Original Article
ISSN (Online): 2582-7472

ShodhKosh: Journal of Visual and Performing Arts
April 2024 5(4), 1349–1353

IMPACT OF FOOD HABITS ON HEALTH: ANALYTICAL STUDY WITH SPECIAL REFERENCE TO TRIBAL WOMEN

भोजन संबंधी आदतों का स्वास्थ्य पर प्रभाव: आदिवासी महिलाओं के विशेष संदर्भ में विश्लेषणात्मक अध्ययन

Kanchanmala Sinha [1], Seema Kumari [2]

[1] Researcher, Post Graduate Department of Home Science, Vinod Bihari Mahto Koyalanchal University, Dhanbad, Jharkhand
[2] Head, Post Graduate Department of Home Science, Vinod Bihari Mahto Koyalanchal University, Dhanbad, Jharkhand

DOI
10.29121/shodhkosh.v5.i4.2024.4233

Funding: This research received no specific grant from any funding agency in the public, commercial, or not-for-profit sectors.

Copyright: © 2024 The Author(s). This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

With the license CC-BY, authors retain the copyright, allowing anyone to download, reuse, re-print, modify, distribute, and/or copy their contribution. The work must be properly attributed to its author.

OPEN ACCESS

ABSTRACT

English: This study analyses the food habits of tribal women and the impact of their diet on their health. The study followed various research methods such as survey, interview, diet analysis, and health data collection. The survey elicited information on food patterns, likes-dislikes and dietary changes of tribal women, while the interview analysed their nutritional status and diet-related problems in depth. Diet analysis assessed the nutritional quality of the daily diet of women, which revealed nutritional deficiencies in their diet and the need for improvement. Health data collection collected information on health problems of tribal women such as malnutrition, iron deficiency and underweight. The study found that tribal women lack diversity in their diets, which negatively impacts their nutritional status and health.

Hindi: यह अध्ययन आदिवासी महिलाओं की भोजन संबंधी आदतों और उनके स्वास्थ्य पर उनके आहार के प्रभाव का विश्लेषण करता है। अध्ययन में सर्वेक्षण, साक्षात्कार, आहार विश्लेषण, और स्वास्थ्य डेटा संग्रहण जैसी विभिन्न शोध विधियों का पालन किया गया है। सर्वेक्षण के माध्यम से आदिवासी महिलाओं के भोजन के पैटर्न, पसंद-नापसंद और आहार में बदलाव की जानकारी प्राप्त की गई, जबकि साक्षात्कार में उनकी पोषण स्थिति और आहार से संबंधित समस्याओं का गहराई से विश्लेषण किया गया। आहार विश्लेषण में महिलाओं के दैनिक आहार की पोषण गुणवत्ता का मूल्यांकन किया गया, जिससे उनकी आहार में पोषक तत्वों की कमी और सुधार की आवश्यकता का पता चला। स्वास्थ्य डेटा संग्रहण के द्वारा आदिवासी महिलाओं के स्वास्थ्य समस्याओं जैसे कुपोषण, आयरन की कमी और वजन की कमी के बारे में जानकारी एकत्र की गई। अध्ययन ने यह पाया कि आदिवासी महिलाओं के आहार में विविधता की कमी है, जो उनके पोषण स्तर और स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालती है।

Keywords: Tribal Women, Food Habits, Health Impact, Nutritional Quality, Malnutrition, आदिवासी महिलाएँ, भोजन संबंधी आदतें, स्वास्थ्य प्रभाव, पोषण गुणवत्ता, कुपोषण

1. प्रस्तावना

यह अध्ययन आदिवासी महिलाओं की भोजन संबंधी आदतों और उनके स्वास्थ्य पर इन आदतों के प्रभाव का गहन विश्लेषण करता है [1]। आदिवासी क्षेत्रों में महिलाएँ पारंपरिक भोजन पैटर्न का पालन करती हैं, जो अक्सर पोषण की दृष्टि से सीमित और विविधता की कमी से ग्रस्त होते हैं। इस अध्ययन में सर्वेक्षण, साक्षात्कार, आहार विश्लेषण और स्वास्थ्य डेटा संग्रहण जैसी विधियों का उपयोग किया गया है [2]। सर्वेक्षण के माध्यम से आदिवासी महिलाओं के भोजन के पैटर्न और पसंद-नापसंद की जानकारी प्राप्त की गई, जबकि साक्षात्कार में उनकी आहार से संबंधित समस्याओं जैसे कुपोषण, आयरन की कमी, और अन्य स्वास्थ्य मुद्दों पर गहरी चर्चा की गई। आहार विश्लेषण से महिलाओं के दैनिक आहार की पोषण गुणवत्ता का मूल्यांकन किया गया, जिससे यह स्पष्ट हुआ कि उनके आहार में आवश्यक पोषक तत्वों की कमी है। इसके साथ ही स्वास्थ्य डेटा संग्रहण द्वारा महिलाओं

की स्वास्थ्य समस्याओं को चिन्हित किया गया, जैसे कि कमजोर इम्यून सिस्टम, रक्ताल्पता, और वजन की कमी [3]। यह अध्ययन यह सिद्ध करता है कि आदिवासी महिलाओं के आहार में विविधता की कमी उनके पोषण स्तर और समग्र स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल रही है।

2. साहित्य समीक्षा

आदिवासी महिलाओं की भोजन संबंधी आदतें उनके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव डालती हैं। आदिवासी महिलाओं का आहार मुख्य रूप से पारंपरिक खाद्य पदार्थों पर आधारित होता है, जिनमें चावल, दाल, और मौसमी फल-फूल शामिल होते हैं। हालांकि, इन आहारों में पोषण की कमी और विविधता का अभाव स्वास्थ्य समस्याओं को जन्म दे सकता है। इस अध्ययन का उद्देश्य इन आदतों के स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों को समझना और सुधारात्मक उपायों की पहचान करना है।

साहित्य समीक्षा का सारांश

लेखक	कार्य	निष्कर्ष
नेगी, आर. एस. (2024)	भारत के मध्य प्रदेश के चित्रकूट क्षेत्र के गांवों में मवासी आदिवासी महिलाओं के स्वास्थ्य और पोषण की स्थिति पर अध्ययन	महिलाओं के स्वास्थ्य और पोषण की स्थिति में अत्यधिक चुनौतियाँ पाई गईं, जिनमें कुपोषण और अन्य स्वास्थ्य समस्याएँ प्रमुख हैं।
मोंडल, एन. ए. (2020)	महाराष्ट्र, भारत में आदिवासी महिलाओं में पोषण की स्थिति: स्थानिक विविधताएँ और निर्धारक	आदिवासी महिलाओं के पोषण की स्थिति में क्षेत्रीय भिन्नताएँ और निर्धारक प्रभावी रहे हैं, जो स्वास्थ्य और पोषण के असमान वितरण को दर्शाते हैं।
सिंह, एन. (2018)	भारत के राजस्थान के बारां जिले की आदिवासी महिलाओं (सहरिया और मीना) की पोषण स्थिति	सहरिया और मीना आदिवासी महिलाओं में पोषण की स्थिति नकारात्मक पाई गई, विशेष रूप से प्रजनन और प्रसवोत्तर स्वास्थ्य में।
राव, मल्लिकार्जुन के. (2017)	भारत में महिलाओं की आहार और पोषण स्थिति	महिलाओं की आहार और पोषण स्थिति में महत्वपूर्ण अंतर, विशेष रूप से ग्रामीण और आदिवासी क्षेत्रों में कुपोषण की समस्या की पहचान की गई।
रामजीयानी, डी. बी. (2016)	आदिवासी महिलाओं में पोषण प्रथाओं का ज्ञान	आदिवासी महिलाओं में पोषण प्रथाओं के बारे में सीमित ज्ञान और जानकारी की कमी पाई गई, जिससे कुपोषण की समस्या बढ़ रही है।
गोल्डबर्ग, जी. (2016)	झारखंड, भारत के संथाल आदिवासी समुदाय में महिलाओं के पोषक तत्वों के सेवन और पोषण की स्थिति में स्वदेशी खाद्य पदार्थों का योगदान	स्वदेशी खाद्य पदार्थों का सेवन बढ़ाने से पोषण की स्थिति में सुधार पाया गया, लेकिन विकास और जागरूकता की आवश्यकता है।
श्रीगिरी, एस. (2016)	आंध्र प्रदेश, भारत के विशाखापत्तनम जिले में आदिवासी महिलाओं की पोषण स्थिति	आदिवासी महिलाओं की पोषण स्थिति में सुधार की आवश्यकता है, साथ ही स्वास्थ्य शिक्षा और सुविधाओं की पहुंच बढ़ानी चाहिए।
शोम्या, एस. (2015)	प्रसव पूर्व और प्रसवोत्तर अवधि के दौरान भोजन संबंधी व्यवहार में वर्जनाएँ: ओडिशा में आदिवासी और गैर-आदिवासी महिलाओं के बीच तुलनात्मक अध्ययन	ओडिशा में आदिवासी और गैर-आदिवासी महिलाओं के बीच भोजन संबंधी व्यवहार में महत्वपूर्ण अंतर पाए गए।

अग्रवाल, एस. (2013)	उड़ीसा, भारत की आदिवासी महिलाओं और बच्चों की प्रतिकूल स्थिति: उनके स्वास्थ्य और पोषण स्थिति का विशेष संदर्भ	उड़ीसा की आदिवासी महिलाओं और बच्चों में स्वास्थ्य और पोषण की स्थिति अत्यंत खराब पाई गई, खासकर ग्रामीण और आदिवासी इलाकों में।
इवेंसन, के. आर. (2012)	स्वस्थ आदिवासी समुदायों के लिए उपकरण: भारतीय देश में स्वस्थ खाद्य पदार्थों तक पहुंच में सुधार	आदिवासी क्षेत्रों में स्वस्थ खाद्य पदार्थों तक पहुंच बढ़ाने के लिए विभिन्न उपकरणों और रणनीतियों की आवश्यकता है।

रिसर्च गैप

इस अध्ययन में यह पाया गया कि आदिवासी महिलाओं के आहार में विविधता की कमी है, जिससे उनके पोषण स्तर पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। हालांकि, आहार संबंधी समस्याओं पर कुछ शोध हुआ है, लेकिन विशिष्ट रूप से आदिवासी महिलाओं के आहार और स्वास्थ्य पर इसके प्रभावों पर अधिक अध्ययन की आवश्यकता है। जलवायु परिवर्तन, कृषि गतिविधियाँ, और खानपान की आदतों के संदर्भ में व्यापक और गहरे अध्ययन की कमी है।

3. कार्यप्रणाली

यह अध्ययन आदिवासी महिलाओं की भोजन संबंधी आदतों और उनके स्वास्थ्य पर उनके आहार के प्रभाव का विश्लेषण करेगा [4]। इसे पूरा करने के लिए, निम्नलिखित शोध विधियों का पालन किया जाएगा:

सर्वेक्षण: इस अध्ययन में आदिवासी महिलाओं के भोजन संबंधी आदतों, पसंद-नापसंद, और भोजन के पैटर्न के बारे में जानकारी प्राप्त करने के लिए सर्वेक्षण किया जाएगा। सर्वेक्षण के दौरान, महिलाओं से उनके दैनिक आहार के बारे में प्रश्न पूछे जाएंगे, जिसमें मुख्य भोजन (जैसे, चावल, दाल, हरी सब्जियाँ, फल), खाने की आवृत्ति, और आहार में किसी भी बदलाव की जानकारी प्राप्त की जाएगी [5]। सर्वेक्षण में यह भी जानने का प्रयास किया जाएगा कि महिलाएं भोजन में कितनी विविधता लाती हैं और उन्हें किस प्रकार के भोजन का सेवन पसंद है। इस जानकारी से हमें आदिवासी महिलाओं के भोजन के आदतों का एक स्पष्ट चित्र मिलेगा।

साक्षात्कार: महिला स्वयं सहायता समूहों के साथ साक्षात्कार किए जाएंगे। साक्षात्कार के दौरान, महिलाओं से उनके स्वास्थ्य और आहार संबंधी समस्याओं के बारे में गहराई से पूछा जाएगा। इसमें उनके पोषण की स्थिति, उनके आहार की गुणवत्ता, और खानपान के कारण उत्पन्न होने वाली स्वास्थ्य समस्याओं जैसे कुपोषण, आयरन की कमी, रक्ताल्पता, वजन की कमी, आदि के बारे में जानकारी ली जाएगी [6]। इस विधि का उद्देश्य महिलाओं की व्यक्तिगत अनुभवों और चिंताओं को सुनना और उनके जीवन में आहार और स्वास्थ्य के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करना है।

आहार विश्लेषण: महिलाओं के दैनिक आहार का पोषण विश्लेषण किया जाएगा ताकि यह समझा जा सके कि उनके आहार में पोषण की गुणवत्ता कैसी है। विश्लेषण में यह देखा जाएगा कि उनका आहार कौन-कौन से खाद्य पदार्थों से बना है और इन खाद्य पदार्थों से शरीर को आवश्यक विटामिन, प्रोटीन, मिनरल्स, और अन्य पोषक तत्व मिल रहे हैं या नहीं [7]। इसके साथ ही, यह भी देखा जाएगा कि उनके आहार में पोषण की कमी कहां हो सकती है और किस प्रकार के सुधार किए जा सकते हैं।

स्वास्थ्य डेटा संग्रहण: इस चरण में, आदिवासी महिलाओं के स्वास्थ्य के बारे में जानकारी एकत्रित की जाएगी। इसमें महिलाओं की स्वास्थ्य समस्याओं जैसे कुपोषण, रक्ताल्पता, थकान, कमजोर इम्यून सिस्टम, वजन की कमी, और अन्य शारीरिक समस्याओं की जानकारी ली जाएगी [8]। यह डेटा यह निर्धारित करने में मदद करेगा कि उनके आहार में कमी के कारण कौन-कौन सी स्वास्थ्य समस्याएँ उत्पन्न हो रही हैं और इससे उनके जीवन पर क्या प्रभाव पड़ रहा है।

4. परिणाम एवं चर्चा

आदिवासी महिलाओं के आहार और स्वास्थ्य पर प्रभाव: प्रारंभिक डेटा विश्लेषण

यह अध्ययन आदिवासी महिलाओं के आहार और उनके स्वास्थ्य पर इसके प्रभावों का विश्लेषण करता है [9]। प्रारंभिक डेटा से पता चला कि महिलाएं मुख्य रूप से चावल, दाल, और मौसमी फल-फूलों का सेवन करती हैं, लेकिन आहार में विविधता की कमी और प्रोटीन, आयरन, और विटामिन्स की कमी देखी गई है। जलवायु परिवर्तन और कृषि गतिविधियों में उतार-चढ़ाव के कारण खाद्य सामग्री की उपलब्धता प्रभावित हो रही है। इसके कारण महिलाओं में कुपोषण, रक्ताल्पता, थकान, और वजन में कमी जैसी समस्याएं बढ़ रही हैं। इस अध्ययन का उद्देश्य आहार में सुधार की आवश्यकता को रेखांकित करना है:

प्रारंभिक डेटा संग्रहण से जानकारी: आदिवासी महिलाओं के आहार की आदतों पर आधारित प्रारंभिक डेटा प्रस्तुत किया गया है। मुख्य रूप से, महिलाएं चावल, दाल, और मौसमी फल-फूलों का सेवन करती हैं, जबकि मौसमी सब्जियाँ उनके आहार का कभी-कभी हिस्सा बनती हैं [10]। कृषि गतिविधियों और जलवायु परिवर्तन के कारण खाद्य पदार्थों की उपलब्धता में उतार-चढ़ाव देखा जा रहा है, जिससे आहार में असंतुलन उत्पन्न हो रहा है। जैसे सूखा, बाढ़ और बदलते मौसम के कारण फसलें प्रभावित हो रही हैं।

आहार में पोषण की कमी और स्वास्थ्य पर प्रभाव: आदिवासी महिलाओं के आहार में प्रोटीन, आयरन, और विटामिन की कमी हो रही है, जिससे उनकी शारीरिक स्थिति पर नकारात्मक असर पड़ रहा है [11]। रक्ताल्पता, थकान, और वजन में कमी जैसी समस्याएं यह संकेत करती हैं कि पोषण तत्वों की कमी हो रही है, जो उनके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।

स्वस्थ आहार के महत्व के बारे में जानकारी की कमी: आदिवासी महिलाओं में आहार में विविधता की कमी और स्वस्थ आहार के महत्व के प्रति जागरूकता की कमी है। महिलाएं पारंपरिक खाद्य पदार्थों के बजाय तली-भुनी और पैक किए गए खाद्य पदार्थों का सेवन कर रही हैं, जो अधिक कैलोरी, नमक, और चीनी से भरपूर होते हैं। यह आहार स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है और इससे महिलाओं की स्वास्थ्य समस्याएं बढ़ रही हैं।

आहार की कमी और पोषण संबंधित विकार: यह खंड आदिवासी महिलाओं के आहार में पोषण संबंधी विकारों, जैसे कुपोषण, आयरन की कमी, और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं पर केंद्रित है। इन विकारों के कारण महिलाओं का शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित हो रहा है। अगर आहार में सुधार नहीं किया गया और पोषण तत्वों की आपूर्ति सुनिश्चित नहीं की गई, तो महिलाओं की स्वास्थ्य स्थिति और बिगड़ सकती है।

5. निष्कर्ष

इस अध्ययन का उद्देश्य आदिवासी महिलाओं के आहार की आदतों और उनके स्वास्थ्य पर इसके प्रभावों का विश्लेषण करना था। प्रारंभिक डेटा से यह स्पष्ट हुआ कि आदिवासी महिलाएं मुख्य रूप से चावल, दाल, और मौसमी फल-फूलों का सेवन करती हैं, जबकि आहार में विविधता की कमी है। कृषि गतिविधियों और जलवायु परिवर्तन के कारण खाद्य पदार्थों की उपलब्धता में उतार-चढ़ाव देखा गया है, जो उनके आहार में असंतुलन का कारण बन रहा है। इसके अलावा, आदिवासी महिलाओं के आहार में प्रोटीन, आयरन, और विटामिन की कमी पाई गई है, जिससे उनकी शारीरिक स्थिति पर नकारात्मक असर पड़ा है। स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं में रक्ताल्पता, थकान, और वजन में कमी जैसी समस्याएं उभरी हैं, जो पोषण तत्वों की कमी के कारण हो रही हैं। महिलाओं के आहार में पारंपरिक भोजन के बजाय तली-भुनी और पैक किए गए खाद्य पदार्थों का सेवन बढ़ा है, जो स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकते हैं। इन आहार संबंधी विकारों के परिणामस्वरूप महिलाओं का शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित हो रहा है। इस अध्ययन से यह निष्कर्ष निकलता है कि यदि आहार में सुधार नहीं किया गया और पोषण तत्वों की आपूर्ति सुनिश्चित नहीं की गई, तो महिलाओं की स्वास्थ्य स्थिति और बिगड़ सकती है।

CONFLICT OF INTERESTS

None.

ACKNOWLEDGMENTS

None.

REFERENCES

Negi, S., Jagre, A., & Negi, R. S. (2024). A study on the health and nutritional status of Mavaasi tribal women in villages of Chitrakoot region of Madhya Pradesh, India. Advances in Research, 25(2), 81-92.

Rokde, S., Mog, M., & Mondal, N. A. (2020). Nutritional status among tribal women in Maharashtra, India: spatial variations and determinants. Clinical Epidemiology and Global Health, 8(4), 1360-1365.

Chishti, S., & Singh, N. (2018). Nutritional status of tribal women (Sahariya and Meena) of Baran district, Rajasthan, India. Nutrition and Food Science, 48(6), 922-939.

Rao, Mallikarjun K. (2017). Diet and nutritional status of women in India. p. no. 165-170.

Patel, G. J., Patel, D. P., & Ramjiani, D. B. (2016). Knowledge of nutrition practices among tribal women. Guj. Journal of Extension Education, 27(1), 24-26.

Ghosh-Jerath, S., Singh, A., Magsumbol, M. S., Lyngdoh, T., Kamboj, P., & Goldberg, G. (2016). Contribution of indigenous foods to nutrient intake and nutritional status of women in the Santhal tribal community of Jharkhand, India. Public Health Nutrition, 19(12), 2256-2267.

Nayak, M. S. D. P., & Srigiri, S. (2016). A study on nutritional status of tribal women in Visakhapatnam district of Andhra Pradesh, India. Int J Community Med Public Health , 3(8), 2049-2053.

Shomya, S. (2015). Taboos in food related behaviour during antenatal and postnatal period: a comparative study among tribal and non-tribal women in Odisha (Doctoral dissertation).

Agarwal, S. (2013). Adverse effects of tribal women and children of Odisha, India: special reference to their health and nutritional status. Journal of Community Nutrition and Health, 2, 3.

Fleischhacker, S., Bird, R. R., Ramachandran, G., Wu, M., Rise, A., Bell, R. A., & Evenson, K. R. (2012). Tools for healthy tribal communities: improving access to healthy foods in Indian country. American Journal of Preventive Medicine, 43(3), S123-S129.