

ASSESSMENT OF THE NUTRITIONAL STATUS- पोषण दर्जा आणि निर्धारण पद्धती

SAI PATIL

HOME SCIENCE DEPARTMENT

VIVEKANAND COLLEGE, KOLHAPUR

- ❖ पर्याप्त पोषण व स्वास्थ्याचा जवळचा संबंध आहे .कोणत्याही वयोगटातील शारीरिक ,मानसिक ,सामाजिक ,नैतिक व आर्थिक विकासासाठी समतोल आहार महत्त्वाचा ठरतो. मानवाचे उत्तम पोषण हे त्याच्या सर्वांगीण विकासासाठी महत्त्वाचे असते .मानवाची कार्यक्षमता त्याला मिळणाऱ्या आहारावरच जास्त प्रमाणात अवलंबून असते .आहार जर संतुलित नसेल तर त्याचा परिणाम व्यक्तीच्या पोषण स्तरावर होतो. समाजातील लोकांचा पोषण स्तर हा त्यांच्या आहारानुसार निर्माण होतो
- ❖ पोषणाच्या दर्जाचे निर्धारण करण्यासाठी अनेक पद्धतींचा वापर केला जातो उदाहरणार्थ वजन व आकाराचे मापन, वैद्यकीय तपासणी ,जीव रासायनिक परीक्षण ,आहार सर्वेक्षण इ.

वजन व आकाराचे मापन किंवा मानवनिती (ANTHROPOMETRIC ASSESSMENT)

- ❖ पोषण दर्जाचे निर्धारण करण्याच्या प्रत्यक्ष पद्धतीमधील एक पद्धत आहे. समाजाच्या पोषणाचा दर्जा निश्चित करण्यासाठी मानवाची उंची वजन व इतर मोजमापांचा उपयोग होतो.
- ❖ सामान्य स्थितीत व्यक्तीच्या शारीरिक वाढीवर आहाराचा अधिक परिणाम होतो. या पद्धतीत कुपोषित व्यक्तीची तुलना स्वस्थ पोषित व्यक्तीच्या वजन व उंचीची केली जाते. त्यात सोबत दंडघेर, डोक्याचा घेर, छाती घेर, त्वचेवरील सुरकुत्या बघून पोषण स्तराशी संबंधित माहिती मिळवली जाते व पोषण स्तर ठरविला जातो.

शारीरिक वजन (BODY WEIGHT)

- पोषणाचा स्तर माहीत करण्यासाठी किंवा पोषणाचे मूल्यमापन करण्यासाठी मोठ्या प्रमाणात वापरला जाणारा साधा सोपा निकष म्हणून वजनाचे मोजमाप ही प्रचलित पद्धत आहे. वजन वाढ हे वाढीचे द्योतक किंवा महत्त्वपूर्ण लक्षण असते.
- व्यक्तीला योग्य आहार न मिळाल्यास सर्वप्रथम त्याच्या वजनावर परिणाम होतो व वजन कमी होते. झपाट्याने वजन कमी होणे ही धोकादायक सूचना असते. लहान मुलांचे वजन करण्यासाठी single pan balance चा वापर केला जातो. तर एक वर्ष वयापुढील मुले व प्रौढ व्यक्तीचे वजन करण्यासाठी वजन यंत्रावर उभे राहून वजन मोजतात.
- वजन हे शक्यतो कमी कपडे घालून चप्पल किंवा बूट न घालता करावे. वजन करण्यापूर्वी वजन दर्शवणारा काटा शून्यावर निश्चित करावा.

उंची (HEIGHT)

- ❖ व्यक्तीची उंचीताढ ही सामान्यतः अनुवंशिकतेशी संबंध्यत असते. पण याबरोबरच वातावरणातील घटकांचा देखील प्रभाव होत असतो. उंचीचे मोजमाप हे लहान मुलातील पोषण स्तर मूल्यमापनासाठी उपयुक्त ठरते. मुलांच्या वयानुसार उंची वजन विचारात घेऊन पोषण स्तर ठरविला जातो. उंची मधील फरक हा दीर्घकालीन अपुरे पोषण किंवा कुपोषण असल्याचे निर्देशित करते.
- ❖ प्रौढांची उंचीची वाढ पूर्ण झालेली असते त्यामुळे त्यांच्या पोषणाचा दर्जा ठरविण्यासाठी उंचीचा उपयोग होऊ शकत नाही.
- ❖ उंची ही सामान्य स्थिती पाया पादत्राणे न घालता मोजावी. उंची मोजण्यासाठी टेप किंवा लाकडी अथवा धातूची मोजपट्टी किंवा आडव्या दांडीच्या stadiometer उपयोग करतात. त्यासाठी व्यक्तीला सपाट पृष्ठभागावर सरळ उभे करून हात दोन्ही बाजूस सरळ असावे व डोक्याच्या सरळ पातळीवर पहावयास लावून उंची मोजावी. Stadiometer ची सरकती पट्टी डोक्यावर आणून मोजावी.

दंडघेर

- ❖ दंडघेराचे मोजमाप हे स्नायूंची वाढ व विकास दर्शविते. हे माप मुलांमध्ये प्रथिने उष्मांकाचे प्रमाण योग्य आहे की नाही यासाठी उपयुक्त ठरते. तसेच प्रथिने व उष्मांक यांचे प्रमाण कमी असल्याने अशा कुपोषित मुलांमध्ये मृत्यूचा संभाव्य धोका माहीत होण्यासाठी फायदेशीर ठरते.
- ❖ दंडघेर मोजण्याची पद्धत सरळ हात ठेवून डाव्या दंडापासून कोपऱ्यापर्यंतच्या हाताच्या मध्यभागाचे मोजमाप टेपने सेंटीमीटर मध्ये मोजतात व त्या मापनाचा मध्यबिंदू घेतात.

त्वचेची जाडी छाती आणि डोक्याचा घेर

- ❖ त्वचेची जाडी शरीरातील चरबीचे प्रमाण म्हणजेच उष्मांकाचा साठा दर्शविते. त्वचेची जाडी डाव्या दंडाच्या मध्यभागी ट्रायसेप्स या स्नायूवर मोजतात. त्यासाठी स्किन फोल्ड कॅलिपर चा वापर करतात ही जाडी मि. मी. मध्ये मोजतात.
- ❖ डोक्याच्या घेराचा संबंध प्रामुख्याने मेंदूच्या आकारमानाशी असतो .शिशुमध्ये हे आकारमान मोठ्या गतीने वाढते .सशक्त कुपोषित मुलांमध्ये छाती डोक्याच्या घेरापेक्षा वेगाने वाढते प्रथिने -उष्मांक कुपोषणात छाती घेराच्या कमी वाढीमुळे डोक्याचा घेर त्यापेक्षा जास्त आढळतो .मूल तीन वर्षांचे झाले तरी देखील हीच स्थिती दिसून येते. छाती घेर हा स्तनाग्राच्या पातळीवर सेंटीमीटर मध्ये मोजतात. डोक्याचा घेर डोक्याच्या एका विशिष्ट परिघावर टेपच्या साह्याने सेंटीमीटर मध्ये मोजतात.

THANK YOU