

የተመጣጠነ ምግብ ከንፁህ ውሃ ጋር ለህፃናት እድገት

ብዙውን ጊዜ “አመጋገብ” እና “የተመጣጠነ ምግብ” የሚሉ ቃላት ተመሳሳይ ትርጉም ያላቸው ቢመስሉም፣ ትርጓሜያቸው ግን ይለያያል። አመጋገብ የምግብ አወሳሰድን፣ የአመጋገብ ልማድን፣ የምግብ ዝግጅትን እና አጠቃላይ ባህሪን የሚያመለክት ሰፊ ጽንሰ-ሀሳብ ነው። በአንጻሩ የተመጣጠነ ምግብ ማለት ሰውነት ለጤና እና ለተግባራት የሚያስፈልጉትን ሁሉንም ንጥረ ነገሮች በተገቢው መጠን የያዘ ምግብ ማለት ነው።

አመጋገብ አንድ ሰው ለህይወቱ፣ ለእድገቱ፣ ለጤናው እና ለስራ አቅሙ አስፈላጊ የሆኑ ምግቦችን በተገቢው መጠን፣ ጊዜ እና ሁኔታ የመመገብ ሂደት ነው። ትክክለኛ አመጋገብ ሰውነት የሚፈልጋቸውን የኃይል ሰጪ፣ የሰውነት ገንቢ እና በሽታ ተከላካይ ንጥረ ነገሮችን በሚያሟላ መልኩ መውሰድን ያካትታል። ስለዚህ የተመጣጠነ ምግብ የአመጋገብ አንዱ አካል ሲሆን፣ አመጋገብ ግን ከምግብ አይነቶች ባሻገር የተሻለ የአመጋገብ ልማድን እና አጠቃቀምን ጭምር የሚያካትት ነው።

በሌላ መልኩ ለሰው ልጅ ጤና ከተመጣጠነ ምግብ እኩል አስፈላጊ የሆነው የማንነጣጥለው ጉዳይ ቢኖር ውሃ ነው። የሰው አካል አብዛኛው ክፍል በውሃ የተገነባ በመሆኑ ለህይወት መሰረት ነው። ውሃ የምግብ መፈጨትን ይረዳል፣ ንጥረ-ምግቦችን ወደ ተለያዩ የሰውነት ክፍሎች ያደርሳል፣ የሰውነት ሙቀትን ይቆጣጠራል፣ ቆሻሻዎችን ያስወግዳል፣ እንዲሁም የደም ዝውውርን እና የሰውነት ስርዓቶችን ያቀላጥፋል። ስለዚህ፣ በቂ እና ንፁህ ውሃ ማግኘት ካልተቻለ ሰውነት ለተለያዩ የጤና እክሎች በቀላሉ የተጋለጠ ይሆናል።

የተመጣጠነ ምግብ እና ውሃ እርስ በርሳቸው የተሳሰሩ ናቸው። ሰውነት ከምግብ የሚያገኘውን ንጥረ-ነገር በአግባቡ እንዲጠቀምበት ውሃ አስፈላጊ ነው። ምግብ በቂ ቢሆንም ውሃ ካልተገኘ ወይም የተበከለ ከሆነ የምግቡ ፋይዳ በእጅጉ ይቀንሳል። በሌላ በኩል፣ ንፁህ ውሃ ብቻውን በቂ አይደለም፤ ሰውነት ለእድገትና ለጥገና የሚያስፈልጉትን ንጥረ ነገሮች ከምግብ ማግኘት አለበት። በመሆኑም የተሻለ የጤና ውጤት የሚገኘው ሁለቱ በአንድነት ተሟልተው ሲገኝ ብቻ መሆኑ በውል መታወቅ አለበት ጉዳይ ነው።

እዚህ በተለየ ሁኔታ መታወቅ ያለበት ጉዳይ የተመጣጠነ ምግብ ፣ ንፁህ ውሃ እና ህፃናት የላቸው የማይነጣጠል ቁርኝት ነው። በቂ የተመጣጠነ ምግብ የሚያገኙ ህፃናት በአካልና በአእምሮ እድገታቸው የተሻለ ውጤት ያስመዘግባሉ። ሆኖም የሚጠጡት ውሃ ንፁህ ካልሆነ፣ በቀላሉ በተለያዩ ተላላፊ በሽታዎች ሊጠቁ የሚችሉ መሆናቸው ነው። ለምሳሌ፣ ህፃናት የተሟላ ምግብ ቢያገኙም የውሃ ንፅህና ካልተጠበቀ በተቅማጥ እና ሌሎች ከውሃ ጋር በተያያዙ በሽታዎች ሊጠቁ ይችላሉ። ይህ ደግሞ ሰውነታቸው ከምግብ የሚያገኘውን ንጥረ-ነገር እንዳይጠቀም በማድረግ የክብደት መቀነስ፣ የእድገት መቀጨጫ፣ የመከላከል አቅም መዳከም እና የመማር ችሎታ መቀነስን ያስከትላል።

በመሆኑም የሰው ልጅ ጤና፣ እድገትና የስራ ብቃት በብዙ ነገሮች የሚወሰን ቢሆንም፣ የተመጣጠነ ምግብና ንፁህ ውሃ መሰረታዊ ሚና አላቸው። የጤና ጉዳይን ከምግብ ጋር ብቻ

ማያያዝ በቂ አይደለም፤ ውሃው ንፁህና ለጤና ተስማሚ ካልሆነ የምግቡ ጥቅም ሊቀንስ ወይም ሊጠፋ ይችላል። ስለዚህ የህፃናት ጤናማ እድገትና የማህበረሰብ ልማት ሊረጋገጥ የሚችለው የተመጣጠነ ምግብ፣ ንፁህ ውሃ እና ጥሩ የንፅህና አጠባበቅ ልምዶች በአንድነት ሲኖሩ ብቻ ነው።

ይህንን ግብ ለማሳካት የተቀናጀ ርብርብ ያስፈልጋል። ቤተሰቦች የተመጣጠነ ምግብ ማዘጋጀት፣ ንፁህ ውሃ መጠቀም እና የንፅህና ልምዶችን መተግበር፣ ማህበረሰቡ የንፁህ ውሃ አቅርቦትና የአካባቢ ንፅህና ስራዎችን መደገፍና ማጠናከር፣ ጤናና የትምህርት ተቋማት ስለ የተመጣጠነ ምግብ፣ የውሃ አጠቃቀምና ንፅህና ግንዛቤ ማስጨበጥ፣ መንግስትና አጋር ድርጅቶች የንፁህ ውሃ አቅርቦትን ማስፋፋት፣ የንፅህና መሰረተ ልማቶችን ማጠናከር እና የተመጣጠነ ምግብ ፕሮግራሞችን መንደፍና ተግባራዊ ማድረግ ይገባቸዋል።