

वाढीच्या क्षमता खुल्या करण्यासाठी कॅच-अप ग्रोथची संकल्पना

मुंबई - बालपणीचा काळ हा झरझर वाढण्याचा आणि विकासाचा काळ असतो, पण कधी-कधी विविध कारणांमुळे मुलांच्या वाढीस उशीर होऊ शकतो. आपल्या मुलाची वाढ अपेक्षित गतीने का होत नसावी याबद्दलच्या अनिश्चिततेच्या भावनेशी बरेचदा पालक झगडत राहतात आणि कधी-कधी ही भावना त्यांच्यासाठी खूप त्रासदायक बनून जाते. वाढ खुंटण्याची समस्या ही एकतर अपुऱ्या पोषक आहारामुळे निर्माण

होऊ शकते व त्यातून वाढीच्या प्रक्रियेत अडथळ येऊ शकतो किंवा गंभीर आजार वा पर्यावरणीय घटकांमुळे असे घडू शकते. आज, जगभरात पाच वर्षांखालील वयोगटात वाढ खुंटलेल्या मुलांची संख्या सुमारे १४९ दशलक्ष इतकी आहे. खरेतर जागतिक आरोग्य परिषदेच्या अहवालातून असे आढळून आले आहे की,

अशा मुलांच्या जागतिक आकडेवारीमध्ये एक तृतीयांश हिस्सा भारताचा असून, भारतात पाच वर्षांखालील वयोगटातील वाढ खुंटलेल्या मुलांची संख्या ४०.६ दशलक्ष इतकी आहे. आपल्या मुलांच्या

सर्वांगीण वाढीला मदत करण्यासाठी त्यांना धान्ये, डाळी, दूध, मांस, फळे आणि भाजी समावेश असलेला संतुलित आहार दररोज घ्यायला हवा. यामुळे मुलांना हाडांच्या विकासासाठी आवश्यक असलेली प्रथिने, जीवनसत्त्वे आणि खनिजे खात्रीने मिळतात.

सर एच. एन. रिलायन्स फाऊंडेशन हॉस्पिटलचे डॉ. पंकज पारेख (एमडी पीडिएट्रिक्स आणि डीसीएच) सांगतात. या पार्श्वभूमीवर कॅच-अप ग्रोथ म्हणजे नेमके काय, त्याची कारणे कोणती आणि कॅच-अप ग्रोथच्या या प्रवासात पालक आपल्या मुलांची कशाप्रकारे मदत करू शकतात.

