अन्नसवयी

डॉ. खांदाट एम. एस.
गृहशास्त्र विभाग
सौ. के. एस. के. महाविद्यालय,बीड

अन्नसवयी.

अन्नसवयी व्यक्तीमध्ये प्रामुख्याने कुटुंबातुनच रुजल्या जातात ज्यात काही चांगल्या सवयी असतात तर काही अयोग्य. उत्तम आरोग्य व पोषणसाठी योग्य आहारसवयी निर्माण करणे अत्यंत महत्वाचे असते.

परिभाषा

एखादयाकडुन केली जाणारी अन्नपदार्थांची निवड व त्याचा उपयोग करुन पदार्थ बनवणे आणि खाणे म्हणजे [[Foodways किंवा Food behavior] अन्न सेवनाशी संबंधित वर्तन होय.

[The term food ways generally refers to ways in which a distinct group selects prepares, consumes and otherwise reacts to and uses portions of the available food supply The term food bahaviour denotes the same kinds of activities as carried out by an individual Food ways and food behavior tend to be stable and are therefore aften called food habit.]

अन्न सवयी या अन्नपदार्थाची निवड अन्न सेवनाशी संबंधित वर्तन अन्नपदार्थाची बनवण्याची पध्दत, भौतिक घटक, वातावरण तसेच अभिरुची व भावनांशी संबंधित असतात. अन्न सवयी या व्यक्तीमधील अन्नसवयी निर्मितीवर जास्त परिणाम करतात.

जन्मलेल्या व्यक्तीसाठी जीवन जगण्यासाठी अनेक दृष्टिकोनातून दिशा देणारे स्थान म्हणुन कुटुंब महत्वाचे समजले जाते. तसेच [योग्य शारीरिक स्वास्थ्य निर्माण करण्यासाठी कुटुंबातूनच योग्य अन्नासवयी निर्माण केल्या जाऊ शिकतात. व्यक्ती मोठी झाल्यावर खादय पदार्थाविषयीच्या आवडी- निवडी प्रस्थापित होण्यासाठी कुटुंबाच्या आहारविषयी सवयी महत्वाच्या

ठरतात आणि प्रभावी ठरतात. योग्यअन्नसवयी निर्माण करण्यासाठी अन्नस्वीकृत होने महत्तवाचे ठरते .मानववंशशास्त्रज्ञ, शरीरशास्त्रज्ञ, शिक्षणतज्ज्ञ, सामाजिक कार्यकर्ते व पोषणतज्ज्ञांनी अन्नापदार्था सेवनासाठी काही प्रभावी घटक सुचवले आहेत त्यामध्ये 1]अन्नपदार्थ घेण्याचे योग्य प्रकार 2]काही सारख्या पदार्थाची वेगवेगळी नावे माहित असणे उदा. बासूंदी ,खीर,रबडी,

3]चांगल्या अन्नसवयीबाबत कल विकसित करुन योग्य अन्नसवयी निर्माण करणे यांचा समावेश होतो

अन्नसवयी विकसित करण्यासाठी लक्षात घ्यायच्या गोष्टी

1. मुलांची अन्नसेवन करण्याची इच्छा-- मुलांच्या खाण्याचे प्रमाण निश्चित करण्यास कारणीभूत ठरते अन्नसेवन करण्याची इच्छा अनेक घटकांनी प्रेरित होते. जसे आंनदी वातावरण, भूक, जेवणाविषयीचा आनंददायी अनुभव, शारीरिक स्वास्थ्य आणि तृप्ती किंवा समाधान.
2. लहान मुले त्यांच्या सभोवतालच्या इतर व्यक्तीच्या अन्नसवयीचे अनुकरण करतात. उदा. जर इतर व्यक्ती जेवताना सर्व खादयपदार्थ सहजपणे खात असतील व पहिल्या वर्षात मुलांच्या आहारात भाज्या ,फळे तृणधान्ये आणि डाळीचा नियमितपणे समावेश केल्यास वेगवेगळे पदार्थ खाण्याविषय रुची निर्माण होते.

3. मुलांमध्ये योग्य अन्नसवयी निर्माण करण्यासाठी अन्नपदार्थांचा उपयोग बक्षीस किंवा आमिष, लालुच म्हणुन कधीच करु नये तसेच शिक्षा म्हणुनदेखील जेवन न देणे, आवडीचा पदार्थ न देणे अशा गोष्टी कटाक्षाने टाळाव्यात.

4. जेवणाची वेळ ही मुलांना शिस्त लावण्याची वेळ म्हणून उपयोगात आणू नये. त्यांच्या जेवणाच्या वेळात सातत्य व नियमितपाणा असावा.

5. मुले थोडी मोठया झाल्यावर आहार नियोजनात सहभागी करुन घेतल्यास उदा. भाज्या, फळे किंवा इतर खादयपदार्थांची खरेदीसाठी दृष्टिकोण निर्माण होण्यास मदत होते. योग्य आहारासवयी निर्मितीसाठी जेवणासोबत औषध उपचाराचा उपयोग टाळावा.

6. अन्नाबाबतच्या चांगल्या किंवा वाईट कोणत्याही सवयी असो त्या एकदा रुजल्या की वाढत्याबरोबर त्यात बदल करणे कठीण होते आणि तीच सवय दृढ बनते. योग्य अन्नसवयी विकसित करण्यासाठी व्यक्तीला प्रोत्साहित करणे आवश्यक असते हे पटले तरच आहार विषयीच्या योग्य सवयीचे ध्येय साध्य होऊ शकते.

अन्न सवयीवर परिणाम करणारे घटक:

अन्नसवयी किंवा अन्न ग्राह्यतेवर परिणाम करणाऱ्या घटकात प्रामुख्याने भौगोलिक आर्थिक , धार्मिक, सामाजिक मानसिक व सांस्कृतिक घटकाचा समावेश होतो.

1. भौगोलिक - व्यक्ती ज्या भूभागात राहते , तेथील जमिनीचा प्रकार, तेथील हवामान, पाणी आणि शेतीविषयक पध्दतीचा तेथील अन्नधान्य उत्पादनावर परिणाम होत असतो किंवा त्याला अनुसरुनच खादयपदार्थाचे उत्पादन केले जाते अशा भौगौलिक घटकावर आधारीत स्थानिक खादयपदार्थाचा विशिष्ट प्रकारे आहारात समावेश करण्याची प्रथा निर्माण होऊन पिढयानपिढया तिचे संक्रमण होते. याच गोष्टीमुळे अन्नसवयी प्रस्थापित होतात. उदा- भारतात विविध प्रांतातील भौगोलिक परिस्थीती निरनिराळी आहे.महाराष्ट्रात तृणधान्ये पिकतात म्हणुन पोळी , भाकरी हा तेथील लोकांच्या जेवणाचा प्रमुख पदार्थ आहे. कोकण प्रांतात भाताचे आहे . तेथील लोकाची ती सवय बनली आहे.

2 हवामान हवामानानुसार खाध्यपदार्थ सेवन करण्याची सवय निर्माण होते. थंड प्रदेशात शारीरिक तापमान कायम ठेवण्यासाठी जास्त स्निग्धयुक्त अन्नपदार्थाचा आहार घ्यावा लागतो या उलट उष्णतामान जास्त असलेल्या भागातील लोकांना जास्त घाम येतो व बाष्पीभवनाच्या क्रियेमुळे शरीरातील पाण्याचे प्रमाण कमी होते. पाण्याचे कमी झालेले प्रमाण भरुन काढण्यासाठी विविध पेय, पातळ पदार्थाचा त्याच्या आहारात मुबलक प्रमाणात समावेश करावा लागातो.

3. आर्थिक घटक - आर्थिक दर्जा व्यक्तीच्या आहारविषयी सवयीवर परिणाम करतो. उच्च आर्थिक दर्जा असणारे लोक दू ध, दही,लोणी, तूप, पनीर, फळे, भाज्या अशा महाग पण पौष्टिक अन्नपदार्थाचा दररोज वापर करु शकतात तर मध्यम आर्थिक उत्पन्न असणारे लोक महागडे अन्नपदार्थ मध्यम प्रमाणात सेवन करतात, कमी आर्थिक उत्पन्न असणाऱ्या लोकांच्या आहारात तृणधान्ये, डाळीचा भरपूर वापर केला जातो.

4. सांस्कृतिक घटक - मोटॅग्यु आणि ली व त्यांच्या इतर सहकार्यंनी असे स्पष्ट केले आहे की, अन्न घेण्याच्या सवयीवर व अन्न स्वीकृतीवर संस्कृतीचा परिणाम होतो-.

5) धार्मिक घटक - भारत देश हा बहुधर्मीय देश म्हणून ओळखला जातो. विविध धर्माचे लोक येथे राहतात. त्यामुळे आहाराच्या बाबतीतही ही विविधता दिसून येते. भारतात बौध्दधर्मीय लोक, मुस्लिम, तर हिंदू धर्मीयाचा आहार हा शाकाहरी किंवा मांसाहारी आहार असल्याचे स्पष्ट होते.

6) **मानसिक घटक** - मानसशास्त्रानुसार अति दु: ख झाल्यावर किंवा करमत नसेल, खूप रिकामेपण असेल तर व्यक्ती सतत खाते किंवा खूप कमी खाल्ले जाते. आनंदी मानसिक स्थितीत भूक चांगली लागते आणि पाचकरस जास्त प्रमाणात स्त्रवले जाऊन पचन चांगले होते.

7) **सामाजिक घटक** - अन्नाला सामाजिकदृष्ट्या अधिक महत्त्व आहे. मैत्री, नवे सामाजिक संबंध जोडण्यासाठी धार्मिक उत्सवाच्या वेळी लग्न समारंभात सामाजिकता रुजण्यासाठी विशिष्ट खादयसवयी प्रस्थापित झालेल्या दिसून येतात. एकत्र जेवणाने सामाजिक दर्जादेखील वाढतो.

औद्योगिकीकरण, नागरीकरण, कामाचे स्वरुप, प्रसार माध्यमे गोष्टीचा अन्नसवयी व आरोग्यावर होणारा परिणाम :

आजच्या यांत्रिक युगात जागतिकिकरणाच्या प्रक्रियेमुळे मानवाची जीवनशैली खूप मोठ्या प्रमाणात बदललेली असून याचा परिणाम इतर गोष्टीपेक्षाही आहारावर / अन्न सवयीवर मोठ्या प्रमाणात झालेला दिसून येतो.

औद्योगिकीकरण :

औद्योगिकिकरणाचा अन्नसवयी व आरोग्यावर दोन प्रकारे परिणाम झाल्याचा दिसून येतो. त्यात पहिले म्हणजे जागतिकिकरणामुळे खाद्य उद्योगाशी संबंधित बहुराष्ट्रीय कंपन्या मोठ्या प्रमाणावर विकसित झाल्या शहराबरोबरच ग्रामीण भागापर्यंत उत्पादित खाद्यपदार्थ तसेच प्रक्रिया केलेल्या अन्नपदार्थाचा सर्रास वापर दैनंदिन आहारात केल्याचे दिसून येते. दुसरे म्हणजे औद्योगिकीकरणामुळे नोकरी करणाऱ्या स्त्रियांची संख्या वाढली आहे. त्यामुळे तयार खाद्यपदार्थ, प्रक्रिया केलेल्या खाद्यपदार्थाचा वापर घराघरात मोठ्या प्रमाणात होत आहे.

नागरीकरण :-

भारतात घरी विविध खादयपदार्थ बनवणे, खाणे कुटुंबातील लोकांना व इतर आप्तस्वकीयांना खाऊ घालणे ही सांस्कृतिक परंपरा आहे. परंतु नागरीकरणामुळे कुटुंबव्यवस्था बदलली आहे. एकत्र कुटूंबीयांची जागा नौकरी व्यवसायामुळे विभक्त कुटूंबाने घेतली आहे. शिक्षणाच्या सोयी सुविधामुळे मुली स्त्रियांचे शिक्षणाचे प्रमाण वाढले आहे. शिक्षणासाठी, नोकरीसाठी मुले-मुली स्त्रिया पुरुष गाव- घरापासून बाहेर पडल्यामुळे समाजाचे जीवनमान सुधारले. म्हणूनच तयार पदार्थ (Ready to eat foods) आणि प्रक्रिया केलेले (Processed food) पदार्थ ही गरज बनली आहे.

कामाचे स्वरुप :

औद्योगिकिकरणाच्या व यांत्रिक युगात व अकुशल कामगारांची गरज मोठ्या प्रमाणात वाढली आहे. प्रत्येक उद्योग व्यवसायाची त्यांची अशी शिस्त, नियम, वेळेच्या बाबतीत बंधने असतात. ज्याचा परिणाम आहार सेवनावर होतो. उदा.सकाळी 8 ते 4, दुपारी 4 ते रात्री 12, रात्री 12 ते सकाळी 8. त्यानुसार त्यांची जेवणाची वेळ बदलू शकते किंवा कामाच्या ठिकाणीच जेवावे लागते. त्यामुळे तशा अन्नसवयी प्रस्थापित होतात. अशा प्रकारे कामाच्या स्वरुपाचा व्यक्तीच्या/ कुटुंबाच्या अन्नसवयीवर परिणाम होतो.

प्रसार माध्यमे :

आजच्या आधुनिक युगात विविध प्रसार माध्यमांच्या द्वारे विविध खाद्यपदार्थ तसेच वेगवेगळ्या खाद्य कंपन्याची उत्पादने यांची माहिती ग्राहकांना ताबडतोब मिळते. उदा. रेडिओ,दूरदर्शन, मासिके, वर्तमानपत्र, इलेक्ट्रॉनिक व मुद्रित साधने यांच्याद्वारे खाद्यपदार्थाच्या उत्पादनाबद्दल बाजारपेठेबाबत, सुरक्षिततेबाबत त्याचा स्तर फायदे, पौष्टिकता याविषयीची माहिती प्रसारित करुन ग्राहकांना ज्ञान दिले जाते. त्यांचे लक्ष वेधून घेतले जाते. त्यामुळे अशा खाद्यपदार्थाचा प्रत्येक कुटुंबातील स्वयंपाकघरात प्रवेश झाल्याचे आढळून येते. उदा. बेक केलेले पदार्थ, ब्रेड ,बिस्कीट, केक, कुकीज, इन्सटंट खाद्यपदार्थ, इडली, ढोकळा, गुलाब जामून मिक्स वगैरे. त्याचबरोबर चिप्स, फळाचे रस, जॅम, जेली, लोणचे, आइस्क्रीम असे खाद्यपदार्थ घराघरात नियमितपणे सेवन केले जातात.

संदर्भ :-

1. पोषण आणि आहार - प्रा. सौ. शोभा वाघमारे
2. विविध वृत्तपत्रे अन्न शास्त्र संबंधित संशोधन पत्रिका

धन्यवाद !