैरियर की चिन्ता, समाज में स्वयं की बदलती हुई स्थिति आदि सभी कारणों से तनाव में रहते हैं तथा अपने भोजन पर पूर्ण ध्यान नहीं दे पाते। पढ़ाई एवं कैरियर में बढ़ती रुचियों के कारण किशोर अधिकतर समय घर से बाहार बिताते हैं जिससे वे समय पर भोजन ग्रहण नहीं कर पाते। घर से बाहर अधिक समय बिताने तथा दोस्तों में स्वयं

की स्वीकार्यता के दबाव के कारण उनकी भोजन संबंधी आदतों में तीव्र तथा अवांछनीय परिवर्तन आते हैं जिससे उनके स्वास्थ्य पर भी विपरीत प्रभाव पड़ता है। अतः किशोरावस्था के विकास की तीव्रता को देखते हुए प्रत्येक किशोर के लिये संतुलित आहार का विशेष महत्त्व है जिसके अभाव में वे कमज़ोर एवं कद में छोटे रह जायेंगे तथा इससे उनकी भावी कार्य क्षमता पर भी विपरीत प्रभाव पड़ेगा।

I पोषण संबंधी आवश्यकताएँ :

बाल्यावस्था से किशोरावस्था में कदम रखने पर वृद्धि व विकास की दर के साथ–साथ किशोर के लिये विविध पोषक तत्त्वों की आवश्यकताएँ बढ़ जाती हैं। उम्र के इस पड़ाव में जब शारीरिक वृद्धि दर सर्वाधिक होती है तब किशोर की पोषक तत्त्वों की माँग भी सर्वाधिक होती है। तत्पश्चात् जैसे–जैसे वृद्धि दर में गिरावट आती है वैसे–वैसे उसकी पौषणिक आवश्यकताओं में भी गिरावट आती है जो कि युवावस्था की पोषक तत्त्वों की आवश्यकताओं पर आकर ठहर जाती है। तालिका 8.1 में किशोरावस्था के लिये संदर्भित वजन एवं विविध पोषक तत्त्वों की प्रस्तावित आहारिक मात्राऐ दी गई हैं।

1. ऊर्जा : इस अवस्था में ऊर्जा की आवश्यकता किशोर–किशोरियों की लम्बाई, शारीरिक भार, क्रियाशीलता एवं उपापचय की दर पर निर्भर करती है। किशोरियों को किशोरों की अपेक्षा कम ऊर्जा की आवश्यकता होती है क्योंकि किशोरियों का शारीरिक भार, लम्बाई व उपापचय की दर किशोरों की तुलना में कम होती है। एक किशोरी शारीरिक श्रम भी किशोरों की अपेक्षाकृत कम करती है।

2. प्रोटीन : प्रोटीन प्रत्येक कोशिका की संरचना का भाग है। अतः तीव्र शारीरिक वृद्धि व विकास की दर बनाए रखने के लिए किशोरावस्था में प्रोटीन की आवश्यकताएँ भी बढ़ जाती हैं। अस्थियों व माँसपेशियों की वृद्धि के लिए प्रोटीन की अधिक आवश्यकता होती है।

तालिका 8.1 : किशोरावस्था के लिये पौष्टिक तत्वों की दैनिक प्रस्तावित मात्राएँ (भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसन्धान परिषद, 1989)*

पोषण तत्त्व	किशोरावस्था (आयु वर्ष में)					
	10–12		13–15		16–18	
	बालक	बालिका	बालक	बालिका	बालक	बालिका
ऊर्जा (कि. कैलोरी)	2190	1970	2450	2060	2640	2060
प्रोटीन (ग्रा.)	54	57	70	65	78	63
वसा (ग्रा.)	22	22	22	22	22	22
कैलशियम (मि.ग्रा.)	600	600	600	600	600	600
लौह तत्त्व (मि.ग्रा.)	34	19	41	28	50	30
बीटा कैरोटीन (मा.ग्रा.)	2400	2400	2400	2400	2400	2400
थायमिन (मि.ग्रा.)	1.1	1.0	1.2	1.0	1.3	1.0
राइबोफ्लेविन (मि.ग्रा.)	1.3	1.2	1.5	1.2	1.6	1.2
नियासिन (मि.ग्रा.)	15	13	16	14	17	14
पिरीडॉक्सिन (मि.ग्रा.)	1.6	1.6	2.0	2.0	2.0	2.0
विटामिन 'सी' (मि.ग्रा.)	40	40	40	40	40	40
फोलिक अम्ल (मा.ग्रा.)	70	70	100	100	100	100
विटामिन 'बी' 12 (मा.ग्रा.)	0.2– 1.0	0.2– 1.0	0.2– 1.0	0.2– 1.0	0.2– 1.0	0.2– 1.0
वजन (कि.ग्रा.)	35.4	31.5	47.8	46.7	57.1	49.9

*Gopalan, C., Rama Sastri, B.V. and Balasubramanian, S.C. (1989) Nutritive Value of Indian Foods. NIN, Hyderabad.

तालिका 8.1 को देखने से पता चलता है कि 10–12 वर्ष की उम्र के दौरान बालिकाओं को प्रोटीन की आवश्यकता बालकों से अधिक होती है क्योंकि बालिकाओं में किशोरवय 10–12 वर्ष के दौरान प्रारम्भ हो जाता है जबकि बालकों में यह अवस्था कुछ देर से यानि कि 12–14 वर्ष के दौरान प्रारम्भ होती है। अतएव 10–12 वर्ष के दौरान शारीरिक वृद्धि व विकास की दर बालिकाओं में बालकों की अपेक्षाकृत अधिक होती है।

प्रोटीन की माँग बढ़ने के साथ–साथ उसकी गुणवत्ता को भी ध्यान में रखना चाहिए। शारीरिक वृद्धि व विकास के लिए उत्तम प्रोटीन या पूर्ण प्रोटीन युक्त भोज्य पदार्थ जैसे अंडा, माँस, मछली, दूध व दूध से बने पदार्थ दही, खोआ पनीर, चीज़ आदि का अधिक सेवन करना चाहिए। वनस्पति जगत से प्राप्त प्रोटीन को भी भोज्य समूहों के सम्मिश्रण द्वारा पूर्ण प्रोटीन बनाया जा सकता है। जैसे : अनाज व दालों का साथ–साथ उपयोग करके। इस विषय में आप कक्षा 11 में विस्तार से पढ़ चुके हैं।

वसा : किशोरवय में शहरीय बालक उच्च शर्करा एवं वसा युक्त भोज्य पदार्थ जैसे केक, पेस्ट्री, चाट, पकौड़ी, वेफर्स आदि अधिक खाना पसंद करते हैं जिससे मोटापे की संभावनाए बढ़ जाती हैं। राष्ट्रीय पोषण संस्थान ने इस अवस्था के बालक– बालिकाओं के लिए दिन भर में ग्रहण की जाने वाली प्रत्यक्ष वसा यानि कि घी–तेल की कुल मात्रा लगभग 25 ग्राम प्रतिदिन प्रस्तावित की है। घी–तेल की यह मात्रा दिन भर में खाए जाने वाले सभी व्यंजनों को बनाने के लिए निर्धारित है।

विटामिन : किशोरावस्था में सभी विटामिनों की पर्याप्त मात्रा में आवश्यकता होती है जो कि तालिका 8.1 में प्रस्तावित की गई हैं। ये प्रस्तावित मात्राएँ किशोरावस्था में विटामिन संबंधी आवश्यकताओं की पूर्ति करती हैं। विटामिन बी समूह – थायमिन, राइबोफ्लेविन व नियासिन की आवश्यकताए ऊर्जा की आवश्यकता के साथ–साथ बढ़ती जाती हैं क्योंकि ये तीनों विटामिन कार्बोज वसा व प्रोटीन से प्राप्त होने वाली ऊर्जा के उपापचय में काम आते हैं।

खनिज लवण : किशोरावस्था में विशेष रूप से कैल्शियम, फॉस्फोरस एवं लौह लवण की आवश्यकताएँ बढ़ जाती हैं। अस्थियों की वृद्धि एवं विकास के लिये कैल्शियम व फॉस्फोरस की आवश्यकता होती है। बढ़ते हुए शारीरिक भार के साथ–साथ तरल द्रव–रक्त में भी वृद्धि होती है। रक्त की मात्रा में बढ़ोतरी के साथ–साथ, रक्त का हीमोग्लोबिन स्तर भी 2 ग्राम / 100 मि.ली. किशोर में तथा 1 ग्राम / 100 मि. ली. किशोरी में बढ़ता है। हीमोग्लोबिन के निर्माण के लिये लौह लवण की आवश्यकता बढ़ जाती है। किशोरियों में इस अवस्था में मासिक धर्म शुरू हो जाता है तथा हर महीने रक्त स्त्राव के दौरान निष्कासित होने वाले रक्त के साथ लौह लवण का भी नुकसान होता है एवं इसकी भरपाई प्रतिदिन के भोजन के द्वारा करनी होती है।

किशोरियों में रक्त स्त्राव होने के बावजूद भी लौह लवण की दैनिक आवश्यक मात्रा किशोरों की अपेक्षाकृत कम प्रस्तावित की गई हैं क्योंकि एक तो किशोरियों का शारीरिक भार एवं आकार किशोरों से कम होता है अतः उन्हें रक्त परिवहन एवं ऑक्सीजन संवहन के लिये कम लौह लवण की आवश्यकता होती है दूसरे, किशोरियों द्वारा भोजन से लौह लवण के अवशोषण की दर भी किशोरों की अपेक्षाकृत अधिक होती है।

जल : किशोर–किशोरियों को अपने भोजन में पर्याप्त मात्रा में जल एवं तरल भोज्य पदार्थों जैसे दूध, दही, छाछ, फलों के रस, दाल व सब्जियों के सूप इत्यादि का सेवन करना चाहिये। उन्हें प्रतिदिन 8–10 गिलास जल का सेवन पानी या तरल भोज्य पदार्थों के रुप में करना चाहिये।

II आहार व्यवस्था :

उक्त पौषणिक आवश्यकताओं की पूर्ति हेतु एक किशोर/किशोरी को सभी भोज्य समूहों में से विविध भोज्य पदार्थों का पर्याप्त मात्रा में सेवन तालिका 8.2 के अनुसार करना चाहिये।

तालिका 8.2 : किशोरों के लिये दैनिक संतुलित आहार

भोज्य समूह	भोज्य पदार्थों की मात्रा (ग्रा.)	
	13–18 वर्ष	
	किशोर	किशोरी
अनाज	420	300
दालें	60	60
दूध (मि.ली.)	500	500
कंदमूल	200	100
हरी पत्तेदार सब्जियाँ	100	100
अन्य सब्जियाँ	100	100
फल	100	100
शक्कर	35	30
घी/तेल	25	25

नोट : (1) माँसाहारी किशोर/किशोरी 30 ग्राम दाल के बदले 50 ग्राम माँस/मछली/अंडे इत्यादि का उपभोग कर सकते हैं।

(2) किशोर/किशोरी उक्त तालिका के भोज्य समूहों में से अपनी आवश्यकता, पसंद, उपलब्धता, पकाने के लिए उपलब्ध समय व साधन के आधार पर विभिन्न भोज्य पदार्थों का चुनाव प्रतिदिन के भोजन के लिए कर सकते हैं।

इस अवस्था के लिए आहार आयोजन करते समय निम्न बिन्दुओं का ध्यान रखें :–

1. आहार, किशोरवय के दौरान होने वाली शारीरिक वृद्धि व विकास के लिए पौषणिक आवश्यकताओं की पूर्ति करता हो।
2. आहार व्यवस्था उनके स्कूल, कॉलेज एवं अन्य क्रियाकलापों के अनुरूप हो।
3. आहार में ऐसे व्यंजन सम्मिलित किए जाएँ जो शीघ्र बनाए एवं खाए जा सकें, पौष्टिक हों तथा उनके व्यस्त कार्यक्रमों में व्यवधान न पहुँचाते हों।
4. आहार में किशोरों की पसंद के तुरंता भोज्य पदार्थ जैसे सैण्डविच, खमन, बर्गर, पिज़ा, चाउमिन, इडली, डोसे आदि का समावेश भी किया जाए ताकि उन्हें घर के बाहर खाना खाने की इच्छा न हो। उनके टिफिन में नित्य प्रतिदिन नए–नए पौष्टिक व्यंजन देवें जिससे वे बाहर का असुरक्षित भोजन कम खाएँ।
5. किशोरों के संवेग अति तीव्र एवं परिवर्तन शील होते हैं जिसका प्रभाव उनकी भोजन संबंधी

स्वीकार्यता पर भी पड़ता है, अतः आहार में उनकी मानसिक स्थिति के अनुरूप लचीलापन हो।

6. घर में सदैव किशोरों की पसंद के पौष्टिक व कुरकुरे स्नैक्स की व्यवस्था हो जिन्हें वे मुख्य भोजन के बीच में खा सकें। इससे उनकी पौष्टिक आवश्यकताओं की पूर्ति तो होती ही है साथ ही यह व्यवस्था उनकी व्यस्त कार्य प्रणाली के अनुकूल भी होती है।

7. पर्याप्त दूध एवं हरी पत्तेदार सब्जियाँ किशोर–किशोरियों की कैल्शियम एवं लौह तत्त्वों की बढ़ती हुई आवश्यकताओं की पूर्ति करते हैं। दूध व हरी पत्तेदार सब्जियाँ अगर नापसन्द हों तो उन्हें अन्य रूप में देवें। दूध को दही, रायता, छाछ, पनीर, खोए की मिठाई आदि के रूप में दिया जा सकता है। हरी सब्जियों को पराँठे, सैण्डविच, बर्गर, पकौड़े, पाव भाजी, चाउमिन आदि में सम्मिलित करके देवें।

8. दिन भर में मौसमी फल का समावेश अवश्य करें।

9. भोजन में रुचि बनाये रखने के लिये आहार के रंग, बनावट, स्वाद व सुगंध में विविधता लायें।

10. किशोरवय में मित्रों के साथ पार्टी वगैरह का प्रचलन दिन प्रतिदिन बढ़ता जा रहा है अतः ऐसा होने पर छोटी–मोटी पार्टी का आयोजन पूर्ण मनोयोग से घर पर ही करें जिससे उन्हें घर में बना स्वच्छ, सुरक्षित एवं पौष्टिक आहार मिल सके।

किशोर–किशोरियों की जीवन शैली को देखते हुए उन्हें संतुलित आहार का ज्ञान होना तथा उनमें भोजन संबंधी अच्छी आदतों का निर्माण आवश्यक है। इससे उनकी पौषणिक आवश्यकताएं अनवरत् पूरी होती रहेंगी चाहे वे घर में हो या घर से बाहार निवास कर रहे हों।

III पोषण संबंधी समस्याएँ :

1. **भोजन सम्बन्धी आदतों में परिवर्तन** : बाल्यावस्था से किशोरावस्था में पदार्पण करने के साथ–साथ शहरी किशोर–किशोरियों की भोजन संबंधी आदतों में तीव्र परिवर्तन आते हैं। वे घर में परिवार के सदस्यों के साथ भोजन करने के बजाय होटल व रेस्टोरेन्ट में दोस्तों के साथ भोजन करना ज्यादा पसन्द करते हैं। वे दाल, रोटी, फल, सब्जी जैसा सादा खाना खाने के बदले बाजार में उपलब्ध बना बनाया तुरन्ता भोजन जैसे पिज़ा, बर्गर, मैगी, चाउमिन, सैण्डविच, इडली, डोसा, उत्तपम, केक, पेस्ट्री, नमकीन, बिस्किट, आलू के वेफर, चिप्स, चाट, पकौड़ी इत्यादि खाना पसंद करते हैं। ताजे फल एवं फलों के रस के स्थान पर सोफ्ट ड्रिंक्स एवं पेय पदार्थ जैसे सोडा वाटर, संश्लेषित पेय एवं कई लड़के मादक पेय पदार्थ जैसे बीयर, स्कॉच, व्हिस्की, ब्राण्डी आदि पीना भी पसंद करते हैं। घर के बाहर उपलब्ध ये तुरन्ता भोजन व्यापारिक लाभ को देखते हुए बनाये जाते हैं। अतः इनको बनाते समय पौष्टिकता, साफ–सफाई, शुद्धता व स्वच्छता का विशेष ध्यान नहीं रखा जाता है। घर के बाहर चाट इत्यादि खाने से किसी न किसी बीमारी के संक्रमण का खतरा बना रहता है तथा ये बीमारियाँ स्वास्थ्य पर विपरीत प्रभाव डालती हैं। ये भोज्य पदार्थ उच्च कार्बोज एवं वसा युक्त होते हैं तथा अत्यधिक कैलोरीज प्रदान करते हैं जिससे मोटापे की संभावनाएँ बढ़ जाती हैं। अतः बाजार में उपलब्ध तुरन्ता भोजन न तो पूर्णतः पौष्टिक होते हैं एवं न ही सेहत के लिये सुरक्षित।

2. **मोटापा** : किशोरवय में होने वाले शारीरिक परिवर्तनों के दौरान मोटापे की संभावनाएं शहरों में

दिनों–दिन अधिक होती जा रही है। इस अवस्था में शारीरिक लम्बाई के साथ–साथ वजन में भी तीव्र वृद्धि होती है। वजन में यह वृद्धि माँसपेशियों तथा चर्बी के जमाव आदि दोनों कारणों से होती है लेकिन शारीरिक वसा का यह जमाव लम्बाई में वृद्धि के साथ–साथ संतुलित होता जाता है। किन्तु ध्यान नहीं देने पर मोटापा बढ़ता जाता है। कई बार किशोर शारीरिक भार में होने वाली वृद्धि को मांसपेशियों का विकार समझकर भ्रमित होते रहते हैं तथा मोटापे को बढ़ावा देते रहते हैं। किशोरावस्था के दौरान पनपने वाला मोटापा युवावस्था में विविध बीमारियों को आमंत्रित करता है। नशीले पेय मोटापे के साथ–साथ नशे की आदतों को बढ़ावा देते हैं जिससे किशोर के मन व मस्तिष्क पर स्वयं का कोई नियत्रंण नहीं रह जाता है।

3. **कमज़ोरी एवं दुबलापन** : सामान्यतया किशोरियाँ अपने स्वास्थ्य व शारीरिक रचना को लेकर अधिक शंकित रहती हैं। वे यह समझती हैं कि अधिक खाने से वे मोटी हो जायेंगी तथा कम खाने से दुबली–पतली, छरहरी एवं सुन्दर बनी रहेंगी। इस धारणा के चलते वे जान बूझकर अपना भोजन सामान्य से भी कम कर देती हैं तथा जबरदस्ती भूखी रहती हैं। ऐसा करने से उनके स्वास्थ्य पर विपरीत प्रभाव पड़ता है। उनके शारीरिक वजन में गिरावट आती है, वे अशक्त एवं कमजोर हो जाती हैं, मासिक स्त्राव अनियमित हो जाता है तथा शारीरिक वसा, माँसपेशियों, खून के दबाव (ब्लड प्रैशर) एवं उपापचय की दर में गिरावट आती है। इससे उनकी शारीरिक वृद्धि एवं विकास पर भी बुरा प्रभाव पड़ता है।

4. **एनीमिया / रक्ताल्पता** : किशोरावस्था में खून की कमी या रक्ताल्पता की समस्या बाल्यावस्था की अपेक्षा अधिक होती है क्योंकि तीव्र शारीरिक वृद्धि एवं बढ़ती हुई खून की मात्रा के साथ–साथ रक्त में **हीमोग्लोबिन** की कुल आवश्यक मात्रा नहीं बढ़ पाती एवं इसके स्तर में गिरावट होती है। एनीमिया (Anaemia) से ग्रस्त किशोर व किशोरी की त्वचा की गुलाबी रंगत खत्म हो जाती है तथा चेहरा एवं नाखून सफेद एवं बेजान से जान पड़ते हैं। यह समस्या किशोरियों में अधिक देखने को मिलती है।

5. **कील–मुँहासे** : पोषण संबंधी उक्त समस्याओं के अतिरिक्त किशोरावस्था में चेहरे पर कील–मुँहासों एवं कई बार छाती व कमर की त्वचा पर दानों की समस्या भी आती है। इसका कारण तेलीय ग्रंथियों का अति सक्रिय होना एवं संक्रमण होना है। ऐसी आम धारणा है कि भोजन में उच्च शर्करा एवं तेलीय भोज्य पदार्थ जैसे–चॉकलेट्स, सॉफ्टड्रिंक्स, चिप्स व वेफर्स, केक, पेस्ट्री आदि के उपभोग पर पाबंदी लगाने से ही कील मुँहासे ठीक हो जाते हैं लेकिन यह पूर्णतः सही नहीं है। त्वचा की साफ–सफाई व स्वच्छता का ध्यान रखने से भी इस समस्या से कुछ हद तक छुटकारा प्राप्त कर सकते हैं।

   किशोरावस्था की इन सभी समस्याओं का निदान कम मिर्च मसाले युक्त सादे एवं पूर्ण संतुलित भोजन में है, जिसमें सभी भोज्य समूहों में से विविध भोज्य पदार्थों का चयन पर्याप्त मात्रा में किया जाये।

IV पोषण संबंधी समस्याओं का प्रबन्धन :

सन्तुलित आहार, शारीरिक क्रियाओं, व्यायाम, मनोरंजन, माता–पिता के साथ समझ आदि द्वारा किशोर–किशोरियों की विभिन्न समस्याओं की रोकथान व निवारण किया जा सकता है। उपरोक्त वर्णित आहार व्यवस्था व पोषण सम्बन्धी आवश्यकताओं की जानकारी द्वारा वे अपनी आहार सम्बन्धी आदतों में परिवर्तन कर संतुलित आहार का सेवन कर सकेंगें।

आज के सूचना तकनीकी युग में किशोरों में शारीरिक क्रियाओं व व्यायाम का अभाव पाया जाता है। ज्यादातर किशोर अपना समय कम्प्यूटर, टेलीविज़न, सहपाठियों के साथ बात–चीत में व्यतीत करते हैं। शैक्षणिक प्रतिस्पर्धा, स्थान एवं समय अभाव की वजह से किशोर खेल–कूद में रूचि नहीं लेते हैं। खेलकूद मनोरंजन का एक अच्छा स्त्रोत होने के साथ–साथ व्यायाम भी है। इसी वजह से शहरी किशोरों में व्यायामशालाओं (Gym) में जाने का प्रचलन दिन प्रतिदिन बढ़ता जा रहा है जो कि मोटापा घटाने और शरीर को हृष्ट–पुष्ट बनाने का महंगा व अस्थाई तरीका है। अतः किशोरो को अपनी दिनचर्या में खेलकूद, व्यायाम, योग, मनोरंजन आदि को सम्मिलित करना चाहिये। ये किशोरों के शारिरिक व मानसिक विकास के लिये अत्यन्त आवश्यक है। किशोर स्वयं को आत्मनिर्भर, परिपक्व, समझदार, ज्ञाता आदि समझने लगते हैं। वह अपने निर्णय स्वयं लेना पसन्द करते हैं। माता–पिता की सलाह उसे दखल अन्दाजी लगती है। जबकि माता–पिता की अपेक्षाएं किशारों से बढ़ जाती है। अतः माता–पिता व किशोरों में आपसी समझ होना आवश्यक हैं।

महत्त्वपूर्ण बिन्दु :

1. बाल्यावस्था को युवावस्था से जोड़ने वाली अवस्था को किशोरावस्था कहते हैं। यह सामान्यतः 13 से 21 वर्ष तक मानी जाती है तथा इस दौरान वृद्धि व विकास की गति बहुत तीव्र होती है।
2. लड़कियों में किशोरावस्था लड़कों की अपेक्षा 1–2 वर्ष पहले प्रारम्भ होती है तथा पहले ही समाप्त हो जाती है। किशोरावस्था लड़कियों में 10–11 वर्ष से प्रारम्भ होकर 17–18 वर्ष तक बनी रहती है तो लड़कों में 13–14 वर्ष से प्रारम्भ होकर 21 वर्ष तक बनी रहती है।
3. किशोरावस्था में लम्बाई व वजन वृद्धि के साथ–साथ किशोर, किशोरियों में कुछ शारीरिक एवं सामाजिक परिवर्तन भी दृष्टिगोचर होते हैं। उनमें सोचने समझने व तर्क करने की क्षमता का तीव्रता से विकास होता है। तीव्र शारीरिक परिवर्तन, पढ़ाई व कैरियर की चिन्ता तथा समाज में बदलते परिवेश के साथ सामंजस्य बैठाने के कारण किशोर के संवेग तीव्र एवं क्षणिक होते हैं तथा वे अपने आप पर नियंत्रण नहीं रख पाते हैं।
4. किशोरावस्था में पदार्पण करने के साथ–साथ किशोर/किशोरियों की भोजन संबंधी आदतों में तीव्र परिवर्तन आते हैं।
5. सामान्यतया किशोरियाँ अपने स्वास्थ्य व शारीरिक रचना को लेकर अधिक शंकित रहती हैं। दुबली, पतली छरहरी एवं सुन्दर बने रहने के लिए वे जान बूझकर अपना भोजन सामान्य से भी कम कर देती हैं।
6. तीव्र शारीरिक वृद्धि एवं बढ़ती हुई खून की मात्रा के साथ–साथ रक्त में हीमोग्लोबिन की कुल आवश्यक मात्रा नहीं बढ़ पाती है एवं स्तर में गिरावट होती है जिससे किशोरावस्था में एनीमिया/रक्ताल्पता की समस्या अधिक होती है। इसके अलावा तेलीय ग्रंथियों के अति सक्रिय एवं संक्रमण होने के कारण किशोरावस्था में चेहरे पर कील मुँहासों एवं कई बार छाती व कमर की त्वचा पर दानों की समस्या भी होती है।
7. किशोरावस्था के समय शारीरिक वृद्धि दर सर्वाधिक होती है अतः किशोर की पोषक तत्त्वों की माँग भी सर्वाधिक होती है।
8. किशोरों के लिए आयोजित किया गया आहार इस प्रकार का होना चाहिए जो उनके तीव्र शारीरिक वृद्धि व विकास के लिए पौषणिक आवश्यकताओं की पूर्ति करता हो, उनके स्कूल, कॉलेज एवं अन्य

क्रियाकलापों के अनुरूप हो, शीघ्र बनाया एवं खाया जा सके, तथा उनके व्यस्त कार्यक्रमों में व्यवधान न पहुँचाता हो।

9. किशोरों को सन्तुलित आहार के साथ–साथ अपनी दिनचर्या में खेलकूद, व्यायाम, योग, मनोरंजन को सम्मिलित करना चाहिये।
10. माता–पिता व किशोरो में आपसी समझ अत्यन्त आवश्यक है।

अभ्यासार्थ प्रश्न :

1. निम्न प्रश्नों के सही उत्तर चुनें :

(i) किशोरावस्था सामान्यतः मानी जाती हैः
(अ) 14 से 18 वर्ष तक (ब) 13 से 21 वर्ष तक
(स) 12 से 20 वर्ष तक (द) 10 से 15 वर्ष तक

(ii) किशोर के संवेग होते हैंः
(अ) ढ़ीले ढ़ाले (ब) सुस्त व लम्बे
(स) तीव्र व क्षणिक (द) सामान्य

(iii) 13–15 वर्षीय सामान्य बालिका को लौह तत्व की आवश्यकता होती हैः
(अ) 30 मि.ग्रा. (ब) 28 मि.ग्रा.
(स) 40 मि.ग्रा. (द) 32 मि.ग्रा.

(iv) किशोरावस्था के समय रक्त में हीमोग्लोबिन के स्तर में गिरावट आती है। इस रोग को कहते हैंः
(अ) मोटापा (ब) बेरी–बेरी
(स) रक्ताल्पता (द) घेंघा

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिये :

(i) लड़कियों में किशोरावस्था .... वर्ष से प्रारम्भ होकर 17–18 वर्ष तक बनी रहती है।

(ii) .... अपने स्वास्थ्य व शारीरिक रचना को लेकर अधिक शंकित रहती हैं।

(iii) .... समूह की आवश्यकताएँ ऊर्जा की आवश्यकता के साथ–साथ बढ़ती जाती हैं।

(iv) किशोर/किशोरियों को प्रतिदिन ....गिलास जल का सेवन पानी एवं अन्य तरल भोज्य पदार्थों के रूप में करना चाहिए।

(v) किशोरों के लिए आहार व्यवस्था उनके ..../.................. एवं अन्य .... के अनुरूप होनी चाहिए।

3. किशोरावस्था में हो रहे निम्न परिवर्तनों पर चर्चा कीजिए।
(i) शारीरिक वृद्धि (ii) संज्ञानात्मक परिवर्तन (iii) सामाजिक परिवर्तन
4. किशोरावस्था के समय पौष्टिक तत्त्वों की आवश्यकता अधिक होती है। क्यों?
5. किशोरों की भोजन संबंधी समस्याओं को उदाहरण के साथ समझाइये।
6. किशोरों के लिए आहार आयोजन करते समय किन–किन बातों का ध्यान रखना चाहिए? संक्षेप में लिखिये।
7. किशोरावस्था की विशिष्ट आवश्यकताओं का वर्णन करें।

उत्तरमाला :

1. (i) ब (ii) स (iii) ब (iv) स
2. (i) 10–11 (ii) किशोरियाँ (iii) विटामिन–बी (iv) 8–10 (v) स्कूल/कॉलेज, क्रियाकलापों