

## लाखांदूर तालुक्यातील स्त्रियांचे आजार आणि आहार यांचा अभ्यास

प्रा.डॉ.अल्का दहीकर

य.चव्हाण कॉलेज लाखांदूर जि.भंडारा  
(गृह अर्थशास्त्र विभाग प्रमुख)

### प्रस्तावना :-

स्त्री समाज जिवनाचा अर्धा हिस्सा समाज निर्मातीत अंत्यत महत्वाची परंतु प्राचीन काळापासून आधुनिक काळापर्यंत उपेक्षित राहिलेली. परंतु आधुनिक काळात स्त्री ही पुरुषांच्या बरोबरीने आर्थिक जबाबदारी पेलायला घराबाहेर पडू लागली आहे. निसर्गात जे वात्सल्य, प्रेम, ममता, स्त्री ला मिळाली आहे. त्यांची बरोबरी पुरुष कधीही करू शकणार नाही. त्यामुळे स्त्री नौकरी व्यवसायात किंवा इतर उपक्रमामध्ये कितीही पुढे गेली असली तरीही स्वतःच्या कुटुंबाविषयाची जबाबदारी ती विसरू शकत नाही. प्रगत देश घडविण्यासाठी स्त्री ही शारीरिक तसेच मानसिक दृष्ट्या सुदृढ असणे अतिशय आवश्यक आहे.

पुरुषप्रधान संस्कृतीत वावरतांना अजुनही स्त्रिया स्वतःच्या प्रकृतीकडे दुर्लक्ष करतात. प्रकृतीची हेळसांड करतांना आणि नशिवाचे भोग म्हणून कित्येक दुखणी अंगावर काढतात. परंतु निरामय जिवन जगायचे असेल तर त्यांनी कुटुंबातील आपले स्थान ओळखून दबुन न राहता आपल्या शारीरिक दुखण्याची योग्यवेळीच दखल घेतली पाहिजे. यासाठी स्त्रियांना आपल्या शरिराची आणि त्याला ग्रासू शकणाऱ्या दुखण्याची तोंडओळख असेल तर अज्ञानापोटी भोगावे लागणारे भोग त्या सहज टाळू शकतील. यासाठी तीने स्वतःच्या आरोग्याची काळजी घ्यायला हवी.

जागतीक आरोग्य संघनेने आरोग्याची फार समर्थक व्याख्या केली आहे. आरोग्य म्हणजे केवळ आहाराचा अभाव नव्हे तर संपूर्ण शारीरिक, मानसिक आणि सामाजिक स्थिती उत्तम अवस्थेत असणे आणि रोगमुक्त असणे यालाच आरोग्य म्हटले जाते.

आरोग्य हे अन्नावर योग्य निर्भर असते. म्हणून उत्तम पोषण स्वास्थाची मुलभुत बाब समजली जाते ज्या प्रकारचा आहार मिळेल त्यावर शरीर सौण्णव आणि आरोग्य अवलंबून असते. यासाठी योग्य आहार आवश्यक असतो.

अशाप्रकारचा सामान्य आहार स्त्री पुरुष दोघांनाही आवश्यक असतो. परंतु अजुनही ग्रामीण भागात पुरुषाबरोबर स्त्रियांना महत्व दिले जात नाही. पुरुष हा कमावणारा कुटुंबाचा कर्ता म्हणून त्याला अन्नाचा जास्तीत जास्त वाटा दिला जातो. तसेच मुलीपेक्षा मुलांनासुध्दा जास्त आहार दिला जातो. कौमार्यावस्थमध्ये मुलींची मासिक पाळी सुरू होत असल्यामुळे उलट या वयात तिला सकस आहाराची गरज असते. परंतु आपल्याकडे अजुनही बऱ्याच कुटुंबांत मुलीला अपुरा आहार देण्याची चुकीची पध्दत रूढ आहे. त्यामुळे तिच्या वाढीवर परिणाम होतो.

तिला अशक्तपणा, रक्तक्षय यासारख्या आजारांचा त्रास होऊ लागतो. त्यामुळे पुढे गर्भारपणात गर्भाच्या वाढीवर अनिष्ट परिणाम घडून येऊ शकतात. या वयात मुलीची अंतर्बाह्य वाढ अधिक जोमाने होत असल्यामुळे तिला सकस आणि सुदृढ आहार द्यायला पाहिजे.

### स्त्रियांचे स्वास्थ्य :-

स्त्रियांचे स्वास्थ्य म्हणजे कुटुंबाचे स्वास्थ्य स्त्रिचे स्वास्थ्य बिघडल्यास कुटुंबाच्या दैनंदिन नियमितेवर

परिणाम होतो. म्हणून स्त्रिचे स्वास्थ्य चांगले राहणे खुप आवश्यक आहे. स्त्रिला सर्वच प्रकारचे घरकाम, कौटुंबिक जबाबदाऱ्या मुलांची देखभाल करावी लागते. त्यामुळे शारीरिक दृष्ट्या सुदृढ राहणे आवश्यक आहे.

### स्त्रियांचे आजार :-

स्त्रिच्या आजारविषयी सांगायचे झाल्यास रक्तक्षय, मासिक पाळीची अनियमितता, हृदय रोग, प्रसुतीचे आजार, मधुमेह, गर्भाशयाचे आजार, स्तनाचे आजार आढळून येतात. यापैकी मुख्यत्वे रक्तक्षय , मधुमेह, हृदयरोग हे तीन आजार स्त्रिच्या स्वास्थावर घातक परिणाम करणारे असतात.

### स्त्रियाचे आहार :-

सुदृढ राहण्यासाठी आहार महत्वाचे कार्य करतो. म्हणून स्त्रिला तिच्या आवश्यकतेनुसार समतोल आहार मिळणे आवश्यक आहे.

### स्त्रियांच्या पोषण विषयक गरजा :-

प्रत्येक स्त्रिची पोषण विषयक आवश्यकता तिच्या कार्यानुसार वेगवेगळी असते. हलके काम करण्याच्या स्त्रिला १९०० कॅलरी, साधारण मेहनतीचे काम करण्याच्या स्त्रिला २२०० कॅलरी तर जास्त मेहनतीचे काम करण्याच्या स्त्रिला ३००० कॅलरी आवश्यक असतात. तर गर्भावस्थेमध्ये सामान्य अवस्थे पेशा ३०० कॅलरी जास्त आवश्यक असतात.

लाखांदुर तालुका हा ग्रामिण भाग आहे. तसेच हा भाग मागासलेला आहे. त्यामुळे स्त्रियांना आहाराचे आवश्यक ज्ञान नाही. योग्य अन्न घटकांच्या अभावी स्त्रिया मध्ये अनेक आजार आढळून आले. सुदृढ आरोग्य करिता समतोल आहाराची गरज असते आहारातील एखादा घटक सातत्याने शरिराला कमी पडल्यास रोग उद्भवू शकतात.

लाखांदुर तालुक्यातील मुख्य व्यवसाय शेती असल्यामुळे ७५ टक्के स्त्रिया ह्या शेतावर काम करण्यास जातात. शेतातील काम हे कष्टाचे आहे. परंतु कष्टकरी स्त्रिया ह्या घरून डब्यात अपुरे जेवन नेतांना आढळतात. तसेच त्यांचा दर्जा योग्य नसतो. कष्टाचे काम केल्याने जी उर्जा उत्सर्जित होते. त्याप्रमाणे अपुऱ्या व निकृष्ट जेवणानी पुरेशा कॅलरी त्यांना मिळत नाही. त्यामुळे कॅलरीजची कमतरता आढळते. आणि याचा परिणाम म्हणजे रक्तक्षय यासारखे इतर आजार दिसून येतात. दररोज शेतावर जात असल्या मुळे मुलांना योग्य प्रमाणात स्तनपान करू शकत नाही. त्यामुळे त्यांची रोग प्रतिकार शक्ती कमी होऊन त्याच मुली प्रौढ झाल्यावर रोगांना आमंत्रण देतात. भारतामध्ये केलेल्या सर्वेक्षणात असे दिसून आले की, निम्न आर्थिक स्तरातील कुटुंबांच्या स्त्रियामध्ये घेतलेल्या आहारामध्ये फक्त १८०० कॅलरी आणि ४० ग्रॅम प्रथीने असल्याचे दिसून आले आणि ही प्रथीने सुध्दा निम्न दर्जाच्या आहारातून प्राप्त केली होती.

हाखर्ड विश्वविद्यालयानी केलेल्या सर्वेक्षणात असे दिसून आले की, गर्भवती स्त्रियांना संपुर्ण आहार दिल्यामुळे गर्भावस्थेत मध्ये त्यांना त्रास झाले नाही. तसेच प्रसुती सुध्दा जास्त त्रास न होता सुखरूप झाली. तसेच गर्भवतीचा आहार चांगला असल्यामुळे दुध सुध्दा भरपूर येते. (शैरी)

### व्याख्या:-

**सामान्य आहार :-** “शरीराची शारीरिक, मानसिक कार्ये सुरळीत चालण्यासाठी जो परीपूर्ण संतुलीत आहार घेतला जातो त्याला आपण ‘सामान्य आहार’ असे म्हणतो.”

प्रत्येक स्त्रिला तिच्या कार्याच्या स्वरूपानुसार आहार लागतो तसेच स्त्रिला तिच्या अवस्थे प्रमाणे

(गर्भावस्था, दुग्धसर्जन अवस्था) आहाराची जास्त मागणी असते गर्भावस्थेत गर्भाचा जडनघडनीला पोषक आहाराची गरज असते. तर स्तनपान करणाऱ्या मातेला बालकाचे संगोपण करावयाचे असते. या करीता पोषक आहार मिळायला हवा शारिरीक कष्ट करणाऱ्या स्त्रिला साधारण काम करणाऱ्या स्त्रिपेक्षा अधिक कॅलरीजचा आहार लागतो.

#### आजार :-

शारिरीक आणि मानसिक स्वास्थासाठी संतुलीत आहार असा दैनंदिन जीवनात समावेश असणे, हा अतिशय महत्वाचा भाग आहे. असंतुलीत आहारामुळे किंवा आहारातील काही घटकांच्या कमतरते मुळे स्त्रियांमध्ये खालील प्रकारचे आजार आढळून येतात.

#### रक्तक्षय :-

रक्तक्षय म्हणजे शरीरातील हिमोग्लोबिनचे प्रमाण सामान्यपेक्षा कमी होणे होय. लोहाच्या कमतरतेमुळे जास्त प्रमाणात स्त्रियांमध्ये रक्तक्षय होतो. आहाराच्या अनियमितेमुळे स्त्रियांमध्ये रक्तक्षय हा आजार आढळून येतो. तसेच नित्कृष्ट आहार व कमी वजनामुळे ३० ग्रॅम लोहाची आवश्यकता असते. लोह हे मुख्यतः कडधान्ये, हिरव्या पालेभाज्या, गुळ, किसमीस, टणक कवचांच्या फळांमध्ये आढळून येते. लोहाच्या कमतरतेमुळे रक्त गोलकांची संख्या कमी होऊन रक्तक्षय होतो. यामध्ये व्यक्ती अशक्त होऊन निरुत्साही बनतो. आहारानुसार गर्भवतीला लोहाची कमतरता झाल्यास बालकाला देखील रक्त क्षय होण्याची शक्यता असते. तसेच लोहाचे अयोग्य पोषण, पचनसंस्थेचे विकार, रक्तस्राव यामुळे शरीराला लोह पुरेशा प्रमाणात मिळत नाही त्यामुळे रक्तक्षय होण्याची शक्यता वाढते.

#### मधुमेह :-

मधुमेह हा आजार होण्याचे प्रमुख कारण म्हणजे स्वादुपिंडात निर्माण होण्याच्या इन्सुलीन स्रावाची कमतरता, स्वादुपिंडातील आयलेट्स ऑफ लॉगर हॅन्स या पेशी इन्सुलीन तयार करतात. यात बिघाड झाल्यास इन्सुलीन स्रावाने बंद होते. कर्बोदकाचे पचनानंतर ग्लुकोजमध्ये रूपांतर होते. ग्लुकोजचे रक्तात शोषण झाल्यावर तिचे ज्वलन होऊन स्फुर्ती मिळते. परंतु शरीरातील इन्सुलिनच्या कमतरतेमुळे ज्वलन पूर्ण होऊ शकत नाही. त्यामुळे ग्लुकोज जसेच्या तसे राहून वाढलेले ग्लुकोज मुत्रातून स्रवते. अशा प्रकारे मधुमेह होतो. हा रोग विशेषतः अनुवांशीकता, जीवनशैली (उदा. मानसिक ताण) स्थूल पणा इत्यादी. जखमा लवकर न भरणे, वनज कमी होणे, लवकर थकवा येणे, अथवा येणे मुत्रातून शर्करा जाणे. रक्तात शर्करेचे प्रमाण वाढणे वरचेवर तहान व भुक लागणे जास्त झोप येणे इत्यादी प्राथमिक लक्षणावरून मधुमेह झाला असे म्हणता येईल. संपूर्ण जगात २००२ च्या सर्वेनुसार १५० मिलीयन लोक मधुमेहाने पिडीत झाले ही संख्या २०२५ पर्यंत दुपटीने वाढण्याची शक्यता जागतीक आरोग्य संघटनेने वर्तविलेली आहे. आफ्रीकन आणि अमेरिकन तसेच पांढऱ्यात्वचेच्या महीलांना मधुमेह नियंत्रण करणे कठीण जाते. म्हणून मधुमेह नियंत्रीत करण्यासाठी आहारपध्दती व्यायाम यावर लक्ष देणे गरजेचे आहे.

#### हृदयरोग :-

सध्याच्या परिस्थितीत हृदय रोग होण्याचे मुख्य कारण शारिरीक व मानसिक ताण हे दिसून येते. स्त्रियांच्या हृदय रोगामध्ये रोहिनी काठिण्य किंवा हृदयरोगिनीचा रोग सगळ्यात जास्त प्रमाणात मृत्युसाठी कारणीभूत ठरते असतो. काही घटनांमध्ये असे आढळून आहे की हृदयरोगिनीचा रोग आणि त्या पासून मृत्यु हे पुरुषापेक्षा स्त्रियांमध्ये जास्त मोठ्या प्रमाणात आढळून येतात या हृदयरोगाची कधी कधी

लक्षणे सुध्दा दिसून येत नाही व अचानक पणे रोगांचा मृत्यु होतो. ज्या स्त्रियांचा आहार समतोल आहे आणि ज्यांना कुठलेही व्यसन नाही. अशा स्त्रिया शारिरीकदृष्ट्या सुदृढ असतात तसेच ज्या स्त्रियांचे वनज कमी असते. स्थूलपणा कमी असतो. अशा स्त्रियांना हृदयरोगाची भिती कमी असते.

Akesson यांनी स्टॉकहोममधील कॅरोलीनस्का संस्थेमधून केलेल्या सन २०१८ मधील संशोधनात अंदाजे २५ हजार स्त्रियांच्या आहाराविषयी माहिती गोळा केली त्यानुसार सुदृढ आहार खेळ व व्यायाम हे सुध्दा हृदयरोगाचा धोका टाळण्यास फलदायी ठरतात तसेच फळांचे वेगवेगळे पदार्थ भाजीपाला कडधान्ये हे रोहीणी काठीण्याचा हृदयरोग टाळण्यास मदत करतात. असे संशोधनावरून दिसून आले. त्याचप्रमाणे जन्मताच हृदयांच्या रचनेत दोष असणे संसर्गामुळे होणारे रोग उदा. संधिवात रक्तदाब वाढणे हृदयातील झडपाचे विकार, कोलेस्टेरॉल असलेल्या स्निग्ध पदार्थांचा जास्त प्रमाणात उपयोग रजोपींडाचे कार्य लवकर थांबल्यास देखील हृदयरोग होऊ शकतो.

**उद्दिष्टे :-**

- स्त्रियांच्या पोषणविषयक दर्जा जाणून घेणे.
- स्त्रियांच्या आहाराबद्दल सर्वेक्षण करणे.
- त्यांच्या आहारात अन्न घटकांचे अभाव असल्यास ते तपासणे तसेच त्यांची कारणे शोधणे.
- आजच्या नव्या पिढीतील स्त्रियांना आहाराविषयक माहिती देणे.
- आहारातील अन्न घटकांच्या अभावी होणाऱ्या आजारांची माहिती देणे.
- रोगांच्या निमुर्लनासाठी उपाययोजना सांगणे.
- स्त्रियांच्या आजाराविषयी माहिती देणे.

**गृहितके :-**

- आहाराविषयी असलेले अज्ञान यामुळे आजार होतात.
- ग्रामीण भागात असलेल्या अंधश्रद्धेमुळे काही भाज्या आहारात घेतल्या जात नाही उदा. दुधीभोपळा वगैरे.
- आहारात वेगवेगळे अन्नघटक न घेता एकच किंवा सारखे पदार्थ खाल्ले जातात. उदा. तांदळाचा जास्त प्रमाणात उपयोग.
- आहार शिजवितांना चुकीच्या पध्दतीचा वापर केला जातो.

**लघुशोध प्रबंधाची अध्ययन पध्दती :-**

लाखांदुर तालुक्यातील प्रत्येक गावांमध्ये जाउन प्रश्नावली, मुलाखत या पध्दतीने स्त्रियांच्या विविध आजाराविषयी माहिती गोळा करण्यात आली.

**१.३ यावरून खालील माहिती प्राप्त झाली.**

**संशोधन पध्दती:-**

**अध्ययन क्षेत्राची निवड:-**

प्रस्तुत अध्ययनासाठी लाखांदुर तालुक्याची निवड करण्यात आली या तालुक्यातील स्त्रियांना

आजाराच्या समस्या आढळून आल्या त्या सोडविण्याच्या दृष्टीने ही निवड करण्यात आली.

स्त्रियांच्या आरोग्याच्या तक्रारी दर्शवणारी सारणी

**नमुन्याचा आकार:-**

लाखांदुर तालूक्यात प्रत्येक गावात जाऊन २० ते ४० वयोगटातील स्त्रियांचा समावेश करण्यात येऊन २५ स्त्रियांचे सर्वेक्षण केले

**स्त्रियांच्या आरोग्याच्या तक्रारी:-**

आहारातील अन्नघटकांच्या कमतरतेमुळे ग्रामिण भागातील स्त्रियांमध्ये आरोग्याच्या अनेक तक्रारी दिसून आल्या त्यामध्ये हातपाय दुखणे, डोकेदुखी, थकवा, जाणवणे रक्तक्षय, हार्टअटॅक, मधुमेह गर्भपात आणि इतर आजार सुध्दा आढळले.

**स्त्रियांच्या आरोग्याच्या तक्रारी दर्शवणारी सारणी:-**

अ.क	आरोग्याच्या तक्रारी	प्रमाण व टक्कवारी			
		२०-२५	२५-३०	३०-३५	३५-४०
१	हात पाय दुखणे	—	६(६%)	७(७०%)	२(२%)
२	डोकदुखी	—	३(३%)	२(२%)	१(१%)
३	थकवा जाणवणे	—	४(४%)	७(७%)	२(२)
४	रक्तक्षय	—	२१(२१%)	११(११%)	७(७% )
५	हार्टअटॅक	१	—	—	—
६	मधुमेह	१	—	—	—
७	गर्भपात	—	५(५%)	४(४%)	३(३%)
८	इतर आजार	—	५(५%)	६(६%)	२(२ )

वरील सारणी नुसार २० ते २५ वयोगटातील २ टक्के स्त्रिया ह्या अविवाहित असून त्याच्यामध्ये मधुमेह आणि हार्टअटॅक हे आजार बाढळून आले २५ ते ३० वयोगटातील ४४ टक्के स्त्रियांमध्ये सर्वात जास्त रक्तक्षय २१ टक्के, हातपाय दुखणे ६ टक्के, डोकेदुखी ३ टक्के , गर्भपात ५ टक्के व इतर आजार ५ टक्के, आढळले ३० ते ३५ वयोगटातील स्त्रियांमध्ये हातपाय दुखणे ७ टक्के, डोके दुखणे २ टक्के, थकवा ७ टक्के, रक्तक्षय ११ टक्के, गर्भपात ४ टक्के व इतर आजार ६ टक्के आढळले ३५ ते ४० टक्के वयोगटातील हातपाय दुखणे २ टक्के , डोके दुखणे १ टक्के थकवा २ टक्के, अॅनोमिया ७ टक्के , गर्भपात ३ टक्के, व इतर आजार २ टक्के स्त्रियांमध्ये आढळले.

**स्त्रियांना प्रात होणारे लोह दर्शक सारणी :-**

वयोगट २० ते ४०

अ.क	व्यवसाय	प्राप्त होणारी सरासरी लोह	प्रमाणित मि.ग्रॅम	लोह टक्केवारी
१	मजुरी	१७.१०मि.ग्रॅम	३०मि.ग्रॅम	५७.००%

२	शेतमजुरी	१८.२०मि.ग्रॅम	३०मि.ग्रॅम	६०.६६%
३	शेती	२०.२५मि.ग्रॅम	३०मि.ग्रॅम	६७.५%
४	गृहीणी	२२.३०मि.ग्रॅम	३०मि.ग्रॅम	७४.३३%
५	नोकरी	२१.७०मि.ग्रॅम	३०मि.ग्रॅम	७२.३३%

वरील सारणी वरून असे निदर्शनास येते की, २० ते ४० वयोगटातील मजुरी करणाऱ्या स्त्रियांसाठी प्रमाणित लोहांचे प्रमाण ३० मी ग्रॅम आहे व त्यांना प्राप्त होणारी लोह १७.१० टक्के ग्रॅम आहे. यावरून स्पष्ट होते की, प्रमाणित लोहांच्या ५७ टक्के लोह त्यांना प्राप्त होतात शेत मजुरी करणाऱ्या २० ते ३० वयोगटातील स्त्रियांसाठी प्रमाणित लोहाचे प्रमाण ३० मि. ग्रॅम आहे. व त्यांना प्राप्त होणारे लोह १८.२० मि. ग्रॅम. आहे. यावरून स्पष्ट होते की, प्रमाणित लोहांच्या ६०.६६ टक्के, लोह त्यांना प्राप्त होतात. शेती करणाऱ्या २० ते ४० वयोगटातील स्त्रियांसाठी प्रमाणित लोहाचे प्रमाण ३० मि.ग्रॅम आहे. व त्यांना प्राप्त होणारे लोह २०.२५ मि. ग्रॅम आहे. यावरून स्पष्ट होते की, प्रमाणित लोहांच्या ६७.५ टक्के लोह त्यांना प्राप्त होते. गृहीणीसाठी प्रमाणित लोहाचे प्रमाण ३० मि. ग्रॅम आहे. व त्यांना प्राप्त होणारे लोह २२.३. मि. ग्रॅम आहे. यावरून स्पष्ट होते की, प्रमाणित लोहांच्या ७४.३३ टक्के लोह त्यांना त्यांना प्राप्त होतात. तसेच नौकरी करणाऱ्या स्त्रियांसाठी प्रमाणित लोहांच्या प्रमाण ३० मि. ग्रॅम आहे. व त्यांना प्राप्त होणारे लोह २१.७० मि. ग्रॅम आहे. यावरून स्पष्ट होते की, प्रमाणित लोहांच्या ७२.३३ मि. ग्रॅम लोह त्यांना प्राप्त होतात.

**स्त्रियांचे हिमोग्लोबिनचे प्रमाण दर्शविणारी सारणी :-**

अ.क	प्रमाणित हिमोग्लोबिन	प्राप्त होणारी हिमोग्लोबिन प्रमाण	टक्केवारी
१	११.१४ ग्रॅम %	७.९ ग्रॅम %	४७.००%
२	११.१४ग्रॅम %	९.११ग्रॅम %	३८.००%
३	११.१४ग्रॅम %	११.१३ग्रॅम %	१२.००%
४	११.१४ग्रॅम %	१३.१५ग्रॅम %	०३.००%

वरील सारणी वरून असे निदर्शनास येते की, प्रमाणित हिमोग्लोबिनचे ११ ते १४ ग्रॅम आहे. परंतु ४७ टक्के स्त्रियांमध्ये हिमोग्लोबिनचे प्रमाण ७.०९ ग्रॅम आढळले ३७ टक्के स्त्रियांमध्ये ९.११ ग्रॅम आढळले व ३ टक्के स्त्रियांमध्ये १३.१५ ग्रॅम आढळले.

यावरून असे स्पष्ट होते की, अध्ययन क्षेत्रातील ८५ टक्के स्त्रियांना रक्तक्षय झाला तर केवळ १५ टक्के स्त्रियांचेच हिमोग्लोबिनचे प्रमाण सामान्य आहे.

**सारांश :-**

या सारणीवरून असे लक्षात येते की, या स्त्रियांच्या आहारामध्ये डाळी, दुध, फळे, सलाद, मोड आलेले कडधान्य यांचा वापर फार कमी प्रमाणात केला जातो तसेच इडली, ढोकळे यासारखे

आबवलेले पदार्थ यांना माहित नाही. त्यामुळे यामधून मिळणारी आवश्यक प्रथिने, जीवनसत्व त्यांना मिळत नाही. त्यामुळे जीवनसत्वाच्या कमतरतेमुळे अनेक आजार झालेले दिसून येतात.

तसेच या भागामध्ये तांदळाचे उत्पन्न जास्त होत असल्यामुळे आहारामध्ये पोळी, भाकरीचे प्रमाण कमी आढळते. व भाताचे प्रमाण जास्त असते. तसेच स्वयंपाक करतांना चुकीच्या पध्दतीचा वापर केला जातो. त्यामध्ये भाज्या आधी चिरून धुणे कुकरचा वापर कमी करणे या सर्व बाबीमुळे या स्त्रियांमध्ये अनेक प्रकारचे आजार झालेले दिसून येतात.

**सदर्भग्रंथ :-**

- प्रा. सौ. सरल लेले – पोषण आहारशास्त्र परिचय
- श्रीमती उषा मिश्रा – आहार एवं पोषण विज्ञान
- डॉ. निशिकान्त – स्त्री आणि आरोग्य
- डॉ. श्रीमती जी.पी. शैरी – पोषण एवं आहार विज्ञान.
- प्रा. त्रिवेणी फरकाडे आणि सुलभा गोंगे – पोषण आणि आहारशास्त्र.
- श्रीमती भुपिंदर कौर बक्षी – आहार एवं पोषण विज्ञान
- Internet yahoo & google.com