

पारिवारिक खाद्य संरक्षण के प्रति शिक्षित गृहणियों में ज्ञान, दृष्टिकोण एवं जागरूकता का अध्ययन (मधुबनी जिले के लखनौर प्रखण्ड के संदर्भ में)

सुधीरा कुमारी

शोधार्थी

गृहविज्ञान विभाग, ललित नारायण मिथिला वि०वि० दरभंगा-बिहार

सार

प्रस्तुत शोध की प्रकृति वर्णनात्मक है। शोध पत्र के प्रमुख उद्देश्य हैं-पहला शिक्षित गृहणियों में खाद्य संरक्षण एवं भण्डारण के प्रति ज्ञान, जागरूकता और दृष्टिकोण का पता लगाना। दूसरा खाद्य उत्पादों के संरक्षण के लिए गृहणियों द्वारा अपनाई जाने वाली विधियों का पता लगाना। तीसरा शिक्षित गृहणियों द्वारा सामना की जाने वाली चुनौतियों का पता लगाना और सुझाव प्रस्तुत करना। अध्ययन क्षेत्र के लिए उद्देश्यपूर्ण विधि का उपयोग करके मधुबनी जिले के लखनौर प्रखण्ड के सात गाँवों का चयन किया गया है। शोध के लिए 175 शिक्षित गृहणियों प्रतिभागियों का चयन किया गया, जिनकी आयु 30-60 वर्ष थी। सभी प्रतिभागियों के साथ गहन साक्षात्कार करते हुए अवलोकन विधि का भी सहारा लिया गया। परिणाम से स्पष्ट है कि किसी भी फल, सब्जी या प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ में शीघ्र खराब होने की क्षमता जैसे गुण होते हैं, जिसके कारण यह बाहरी पर्यावरणीय परिस्थितियों से आसानी से प्रभावित होते हैं। भोज्य पदार्थ को ताजा और पोषण युक्त बनाए रखने के लिए सुरक्षित खाद्य संरक्षण एवं भंडारण अत्यंत महत्वपूर्ण है। निष्कर्षतः स्पष्ट है कि आज की महिलाएँ घर, नौकरी (सरकारी हो या प्राइवेट) या कार्यस्थल पर सामंजस्य स्थापित करने के लिए अनेक चुनौतियों का सामना करती हैं, इसलिए वह अपने कार्यों को सुचारु रूप से संपन्न करने, पोषण की गुणवत्ता को बनाए रखने, धन, समय, श्रम की बचत करने हेतु पारंपरिक एवं आधुनिक विधियों के माध्यम से पारिवारिक संसाधनों का उपयोग कुशलतापूर्वक कर रही हैं। यह भी स्पष्ट है कि जिन महिलाओं की शिक्षा उच्च स्तर की है वे खाद्य संरक्षण एवं भंडारण के प्रति जागरूक हैं एवं उनका ज्ञान और दृष्टिकोण सकारात्मक है, किन्तु जिनकी शिक्षा का स्तर निम्न (कम) है, उनके ज्ञान, दृष्टिकोण एवं जागरूकता का स्तर निम्न है। इसलिए समय-समय पर प्रशिक्षण कार्यक्रमों के माध्यम से जागरूकता उत्पन्न करने की आवश्यकता है।

मुख्य शब्द: खाद्य संरक्षण, भंडारण, शिक्षित गृहणियाँ, ज्ञान, दृष्टिकोण, जागरूकता।

परिचय

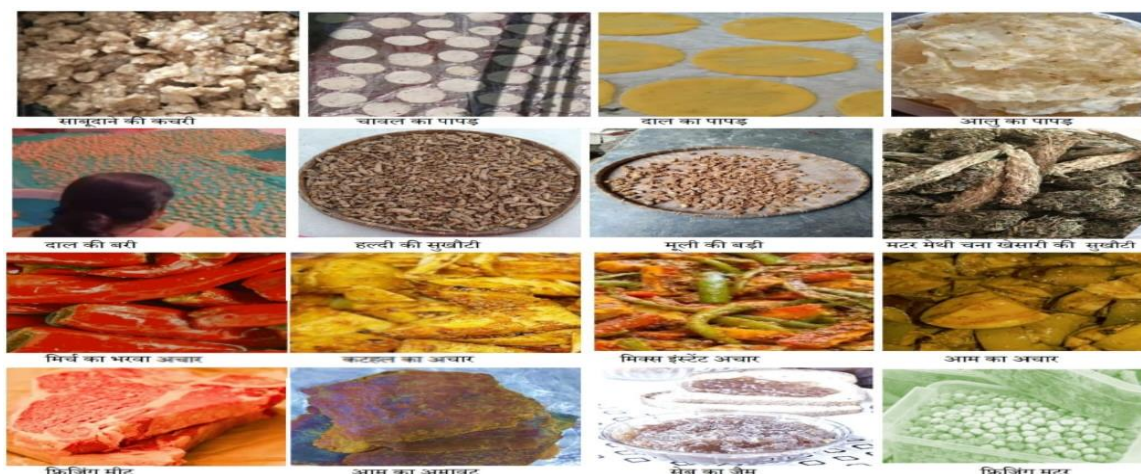
रोटी, कपड़ा और मकान प्रत्येक व्यक्ति की अनिवार्य आवश्यकता है। क्योंकि नागेंद्र अपर्णा (2023) ने अपने शोध पत्र में पाया कि “पर्याप्त एवं संतुलित भोजन का सेवन स्वस्थ जीवन की कुंजी है, जिसमें भोजन की मात्रा और गुणवत्ता दोनों महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।” राजभुवनेश्वरी (2022) ने अपने शोध पत्र के निष्कर्ष में पाया कि “ऐतिहासिक काल में लोग भोजन प्राप्त करने के दो तरीके अपनाते थे-प्रथम शिकार, दूसरा कृषि, चूँकि वे सब एक ही बार में सभी खाद्य पदार्थ खा नहीं सकते थे, इसलिए कुछ हिस्सा बाद के लिए बचा लेते थे, अर्थात् प्राचीन काल से ही मानव द्वारा किसी न किसी रूप में खाद्य संरक्षण किया जाता रहा है” प्रकृति के अनुसार-भोजन तोड़ने के कुछ घंटों बाद खराब होने लगता है। इसलिए मानव सभ्यता के आरंभ से ही महिलाएँ अनाज, फल और सब्जियों को सुखाने (भोज्य पदार्थों का संरक्षण एवं भंडारण) की प्रक्रिया प्रारम्भ हुई। शुरुआत में धूप के उचित तापमान पर संरक्षण एक कारगर विकल्प था, परन्तु आधुनिक समय में भोजन के भंडारण और संरक्षण की तकनीकों में व्यापक परिवर्तन आया है। वर्तमान समय में अधिकांश महिलाओं के शिक्षा के स्तर में सुधार होने के कारण वे घर के साथ बाहर का भी काम कर रही हैं। महिलाएँ अब तकनीकी कौशल में भी पारंगत हो गयी हैं, जिसके कारण

ये पारंपरिक तरीकों के साथ-साथ आधुनिक विधियों(प्रशीतन, पाश्चुरीकरण, जमाना, निर्वात, पैकिंग, विकिरण और रसायनों) का उपयोग कर रही है।"खाद्य संरक्षण हमेशा से आम लोगों के दैनिक जीवन का एक महत्वपूर्ण पहलू रहा है और रहेगा। यह दुनिया भर में बड़ी मात्रा में भोजन की बर्बादी को रोकता है और संदूषित भोजन के सेवन से होने वाले खाद्य जनित संक्रमणों से बचाता है।

खाद्य पदार्थों के संरक्षण एवं भंडारण का अर्थ है-भोजन को भविष्य में उपयोग करने के लिए खराब होने से बचाना, बैक्टीरिया, कवक या अन्य सूक्ष्मजीवों के विकास को रोकना, साथ ही वसा के ऑक्सीकरण को धीमा करना अर्थात् खाद्य पदार्थों को वांछित गुणवत्ता स्तर पर संरक्षित एवं संग्रहित करने की क्रियाविधि है। विकिपीडिया(2018) खाद्य संरक्षण से अर्थ है" सभी के लिए हर समय भोजन की उपलब्धता और लम्बे समय तक सुरक्षित रखना, फल एवं सब्जियों में उसकी नमी को कम करना, ब्राह्म संक्रमण से इनका बचाव करके प्रतिकूल परिस्थितियों में इनका उपयोग करना ही मुख्य उद्देश्य है।" चौधरी और कुमावत(2020) ने अपने शोध पत्र के निष्कर्ष में पाया कि "खाद्य सुरक्षा करना एक वैज्ञानिक अध्ययन है, जिसमें खाद्य पदार्थों को खराब करने वाले जीवाणुओं की रोकथाम के लिए विभिन्न प्रकार के तरीकों/उपाय शामिल हैं। जिनका नियमित रूप से पालन करके भोजन के भंडारण, रखरखाव के गंभीर समस्याओं से बचा जा सकता है।" सिंह (2026) ने अपने शोध पत्र के निष्कर्ष में पाया कि "अनुचित खाद्य भंडारण के दौरान भोज्य पदार्थों से विटामिन सी और थायमिन की अधिकांश मात्रा नष्ट हो जाती है, इतना ही नहीं यदि भोज्य पदार्थ को ठीक से संरक्षित न किया जाए तो भंडारण के दौरान उसके गुण धर्म में अवांछित परिवर्तन, रंग में परिवर्तन, अप्रिय स्वाद का उत्पन्न होना और बनावट में कमी अन्य आदि समस्याएं उत्पन्न होती है, इसलिए उचित तापमान पर भोज्य पदार्थों को सुखाना, प्रशीतन, किण्वन करना चाहिए, इससे अधिकांश अभिक्रियाओं की दर और गुणवत्ता में होने वाली हानि कम हो जाती है। अतः खाद्य भंडारण प्रणाली ताजे या प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों को गुणवत्तापूर्ण बनाए रखते हुए लंबे समय तक संग्रहीत करने की अनुशंसा करती है।" पनवार एवं रानी (2025) ने अपने शोध पत्र के निष्कर्ष में पाया कि "खाद्य प्रसंस्करण या संरक्षण के अनेक प्रकार हैं और ये खाद्य पदार्थ की किस्म और उससे क्या बनाना है, के विकल्प पर निर्भर करती है, कि किस भोज्य पदार्थ के लिए कौन सी प्रक्रिया अपनाने की आवश्यकता है। किंतु कुछ खाद्य पदार्थों को किसी भी तैयारी की आवश्यकता नहीं होती, उन्हें सीधे धूप

में सुखा लेते हैं, वहीं कुछ ऐसे भी होते हैं, जिन्हें किसी निर्धारित विधि से ही संरक्षित एवं संग्रहित कर सकते हैं। खाद्य प्रसंस्करण विधियों को वर्तमान में पारंपरिक और अन्य कई श्रेणियों में विभाजित किया गया है। जो पारिस्थितिक अनुकूलन, सांस्कृतिक विरासत और संसाधन प्रबंधन का एक परिष्कृत सामंजस्य दर्शाती है।" प्राचीन काल में भोजन को संरक्षित करने के लिए धुएँ वाले तहखाने में रखे जाने के साथ-साथ अन्य पारंपरिक तरीकों का उपयोग किया जाता था। कम या अधिक तापमान का प्रयोग खाद्य पदार्थ के विभिन्न किस्म और तापमान पर निर्भर करता है (जैसे- प्रथम प्रशीतन विधि में भोजन को 40 डिग्री-70 डिग्री के मध्य रखना, दूसरा शीत भण्डार विधि में भोजन को 10-40 डिग्री के मध्य रखना, तीसरा हिमीकरण विधि में भोजन को 180 डिग्री या उससे नीचे के तापमान पर रखना) इससे खाद्य पदार्थ अधिक समय तक संरक्षित और सुरक्षित रहता है, तथा उनका पोषण मूल्य भी नष्ट नहीं होता है। किंतु हाल के वर्षों में महिलाएँ खाद्य उद्योग की नकल करके भोजन की शेल्फ लाइफ बढ़ाने के लिए रासायनिक सिंथेटिक परिरक्षकों का उपयोग कर रही हैं, जिससे तेजी से मानव में अनेक प्रकार की बिमारियाँ उत्पन्न हो रही हैं।

चित्र सं0-1 शिक्षित महिलाओं द्वारा खाद्य पदार्थों का संरक्षण और भण्डार



राजभुवनेश्वरी एवं अन्य (2022) के शोध अध्ययन में पाया गया कि "खाद्य पदार्थ के संरक्षण के लिए उपयोग में लिए गये रासायनिक सिंथेटिक परिरक्षक न केवल भोजन के मूल स्वाद को प्रभावित करते हैं, बल्कि कैंसर का कारण या खाद्य विषाक्तता के साथ ही अनेक समस्याओं को उत्पन्न करने की क्षमता भी रखते हैं। इसलिए जितना संभव हो सही प्रक्रिया के अनुसार ही भोज्य पदार्थों का संरक्षण एवं भंडारण करना चाहिए, क्योंकि खाद्य पदार्थ के संरक्षण का अर्थ पोषण (ऊर्जा, प्रोटीन, विटामिन और खनिज जैसे पोषक तत्वों के सेवन से है) की सुरक्षा भी है।" खाद्य संरक्षण भोज्य पदार्थ के पोषक तत्वों को बढ़ाने और भोजन की कमी के समय में उपयोगी होता है।

शोध अध्ययन की आवश्यकता

आधुनिक शहरीकरण और जीवन शैली में तेजी से हो रहे बदलावों के कारण हमारी पारंपरिक ज्ञान प्रणालियाँ लुप्त होने के कागर पर हैं। हमारी आधुनिक सभ्यता में शिक्षा के बढ़ते स्तर एवं प्रभाव के कारण महिलाएँ शिक्षित होकर कामकाजी महिला और गृहिणी के रूप में सामने आ रही हैं। एक शिक्षित कामकाजी महिला होने के कारण समय का प्रबंधन करना इनके लिए एक कठिन कार्य हो जाता है। अतः यह शोध पत्र पारंपरिक खाद्य प्रणालियों एवं आधुनिक विधियों के माध्यम से मौसम के अनुसार खाद्य पदार्थ का संरक्षण एवं भण्डारण करने के साथ-साथ बिना रासायनिक प्रयोग के खाद्य वस्तु को भविष्य के उपयोग के कैसे संरक्षित एवं संग्रहित करे तथा पोषक तत्व भी नष्ट न हो, शिक्षित महिलाओं के इस कार्य को आसान बनाने में सहायक हो सकेगी और वे अपनी भावी पीढ़ी को भी इससे अवगत करा सकेगी।

उद्देश्य

इस शोध अध्ययन का उद्देश्य विशेष रूप से खाद्य संरक्षण एवं भण्डारण के क्षेत्र में शिक्षित महिलाओं की भूमिका से संबंधित गहन अध्ययन करना है। इस शोध के प्रमुख उद्देश्य निम्नलिखित हैं:-

1. शिक्षित गृहिणियों में खाद्य संरक्षण एवं भण्डारण के प्रति ज्ञान, जागरूकता और दृष्टिकोण का पता लगाना
2. खाद्य उत्पादों के संरक्षण के लिए गृहिणियों द्वारा अपनाई जाने वाली विधियों का पता लगाना।
3. शिक्षित गृहिणियों द्वारा सामना की जाने वाली चुनौतियों का पता लगाना और सुझाव प्रस्तुत करना।

शोध पद्धति

वर्तमान शोध की प्रकृति वर्णनात्मक है। आकड़ों को एकत्र करने के लिए प्राथमिक एवं द्वितीयक स्त्रोंतो का सहारा लिया गया। उद्देश्यपूर्ण नमूनाकरण तकनीक का उपयोग करते मधुबनी जिले के लखनौर प्रखण्ड के सात गाँवों (हरभंगा, परमेशरा, मधुरा, दीप, देवहीटोल, तुलसीया, कोरीयापट्टी) के 175 शिक्षित कामकाजी और गैर कामकाजी के महिला उत्तरदाताओं का चयन किया गया। उत्तरदाताओं की आयु 30-60 वर्ष थी। ये एकांकी एवं संयुक्त परिवार से सम्बन्धित थी। ये अविवाहित, विवाहित, तलाकशुदा, विधवा श्रेणी की थी, इनका शैक्षिक स्थिति हाईस्कूल से कम, हाईस्कूल, इन्टरमिडिएट, स्नातक, परास्नातक और अन्य डिग्री धारक थी। ये गृहणी, सरकारी नौकरी, प्राइवेट नौकरी एवं व्यवसाय में कार्यरत थी। सभी प्रतिभागियों के साथ गहन साक्षात्कार करते हुए अवलोकन विधि का भी सहारा लिया गया।

परिणाम एवं विश्लेषण

तालिका सं0-1 महिलाओं में खाद्य संरक्षण एवं भण्डारण के प्रति ज्ञान, जागरूकता एवं दृष्टिकोण
(उ0 सं0 - 175)

क्र0सं0	प्रश्न	श्रेणी	आवृत्ति	प्रतिशत
1	क्या आपको खाद्य संरक्षण भण्डारण एवं उनके उपयोग की अवधि की जानकारी है	हाँ	127	72.57
		आंशिक जानकारी	45	25.72
		कोई जानकारी नहीं	03	1.71
	योग -			175
2	क्या खाद्य संरक्षण एवं भण्डारण करने से इसमें मौजूद पोषक तत्वों पर कोई हानिकारक प्रभाव पड़ता है	हाँ	24	13.72
		नहीं	151	86.28
	योग -		175	100
3	क्या सभी खाद्य पदार्थों का संरक्षण एवं भण्डारण एक ही विधि से किया जा सकता है	हाँ	40	22.86
		नहीं	135	77.14
	योग-		175	100
4	क्या खाद्य पदार्थों का संरक्षण करते समय रसायनों का उपयोग करती है	हाँ	33	18.86
		नहीं	142	81.14
	योग-		175	100

तालिका सं0-1 के विश्लेषण से स्पष्ट है कि सर्वेक्षण में शामिल अधिकांश 72.57 प्रतिशत प्रतिभागी महिलाओं को खाद्य संरक्षण, भण्डारण एवं उनके उपयोग की अवधि की जानकारी है, उससे कम 25.72 प्रतिशत प्रतिभागी महिलाओं को खाद्य संरक्षण, भण्डारण एवं उनके उपयोग की अवधि की आंशिक जानकारी है, जबकि 1.71 प्रतिशत प्रतिभागी महिलाओं को खाद्य संरक्षण, भण्डारण एवं उनके उपयोग की अवधि की कोई जानकारी नहीं है। इसी में प्रश्न सं02 के संदर्भ में सर्वेक्षण में शामिल अधिकांश 86.28 प्रतिशत प्रतिभागी महिलाओं स्पष्ट किया कि खाद्य संरक्षण एवं भण्डारण करने से इसमें मौजूद पोषक तत्वों पर कोई हानिकारक प्रभाव नहीं पड़ता है, किन्तु सुरक्षित तरीके से संरक्षित एवं भंडारण करने आवश्यकता है, जबकि 13.72 प्रतिशत प्रतिभागी महिलाओं ने कहा कि खाद्य संरक्षण एवं

भण्डारण करने से इसमें मौजूद पोषक तत्वों पर कोई हानिकारक प्रभाव पड़ता है इन्होंने कहा कि जरा सी असावधानी से संरक्षित किए गये भोज्य पदार्थ विषैले हो सकते हैं। इसी में प्रश्न सं03 के संदर्भ में सर्वेक्षण में शामिल अधिकांश 77.14 प्रतिशत प्रतिभागी महिलाओं ने कहा कि सभी खाद्य पदार्थों का संरक्षण एवं भण्डारण एक ही विधि से नहीं किया जा सकता है क्योंकि न तो सभी प्रकार के फल को सुखाकर रख सकते हैं न सभी प्रकार की सब्जियों को, कुछ खाद्य पदार्थों का संरक्षण धूप में सुखाकर किया जाता है तो कुछ का ठंडे तापमान में रखकर जबकि 22.86 प्रतिशत प्रतिभागी महिलाओं ने कहा कि सभी खाद्य पदार्थों का संरक्षण एवं भण्डारण एक ही विधि से किया जा सकता है। इसी में प्रश्न सं0 4 के संदर्भ में सर्वेक्षण में शामिल अधिकांश 81.14 प्रतिशत प्रतिभागी महिलाओं ने कहा कि खाद्य पदार्थों का संरक्षण करते समय रसायनों का उपयोग नहीं करती है, जबकि 33 प्रतिशत प्रतिभागी महिलाओं ने कहा कि खाद्य पदार्थों का संरक्षण करते समय रसायनों का उपयोग करती है।

अतः उपर्युक्त विश्लेषण से स्पष्ट है कि सर्वेक्षण में शामिल सभी प्रतिभागी महिलाओं को खाद्य संरक्षण भण्डारण एवं उनके उपयोग की अवधि की जानकारी है। अधिकांश प्रतिभागियों को जानकारी है कि सही प्रक्रिया के अनुसार खाद्य संरक्षण एवं भण्डारण करने से इसमें मौजूद पोषक तत्वों पर कोई हानिकारक प्रभाव नहीं पड़ता है, तथा सभी खाद्य पदार्थों का संरक्षण एवं भण्डारण एक ही विधि से नहीं किया जा सकता है और खाद्य पदार्थों का संरक्षण करते समय रसायनों का अधिक उपयोग स्वास्थ्य के हानिकारक है, किंतु बिडम्बना है कि अभी भी कम पढ़ी-लिखी महिलाएँ ज्ञान, जागरूकता के अभाव में खाद्य पदार्थों के संरक्षण में रसायनों का उपयोग करती हैं।

तालिका सं0-2 खाद्य पदार्थों के संरक्षण की विधि, प्रक्रिया एवं उपयोग की अवधि

संरक्षण की विधि	संरक्षित किये गये खाद्य पदार्थ		प्रक्रिया	उपयोग की अवधि
पारंपरिक विधि		दाल की बड़ी/बरी, मुली की बरी	धूप में सुखाकर	6 माह से एक वर्ष
	पापड़	मूँग दाल का पापड़	पहले छाया फिर धूप में सुखाना	6 माह से एक वर्ष
		आलु का पापड़ एवं चिप्स, साबुदाना का पापड़ और चावल का पापड़	धूप में सुखाना	
	सुखौटी	मटर का साग, चने के साग, बथुआ, खेसारी साग, मेथी साग, गोभी की सुखौटी	धूप में सुखाना	3-6 माह
	आचार	आम, गोभी, हरी मिर्च, आँवले, अदरक, लहसुन, कटहल, बड़हर, मूली, नीबू एवं गाजर का आचार	सरसों का तेल, नमक एवं मसालों द्वारा संरक्षण और धूप में सुखाना	कई वर्षों तक
		भरवा मिर्च का आचार (जल्दी बननेवाला)		
	मुरब्बा	आम का अमावट, बेल, आँवला, कद्दु का मुरब्बा, करौना का मुरब्बा	चीनी द्वारा संरक्षण	6 माह से अधिक
प्रशीतन / रेफ्रिजरेटर	ताजे खाद्य पदार्थ	हरी सब्जी, अण्डे, दूध एवं फल	ठंडे तापमान 0°C से 10°C के बीच के तापमान	एक सप्ताह
हिमांक विधि	खाद्य पदार्थ	अण्डे, मछली, दूध, मछली, मीट, मटर,	ठंडे तापमान 10°C से 40°C या अधिक तापमान	चार सप्ताह से अधिक

तालिका सं0-2 के विश्लेषण से स्पष्ट है कि सर्वेक्षण में शामिल सभी प्रतिभागी महिला उत्तरदाता खाद्य संरक्षण एवं भंडारण के लिए पारंपरिक और आधुनिक दोनों विधियों का उपयोग करती हैं, जिससे कि वे भोज्य पदार्थ को लम्बे समय तक सुरक्षित रख सकें तथा धन की बचत, समय का सदुपयोग और भोज्य पदार्थ की गुणवत्ता को बनाएँ रख सकें। इसके लिए वे कई तरीकों को अपनाती हैं जैसे-धूप में

सुखाना, हवा में सुखाना, गर्मी से सुखाना और पवन से सुखाना, नमक लगाना चीनी, प्रशीतन/रेफ्रीजरेटर और हिमांक विधि शामिल हैं। इस विधि से भोज्य पदार्थ की शुद्धता बनी रहती है और खाद्य पदार्थ का भंडारण करना आसान होता है। खाद्य विज्ञान (2017) को भी इसी तरह का परिणाम अपने सर्वेक्षण में प्राप्त हुआ कि “मुरब्बा और जैम संरक्षित खाद्य पदार्थ फलों, सब्जियों और चीनी से तैयार किए जाते हैं, जिनकी शेल्फ लाइफ अक्सर लंबी होती है। तापीय प्रसंस्करण, जल गतिविधि नियंत्रण और पीएच के संयोजन से इनकी दीर्घकालिक भंडारण स्थिरता प्राप्त की जाती है।”

अतः उपर्युक्त विश्लेषण से स्पष्ट है कि शिक्षित कामकाजी महिला उत्तरदाताओं को खाद्य संरक्षण एवं भंडारण की पारंपरिक विधि एवं आधुनिक विधियों की तथा किस विधि से किस प्रकार का संरक्षित किया गया भोज्य पदार्थ कितने समय तक संरक्षित रहेगा इसकी जानकारी है। वे जानती है कि उचित खाद्य संरक्षण एवं भंडारण से बिना मौसम के भी भोजन की थाली में खाद्य उपलब्धता बनायी जा सकती है।

एक शिक्षित कामकाजी महिला उत्तरदाता (आयु 42 वर्ष) ने कहा कि “वे खाद्य संरक्षण एवं खाद्य भंडारण के लिए पारंपरिक और आधुनिक दोनों विधियों का उपयोग करती है, क्योंकि अक्सर कार्य स्थल से घर आने के समय देरी होने के कारण सब्जी, फल या अन्य कई भोज्य पदार्थ नहीं ला पाती है, तो ऐसे में वे घर में संरक्षित बरी, पापड़, सब्जी आदि का उपयोग करके भोजन तैयार कर लेती है। उनका कहना है कि पारिवारिक संसाधनों के संरक्षण से उनके परिवार की आर्थिक स्थिति सुदृढ़ हुई है, इसलिए जब भी छुट्टी मिलती वे मौसम के अनुसार खाद्य संरक्षण एवं भण्डार करती रहती है। इससे उनके भोजन में मिलावट की गुंजाइश भी नहीं होती और भोजन की शुद्धता बनी रहती है, इतना ही नहीं उनका कहना है कि वे त्योहारों पर अपने रिश्तेदारों को भी बड़ी, पापड़, आचार और चिप्स देती है, इससे रिश्ते भी मजबूत बनते हैं।”

एक शिक्षित गृहणी उत्तरदाता (आयु 35 वर्ष) ने कहा कि “खाद्य संरक्षण एवं भण्डार करना उन्होंने अपनी दादी से सीखा है। वे घर के सारे काम निपटाने के बाद मौसम के अनुसार बरी, पापड़, चिप्स, अमावट, मुरब्बा, अचार एवं अन्य आदि बनाकर भण्डार करती है और बेचती भी है, इससे उनकी आमदनी हो जाती है। उनका कहना है कि खाद्य पदार्थों की कीमत बढ़ रही है एवं मिलावट के कारण बाहर बिकने हर प्रकार के आहार पर शुद्धता संबंधी शक का बीज मन में अंकुरित होता रहता है, ऐसे में भोज्य पदार्थों का संरक्षण करना और अनिवार्य हो जाता है। यह कहती है कि इसलिए बच्चों को परिवार के बुजुर्गों के साथ समय बिताने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए, जिससे बच्चे बुजुर्गों के अनुभव उनके तकनीकों का ज्ञान सीख सकें और इस कार्य प्रणाली की संस्कृति को अपनी पीढ़ी को हस्तांतरित करें। इससे खाद्य संरक्षण एवं भण्डार की यह पारंपरिक विधियां लुप्त नहीं हो पायेगी और कठिन परिस्थितियों में भी उनकी थाली में संतुलित भोजन की कमी नहीं होगी। खाद्य संरक्षण प्रणाली प्रारम्भ से ही मनुष्य के जीवन का एक अभिन्न हिस्सा रही है।”

तालिका सं0-3 खाद्य संरक्षण की विधियों का तुलनात्मक अध्ययन

खाद्य संरक्षण की विधियाँ	खाद्य संरक्षण पर व्यय	घरेलु स्तर पर उपयोग
धूप में सुखाना	बहुत कम व्यय	अत्यधिक
सरसों का तेल, नमक एवं मसालों द्वारा संरक्षण	मध्यम से कम व्यय	अत्यधिक
चीनी द्वारा संरक्षण	मध्यम लागत	मध्यम
प्रशीतन / रेफ्रीजरेटर		अत्यधिक
हिमांक विधि/फ्रिजिंग	अधिक व्यय	कम

तालिका सं0-3 के विश्लेषण से स्पष्ट है कि धूप में सुखाना, सरसों का तेल, नमक एवं मसालों द्वारा संरक्षण और प्रशीतन/रेफ्रिजरेटर विधि का उपयोग घरेलु स्तर पर अधिक होता है, क्योंकि ये अधिक खर्चीली नहीं है। शहर हो या गाँव निम्न वर्ग हो, मध्यम वर्ग हो या उच्च वर्ग सभी जगह समान रूप से महिलाओं द्वारा इस विधि का उपयोग किया जाता है। सर्वेक्षण के दौरान यह भी स्पष्ट हुआ कि खाद्य पदार्थों को धूप में सुखाकर संरक्षित करने में व्यय कम होता है, और सुखने के बाद खाद्य वस्तुएँ वजन में हल्की हो जाती हैं, जिससे इनका सुरक्षित भंडारण करना आसान होता है, इसलिए अधिक समय तक इनका आवश्यकतानुसार उपयोग संभव हो पाता है। सरसों का तेल, नमक एवं मसालों द्वारा संरक्षण करने में मध्यम व्यय होता है, इस विधि से अधिकतर आचार बनाये जाते हैं, जो खाने का स्वाद दुगुना कर देते हैं। चीनी द्वारा संरक्षण करने में मध्यम लागत आती है। शिक्षित महिलाओं द्वारा मुरब्बा, अमावट, जैम एवं जैली बनाने में इस विधि का उपयोग किया जाता है। प्रशीतन विधि/रेफ्रिजरेटर में खाद्य वस्तुओं को रखकर संरक्षित किया जाता है। इसमें खाने की चीजें खराब नहीं होती हैं और कम से कम सप्ताह के लिए ताजे फल, सब्जी, मछली, अण्डा को स्टोर करके एक निश्चित तापमान पर संरक्षित किया जा सकता है। जबकि हिमांक विधि/फ्रिजिंग विधि का उपयोग घरेलु स्तर पर कम किया जाता है, क्योंकि यह अधिक महंगी विधि है, यद्यपि इस विधि में खाद्य वस्तुओं (जैसे मटर मटन मछली एवं अन्य) को एक से पाँच महिने तक संरक्षित कर सकते हैं।

अतः उपर्युक्त विश्लेषण से स्पष्ट है कि शिक्षित महिला उत्तरदाताओं को खाद्य संरक्षण एवं भंडारण की पारंपरिक एवं आधुनिक विधि की जानकारी है। सर्वेक्षण से यह भी स्पष्ट हुआ कि पारंपरिक विधि खर्चीली नहीं है। जबकि आधुनिक विधि महंगी है और प्रत्येक वर्ग के लोग इसके उपकरण नहीं खरीद सकते।

एक शिक्षित उत्तरदाता (आयु 52 वर्ष) ने कहा कि " वह अधिकांशतः खाद्य वस्तुओं को धूप में सुखाकर संरक्षित करती है। उनके यहाँ अधिकांशतः खाद्य वस्तुएँ घर पर ही उगायी जाती हैं। सरसों का तेल, नमक एवं मसालों द्वारा आचार का संरक्षण एवं भंडारण करती है। चीनी या गुड़ का उपयोग करके मुरब्बा आदि बनाकर संरक्षित करती है। "

तालिका सं0-4 खाद्य संरक्षण एवं भंडारण करते समय शिक्षित महिलाओं के समक्ष आने वाली चुनौतियाँ

चुनौतियाँ	गृहस्तर पर आने वाली चुनौतियाँ
समय की कमी	√ √
खाद्य पदार्थों को संग्रहित करने के लिए स्थान की समस्या	√
आधुनिक संरक्षण की तकनीकों का महंगा होना	√ √ √
परिवार का सहयोग न मिलना	√ √ √
खाद्य वस्तुओं का महंगा होना	√ √ √
जागरुकता की कमी	√ √
संरक्षण की सभी विधियों की जानकारी का आभाव	√ √

तालिका सं0-4 के विश्लेषण से स्पष्ट है कि महिलाओं को अनेक चुनौतियों जैसे समय की कमी, खाद्य पदार्थों को संग्रहित करने के लिए स्थान की समस्या, आधुनिक संरक्षण एवं भंडारण की तकनीकों का महंगा होना और परिवार का सहयोग न मिलना, जागरुकता की कमी, संरक्षण की सभी विधियों की जानकारी का आभाव जैसी चुनौतियों का सामना करना पड़ता है।

खाद्य संरक्षण एवं भंडारण से होने वाले लाभ

खाद्य संरक्षण की विधियों एवं भंडारण से निम्नलिखित लाभ हैं, जो इस प्रकार हैं:-

- सालभर सरलता से उपलब्ध

- स्वाद में विभिन्नता
- खाद्य वस्तुओं के अपव्यय में कमी
- संतुलित एवं विविधता वाले आहार की प्राप्ति
- बाजार पर निर्भरता में कमी
- व्यस्तता में मौसमी फल, सब्जी एवं अन्य भोज्य वस्तुओं की उपलब्धता
- भोजन को संग्रहित करने के तरीको से महिलाओं के कौशल का विकास
- संस्कृति संरक्षण एवं रोजगार में वृद्धि
- मौसमी चीजें या थोक में खरीदने से पैसे की बचत।
- लंबे समय तक उपयोग कर सकते हैं, जिससे तनाव कम होगा।
- पूरे साल फलों और सब्जियों का सेवन करके खुद को तरोताजा कर सकते हैं।

सुझाव

- खाद्य संरक्षण एवं भंडारण करते समय व्यावहारिक पहलुओं के साथ-साथ अपने बजट को ध्यान में रखना चाहिए।
- खाद्य संरक्षण एवं भंडारण करते समय साफ सफाई का विशेष ध्यान रखना चाहिए।
- भंडारण और खाद्य संरक्षण में तेल, नमक एवं मसालों का उचित मात्रा में ही उपयोग करना चाहिए।
- खाद्य संरक्षण करने के लिए रसायनों का ना के बराबर ही उपयोग करें।
- कार्यक्रमों के माध्यम से समय-समय पर महिलाओं को प्रशिक्षित एवं जागरूक किया जाना चाहिए।

निष्कर्ष

स्पष्ट है कि पारिवारिक संसाधनों के उपयोग और प्रबंधन में महिलाओं की महत्वपूर्ण भूमिका होती है, वे खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित करने में अनेक प्रकार की भूमिकाएँ निभाती हैं। इतिहास के लगभग हर दौर में भोज्य पदार्थों का संरक्षण हर संस्कृति का एक हिस्सा रहा है। खाद्य संरक्षण एवं भंडारण प्राचीन काल से ही रसोई का अभिन्न भाग रही है। वर्तमान समय में शिक्षित महिलाएँ घर और नौकरी या कार्यस्थल पर सामंजस्य स्थापित करने के लिए अनेक चुनौतियों का सामना करती हैं, जिसमें एक खाद्य पदार्थों को लम्बे समय के लिए संरक्षित करने की भी समस्या है, इसके लिए वो आधुनिक के साथ-साथ पारंपरिक विधियों का भी सहारा लेती रही हैं, जिससे भोजन संरक्षण की हमारी प्राचीन संस्कृति आज तक हमारे बीच जीवन्त हैं और फल-फूल रही है। यह समय की बचत, आर्थिक स्थिति को मजबूत बनाने और तनाव को दूर करने का साधन भी है, एवं बिना मौसम के थाली में संतुलित आहार की उपलब्धता बनी रहती है। महिलाओं द्वारा बड़ी, चिप्स, पापड़ सुखौड़ी, अचार बनाना खाद्य संरक्षण का हिस्सा मात्र नहीं है, बल्कि पारिवारिक संसाधनों के संरक्षण का एक प्रभावी माध्यम है। परिणाम से स्पष्ट है कि आधुनिक विधियाँ जिस तेजी से अपने पाँव फैला रही हैं, ऐसे में पारंपरिक खाद्य संरक्षण को जन जागरूकता, अभियानों, सत्रों और लेखों के माध्यम से सामान्य जनता के बीच बढ़ावा दिया जाना चाहिए, क्योंकि संतुलित सुरक्षित और पौष्टिक भोजन तक पहुँच अच्छे स्वास्थ्य को बढ़ावा देने की कुंजी है।

संदर्भ सूची

1. Simon Maxwell(1996) "Food security: a post-modern perspective",Vol-21, 1-2,P.155-253.
2. Hiwale R. and Nalwade V.M (2010) "Traditional practices used by rural women for storage of preserved products",Food Sci. Res. J.,Vol-1.I- 2 P- 205-207.
3. Bhanumathi Natarajan (2015) "Women's Role in Achieving Food Security", ikff, <https://www.ikff.no/womens-role-in-achieving-food-s>.
4. Choudhary Bhawana, Kumawat Sarita (2020) "Knowledge of Housewives Regarding Food Safety. Research & Reviews" Journal of Food Science & Technology. 9(1): 1–6p
5. Nisha panwar and Seema rani (2025) "Empowering Women Through Food Processing: A study of Saharanpur District (U.P.)" IJMSS.,Vol-13, I-05, ISSN: 2321-1784
6. Sharma R.S. et al(2026) "Traditional socio-cultural practices in Himalayan food systems for climate adaptation". Front. Sustain. Food Syst. 9:1718684.
7. The Importance of Refrigeration And Freezing In Food Preservation (2023)
8. IQF Vs. Traditional Freezing Methods: A Comparative Analysis,<https://rinac.com/blog/iqf-vs-traditional-freezing-methods-a-comparative-analysis>.
9. freezing-methods-a-comparative-analysis.<https://www.horticultureguruji.in/methods-of-food-preservation-2/>
10. चौधरी भावना, कुमावत सरिता (2020) "गृहिणियों का खाद्य सुरक्षा के संबंध में ज्ञान। अनुसंधान और समीक्षा", खाद्य विज्ञान और प्रौद्योगिकी जर्नल, 9(1): 1–6p.
11. नागेंद्र अपर्णा (2023) "खाद्य एवं पोषण सुरक्षा के संदर्भ में महिलाओं की भूमिका", पोषण एवं आहार विज्ञान विभाग, बेंगलुरु.
12. जाट मोहन लाल एवं अन्य (2024) "खाद्य प्रसंस्करण से महिला सशक्तिकरण" खेती.77(1), 27-29.
13. खाद्य प्रसंस्करण और प्रद्योगिकी होमसाइंस मानव परिस्थितिकी एवं परिवार-विज्ञान-भाग-1-अध्याय-5-1a5ca
14. जेरेमी(2025) "प्रशीतन का इतिहास",<https://www.chefsdeal.com/blog/history-of-refrigeration>
15. लम्बे समय तक सुरक्षित रहने वाले खाद्य पदार्थों की सुरक्षा(2026) sis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/food-safety-basics/shelf-stable-food
16. राज भुवनेश्वरी,अल्बर्ट वै रू,जे.संगीता (2022) "परंपरागत और आधुनिक विधियों का उपयोग करके खाद्य संरक्षण का एक अवलोकन"JFNS,10(3):70.

राजभुवनेश्वरी अरियामुथु

1, वीएलींटाइन रूपा अल्बर्ट

2 संगीता जे राजभुवनेश्वरी अरियामुथु

1, वीएलींटाइन रूपा अल्बर्ट

2 संगीता जे राजभुवनेश्वरी अरियामुथु

1, वीएलींटाइन रूपा अल्बर्ट

- 2 संगीता जे राजभुवनेश्वरी अरियामुथु
1 , वीएलींटाइन रूपा अल्बर्ट
2 संगीता जे