किशोरावस्थेतील वजन वाढीची समस्या

प्रा. डॉ. निलीमा प्र. माहोरे (महल्ले)

लेखिकेचा परिचय

प्रा. डॉ. निलीमा प्र. माहोरे (महल्ले)
विभाग प्रमुख, गृहअर्थशास्त्र विभाग
युवाशक्ती कला व विज्ञान महाविद्यालय, अमरावती
मोबाईल नं. ९०११०४४३३१
ई-मेल : nilimamahalle1@gmail.com

Aadhar Publication
Near Hanuman Nagar, In front of Pathyapustak Mandal, VMV Road Amravati 444604
Email - aadharpublication@gmail.com (M) 9595560278

किशोरावस्थेतील वजन वाढीची समस्या

डॉ. कु. निलिमा प्रकाशराव माहोरे (महल्ले)
प्रथम आवृत्ती : १५ ऑगस्ट २०२२

आधार पब्लिकेशन
हनुमान मंदिराजवळ, पाठ्यपुस्तक मंडळासमोर,
वि. म. वि. कॉलेजच्या मागे, अमरावती
मोबाईल : ९५९५५६०२७८
Email- aadharpublication@gmial. com

मुखपृष्ठ संकल्पना
विलास पवार
सरिता ग्राफिक्स, अमरावती

अक्षरजुळवणी
सरिता ग्राफिक्स, अमरावती

मुद्रक
आधार पब्लिकेशन, अमरावती

किंमत रू. २००/-

ISBN : ९७८-९३-९५४९४-११-३

अर्पण पत्रिका

माझ्या शैक्षणिक वाटचालीस
मोलाचे सहकार्य करणारे
माझे काका
श्री. वसंतराव बाबारावजी माहोरे
यांना अर्पण.

अनुक्रमणिका

प्रकरण 1 ले

प्रस्तावना ---------------------------------- 07

प्रकरण 2 रे

साहित्याचे पुनरावलोकन ---------------------------------- 27

प्रकरण 3 रे

किशोरावस्थेतील वजनवाढ ---------------------------------- 41

प्रकरण 4 थे

परिणाम व चर्चा ---------------------------------- 57

प्रकरण 5 वे

सारांश आणि निष्कर्ष ---------------------------------- 86

प्रकरण 6 वे

धन्वर्थ आणि सुचना ---------------------------------- 97

प्रकरण १ ले

प्रस्तावना :

सामान्यपणे शरीरात वाढीव प्रमाणात चरबी साठण्याला आपण लठ्ठपणा असे म्हणतो. शरीरात मेद पदार्थ विशिष्ट पेर्शीमध्ये अर्थात मेद पेर्शीमध्ये साठवले जातात. त्वचेच्या खाली तसेच पोटातील मेझेंट्री या आवरणात आणि विविध इंद्रियांच्या भोवताली या पेशीमध्ये चरबी साठवलेली असते. यकृताच्या पेशीत तसेच रक्तातही चरबी वा मेदपदार्थ असतात. शरीराच्या पेशी ऊर्जा मिळवण्यासाठी ग्लुकोज किंवा चरबीतून मिळणाऱ्या मेदाम्लांचा वापर करू शकतात. मेदपेशींचा आकार व त्यांची संख्या वाढल्याने लठ्ठपणा येतो. शरीर भाराची (Body Mass Index) मोजणी केल्याने लठ्ठपणाचे निदान करता येते. जास्त वजन असण्याचे मुख्य कारण लठ्ठपणा हे असले, तरी काही वेळा स्नायूंच्या नैसर्गिक वाढीमुळे ही व्यक्तीचे वजन वाढू शकते.

चुकीच्या आहारामुळे निर्माण होणाऱ्या आरोग्य समस्यांमध्ये लठ्ठपणाचा वरचा क्रमांक आहे. लठ्ठपणा ही विकसित आणि विकसनशील अशा दोन्ही देशांमध्ये महत्त्वाची आरोग्य समस्या आहे. मुले व प्रौढ या दोघांमध्येही ही समस्या आढळून येते. अनारोग्यासाठी कारणीभूत ठरणाऱ्या घटकांमध्ये लठ्ठपणा हे कारण खूपच महत्त्वाचे आहे. अंगमेहनतीचा अभाव व त्याचबरोबर आहार घेण्याच्या बदललेल्या पद्धती यामुळे औद्योगिकदृष्ट्या प्रगत