

21 व्या शतकातील नोकरी करणाऱ्या स्त्रियांच्या आहाराबाबतची वाटचाल

प्रा.कु.पल्लवी रमेशराव देशमुख

गृहअर्थशास्त्र विभाग प्रमुख, स्व.पुष्पादेवी पाटील कला व विज्ञान, महाविद्यालय रिसोड जि.वाशिम.

21 व्या शतकामध्ये सर्वच बाबतीत बरेच बदल झालेले दिसून येतात. स्त्री हा समाजाचा कणा आहे. आहारायोजनाचे काम घरातील एक स्त्रीच करित असते.आहार ठरवण्यापासून ते खाऊ घालण्यापर्यंतचे सर्व काम स्त्रीच करते. मात्र, दुर्दैवाने तिच्या आरोग्याचे महत्त्वही तिला स्वतःलाच वाटत नाही. कामाच्या रगाड्यात ती स्वतःच्या आहाराबाबत कायमच निष्काळजी असते.गेल्या काही वर्षात जगभरात नोकरदार किंवा व्यवसाय करणाऱ्या स्त्रियांच्या संख्येत लक्षणीय वाढ झाली आहे. लग्नापूर्वी शिक्षण पूर्ण करून स्वावलंबी होण्याकडे अनेक मुलींचा कल दिसून येतो. नोकरी व्यवसायात बस्तान बसेपर्यंत आपत्यप्राप्ती लांबवणे किंवा '१ या २ ऐवजी' १ बस कडे कल झुकणे ह्या गोष्टीही आजकाल काही प्रमाणात पाहण्यात येत आहेत. बऱ्याचजणी मूल झाल्यावरही नोकरी/व्यवसाय करत राहण्याला प्राधान्य देत आहेत.

स्त्री हा समाजाचा एक आवश्यक घटक आहे.स्त्री स्वतःची पाहिजे तशी काळजी घेत नाही. त्यात आता नोकरी करणाऱ्या स्त्रियांचा आकडा वाढत आहे.कामाच्या स्वरूपानुसार योग्य आहार असणे गरजेचे आहे उदा.बैठेकाम,कमी मेहनतीचे काम,अति श्रमाचे काम.निसर्गतःच स्त्री आणि पुरुष यांच्या शरीराची जडणघडन वेगवेगळी असते, व आहारीची मागणी सुद्धा वेग वेगळी असते. खरं म्हणजे स्त्रीला तिच्या जीवनाच्या प्रत्येकच महत्त्वाच्या पायरीवर संतुलित आहाराची विशेष गरज असते. उदा. जन्मानंतर,पौगंडावस्था, विवाहानंतर, गर्भावस्था, प्रसूतीनंतर, मासिक पाळी बंद होताना,परंतु सर्वात अधिक पोषकतत्वांची गरज नोकरी करणाऱ्या स्त्रीची आहे. तिला दिवसाच्या चोवीस तासात अठ्ठावीस तासांचे काम करण्याची क्षमता हवी असते. कारण ती तिहेरी भूमिका बजावत असते. मुलांना जन्म देऊन वाढवणे, त्यांच्यावर संस्कार घडवणे, त्यांचा अभ्यास घेणे, कलागुणांची वाढ करणे, घर सांभाळणे, स्वयंपाक, भाजीपाला,किराणा, अपत्यांचे लग्न कार्य, लेकी सुनांची बाळंतपणे, नातवंडाची देखभाल,आणि जोडीला नोकरीचा ताण व जबाबदारी, या बहुविध कामाकरता तिचे शारीरिक व मानसिक आरोग्य उत्तम असणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे.

शारीरिक, मानसिक, सामाजिक दृष्टिने व्यवस्थित आणि रोगमुक्त असण्याची अवस्था म्हणजेच आरोग्य होय. जागतिक आरोग्य संघटनेच्या दृष्टीने "आरोग्य म्हणजे केवळ रोगांचा अभाव नसून ती एक शारीरिक, मानसिक, सामाजिक आणि अध्यात्मिक समतोलाची अवस्था आहे ", अशी आरोग्याची व्याख्या आहे.

जागतिक आरोग्य संघटनेनुसार मानसिक आरोग्य म्हणजे,"अशी सुस्थिती ज्यात व्यक्तीला स्वतःच्या क्षमतांचे आकलन होते,तसेच ती व्यक्ती उपयोगी व लाभदायी काम करू शकते आणि तिचा समाजाच्या घडणीत मोलाचा वाट असतो." नियमित व्यायामामुळे आरोग्य उत्तम राहते.

सध्या सर्व क्षेत्रांमध्ये स्त्रिया सहभाग घेत आहेत. प्रगती करत आहेत.नव्हे त्या एक पाऊल पुढेच आहे.राजकारण,शिक्षण,सरकारी नोकरी या सर्व ठिकाणी स्त्रियांसाठी आरक्षण आहे. घराबाहेर सर्व क्षेत्रे काबीज

करणाऱ्या स्त्रिया घरांमध्ये स्वतःकडे किती बरकाईने पाहतात, स्वतःचे आरोग्य,आवडीनिवडी यांना किती महत्त्व देतात.जरी अर्ध आयुष्य स्वयंपाक घरात जात असले तरी सर्वांचे जेवण झाल्यानंतर उरेल तेच खायच आणि काही वाया जाऊ घायचे नाही म्हणून संपवायच,या मानसिकतेतून आजची स्त्री एकविसाव्या शतकात तरी बाहेर येत नाहीये. जेव्हा आपण सकाळी उठतो, तेव्हा आपल्या शरीरातील पेशींना भूख लागलेली असते.त्यामुळे सकाळी उठल्या उठल्या लवकरात लवकर काहीतरी खाल्ले पाहिजे याला योग्य पर्याय म्हणजे रात्री बदाम बिजून खाणे. चहा हा त्यावरचे उत्तर नाहीच यामुळे भूकेची भावना विसरून जाते. आपण नाष्टा पुढे ढकलतो सकाळी लवकर नाष्टा केला दिवसभरात अचानक भूक कमी लागते. पित्त होणे या गोष्टीचा त्रास होत नाही. नाशत्यामध्ये बाहेरून आणलेले ब्रेड बिस्कीट वगैरे पदार्थ खाण्यापेक्षा घरी बनवलेल्या एखादा धान्याचा पदार्थ खाल्ल्यास उत्तम. दुपारच्या जेवणामध्ये भात, वरण, भाकरीसोबत हिरव्या पालेभाज्या डाळी उसळी, ताक ,दही अशा पदार्थांचा समावेश असू या.मुले नवरा घराबाहेर आहेत किंवा तिकडेच जेवतात म्हणून कितीतरी स्त्रिया स्वतःसाठी स्वयंपाक करण्याचा आणि खाण्याचा कंटाळा करतात. जेवणाची एखादी वेळ सोडल्यास आपले दैनंदिन पोषण मुल्यांची गरज पूर्ण होणार नाही हे लक्षात घ्यायला पाहिजे. संध्याकाळी चिप्स,चिवडा या गोष्टीपेक्षा सुकामेवा,फळे,लाह्या,फुटाणे अशा पदार्थांचे सेवन करावे.रात्रीचा आहार शक्यतो हलका असावा. त्यामधे तळलेले पदार्थ,गोड पदार्थ, खाणे टाळावे. अंडी,मास,मासे याचा आहारात समावेश असावा.आपल्या आहारावरच आपले आरोग्य अवलंबून आहे हे लक्षात घेऊन प्रत्येक स्त्रीने आजाराविषयी काळजी घेतली पाहिजे.आहाराकडे प्राधान्याने लक्ष द्यावे.

महिलांच्या आरोग्याकडे लक्ष देणे आज खूप महत्त्वाचे आहे. कारण कुटुंबाची काळजी घेणारी महिला कायम आपल्या आरोग्याकडे दुर्लक्ष करते ती जागृत व्हावी आणि समाजात हे त्यांच्या विषयी आरोग्याबाबत संवेदनशीलता निर्माण व्हावी हे गरजेचे आहे. काही दुखाल्याशिवाय आरोग्याकडे लक्ष दिले जात नाही.त्यापेक्षा काही झालेच नाही पाहिजे ह्यावर लक्ष केंद्रित करावे.आहार,चांगल्या सवयी,व्यायाम आणि वैद्यकीय सल्ला या त्रिसूत्रीवर महिलांच्या आरोग्य टिकणे आवश्यक आहे.समाजातील रूढी, परंपरा, अंधश्रद्धा वैद्यकीय सुविधांचा अभाव आणि वैयक्तिक आरोग्याकडे दुर्लक्ष इत्यादी कारणामुळे महिला आरोग्याकडे दुर्लक्ष होत आहे. महिलांमध्ये आजाराचे प्रमाण वाढत आहे. वैद्यकीय कारणानुसार वीस ते तीस वर्ष हे वय प्रसूतीसाठी योग्य असते. पूर्वी प्रत्येक स्त्रीला पाच ते सहा वेळा बाळंतपणाच्या दिव्यातून जावे लागत होते. घरगुती बाळंतपणात कधी मातेचा जीव जात असे. आता वैद्यकीय सोयीमुळे मातामृत्यु व बालमृत्यु चा दर कमी झाले आहे.आज महिला चुल आणि मूल या पलीकडे गेल्या आहेत.घराबाहेर पडून स्वतःचे वेगळे अस्तित्त्व निर्माण करण्याचा प्रयत्न करत आहे. ह्या धकाधकीच्या जीवनात महिलांनी कामासोबत आरोग्याकडे लक्ष देणे गरजेचे झाले आहे. पुरुषांच्या खांद्याला खांदा लावून काम करणाऱ्या भारतातील महिला मात्र हवे तेवढे लक्ष देत नाही.शहरातील सुमारे तीस टक्के महिलांना स्तनाचा कॅसर धोका असल्याचे या सर्वेक्षणातून समोर आले आहे. स्त्रीयांमध्ये डायबिटीज,उच्च रक्तदाब, संधिवाताच्या तक्रारी वाढत आहेत.

* नोकरी करणाऱ्या स्त्रियांचा आहार

आहारघटकांच्या तालिकेप्रमाणे प्रौढ स्त्रीला १८००-१९०० कॅलरीज हव्यात. नोकरी करणाऱ्याला स्त्रीला तेवढ्या घ्यायला वेळ कुठला. त्यातून तिला रोज दर किलो वजनामागे १ ग्रॅम याप्रमाणे ५०-६० ग्रॅम प्रोटीन्स, १ ते २ ग्रॅम कॅल्शियम, ३०-३५ मिलिग्रॅम लोह मिळायलाच हवे. उदा.आता केवळ कॅलरीज मोजणे सोडावे.

पण प्रोटीन्स, कार्बोहायड्रेट्स, व्हिटॅमिन्स, मिनरल्स फॅट्स बदलची शास्त्रशुद्ध माहिती करून घ्यावी व ते मोजायला शिकावे. शरीराला अयोग्य अन्नातूनही भरपूर कॅलरीज मिळतात. सर्व नोकरी करणाऱ्या स्त्रिया अयोग्य अन्नाच सेवन करतात. शिळे अन्न खाणे हे भारतीय स्त्रियांमध्ये जास्त दिसून येते.

सकाळी उठल्यावर लिंबू मध पाणी + ३ बदाम भिजवून थोडा व्यायाम सूर्यनमस्कार चहा. सकाळचा नाश्ता - अंकुरित कडधान्य उसळी, अंडे, सोजी, थालीपीठ, इडली, दोसे, अप्पे पोहे, उपमा, थालीपीठ सारखे पारंपारिक पदार्थ घ्यावेत. जोडीला दूध किंवा ताक. त्याबरोबर फळ आणि भिजवलेल्या मनुका असल्यास उत्तम. दुपारच्या डब्यात - पोळी, भाजी बेसन लावून किंवा डाळी, शेंगदाणे, तीळ, कर्हाळ घालून करावी. डब्यातच मुळा टमाटर, काकडी गाजर घ्यावे. सायंकाळी - गूळ, कच्चा चिवडा, गोपालकाला, पॉपकॉर्न, सातुचे पीठ, मुरमुरे, फुटाणे, लाह्या, शेंगदाणे, भेळ असे पदार्थ घ्यावे. घरी यायला वेळ होत असेल तर चिवडा मुरमुरे, फुटाणे, पॉपकॉर्न ऑफिसमधेच कपाटात ठेवावे आणि खावे. रात्रीचे जेवण - रात्रीच्या जेवणात वरण, भात, भाजी, पोळी, कोशिंबीर, रोज एक तरी लिंबू घ्यावे. झोपताना - दूध घेतल्यास उत्तम त्यामुळे झोप सुद्धा शांत लागते. तळलेले व गोडाचे पदार्थ टाळावेत. स्वयंपाक करताना - कणिक दुधातून भिजवावी किंवा त्यात दूध पावडर घालावी. कणिक करताना सात किलो गव्हात एक किलो सोयाबीन हे टाळा - ब्रेड बिस्किट चिप्स, पाव, बर्गर, सारखे पदार्थ टाळा. शक्यतोवर लोखंडाची कढई, तवा, झारे वापरावे. रोज थोडे तरी अंकुरित कडधान्य खावे. तेल शक्यतोवर घाणीचे वापरावे. गाळलेले चालेल. भातात शिजताना चिमूटभर खायचा चूना घालावा, डाळ शिजवताना चमचाभर मेथीदाणा घालावा. रोजपालेभाजीचे सेवन आवश्यक आहे. संध्याकाळी घरी आल्यावर उगीच काही चटक, मटक तळलेलं करून खाऊ नये.

References :

1. Swaminathan, M. - Essential Food & Nutrition.
2. Joshi, S.A. - Nutrition & Dietetics.
3. Mahajani S. - Aaharshastrachi Multatve.
4. Lele s. - Poshan va Aaharshashtra Parichay.