

# बच्चों में मिट्टी खाने की आदत

डॉ. अरविन्द गुप्ते

बच्चे मिट्टी खाते ही क्यों हैं? इसका सीधा-सा जवाब यह है कि दो वर्ष तक की उम्र के बच्चे अपने आसपास के वातावरण की छानबीन करते हैं, उसके बारे में सीखते रहते हैं। इसी छानबीन का एक तरीका है हर चीज़ का स्वाद चखना। यह एक बहुत सामान्य-सी बात है कि एक छोटे बच्चे के हाथ में जो भी चीज़ पड़ जाती है उसे वह सबसे पहले मुंह में डालता है। यही क्रिया वह मिट्टी के साथ भी करता है। आम तौर पर दो वर्ष की आयु के बाद बच्चे की यह आदत अपने आप छूट जाती है। जैसे कई बच्चों की मिट्टी खाने की आदत वयस्क होने के बाद भी नहीं छूटती। ऐसे लोग मिट्टी के अलावा दीवार का पेन्ट या प्लास्टर, चॉक, सिगरेट की राख, सिगरेट के टूँठ, मल, गोंद, बाल, बटन आदि कई प्रकार की चीज़ें खाते हैं। गर्भवती महिलाओं को भी कभी-कभी मिट्टी खाने की इच्छा होती है, किंतु प्रसव के बाद यह आदत प्रायः छूट जाती है।

अभी केवल छोटे बच्चों की ही बात की जाए।

## मिट्टी खाने के फायदे

यह माना जाता है कि मिट्टी खाना पूरी तरह हानिकारक नहीं है और इसके निम्नलिखित फायदे होते हैं :

1. *प्रतिरक्षा तंत्र का विकास* - मिट्टी में कई प्रकार के बैक्टीरिया पाए जाते हैं। जब ये बैक्टीरिया शरीर में प्रवेश करते हैं तब शरीर का प्रतिरक्षा तंत्र हानिकारक बैक्टीरिया को नष्ट करने के लिए प्रतिरक्षी (एंटीबॉडीज़) बनाता है जो शरीर में लंबे समय तक बने रहते हैं और उसी प्रकार के बैक्टीरिया के फिर से शरीर में आने पर उन्हें नष्ट कर देते हैं। विकसित देशों में स्वच्छता पर बहुत अधिक जोर दिया जाता है और पूरे पर्यावरण को इतना साफ रखा जाता है कि वहां के बच्चों का प्रतिरक्षा तंत्र बैक्टीरिया से परिचित नहीं हो पाता। यही कारण है कि इन देशों से भारत और अन्य विकासशील देशों में आने वाले व्यक्तियों को खानपान में

काफी सावधानी बरतनी पड़ती है अन्यथा वे बैक्टीरिया से होने वाली पेट की बीमारियों का शिकार हो जाते हैं।

2. *लाभदायक बैक्टीरिया का शरीर में प्रवेश* - मनुष्य की आहार नाल में सैकड़ों प्रकार के बैक्टीरिया रहते हैं और मिट्टी में भी लाभदायक और हानिकारक बैक्टीरिया होते हैं। आहार नाल में रहने वाले कुछ बैक्टीरिया शरीर के लिए आवश्यक विटामिन्स का निर्माण करते हैं। मिट्टी से इस प्रकार के कुछ लाभदायक बैक्टीरिया भी बच्चे की आंत में पहुंच जाते हैं।

3. *खनिज पदार्थ* - शरीर के लिए कई प्रकार के खनिज पदार्थ आवश्यक होते हैं। वयस्क व्यक्तियों को ये खनिज



पदार्थ भोजन से मिल जाते हैं, किंतु छोटे बच्चों के लिए मिट्टी खनिज पदार्थों का महत्वपूर्ण स्रोत होता है।

## मिट्टी खाना हानिकारक भी

मिट्टी खाने के जिन फायदों का विवरण ऊपर दिया गया है वे मुख्य रूप से विकसित देशों के लिए लागू होते हैं। विकासशील देशों में स्थिति कुछ अलग होती है। यहां स्वच्छता की काफी कमी होती है। मिट्टी में पालतू जानवरों और प्रायः जंगली पशुओं का मल बड़ी मात्रा में मिला होता है। भारत को ही देखें तो यहां गाय, भैंस, बकरी, मुर्गी आदि जंतुओं को घरों में पाला जाता है और इनका मल प्रायः मिट्टी में मिला होता है जिसमें कई प्रकार के हानिकारक जीव और उनके अंडे रहते हैं। इनका आहार नाल में पहुंचना बहुत हानिकारक होता है।

अमेरिका के जॉन्स हॉपकिन्स विश्वविद्यालय के शोधकर्ताओं ने ज़िम्बाब्वे में किए गए अपने अध्ययन में पाया कि वहां ग्रामीण क्षेत्रों के अधिकांश घरों में मुर्गियां पाली जाती हैं। इन मुर्गियों का मल घरों के आसपास की मिट्टी में मिल जाता है। इस मल में पाए जाने वाले हानिकारक सूक्ष्मजीव मिट्टी खाने वाले बच्चों की आंत की आंतरिक सतह पर पाए जाने वाले उभारों को नष्ट कर देते हैं और वहां की कोशिकाओं के बीच के जोड़ों को कमजोर कर देते हैं। इसके दो प्रकार के परिणाम होते हैं। इन उभारों के कारण आंत की आंतरिक सतह का क्षेत्रफल बढ़ता है और पचे हुए भोजन से पोषक पदार्थों का अधिक से अधिक अवशोषण शरीर में होता है। उभारों के नष्ट होने के कारण शरीर को पोषक पदार्थ पर्याप्त मात्रा में नहीं मिल पाते। इसी प्रकार, आंत की कोशिकाओं के जोड़ कमजोर होने से मिट्टी के साथ आए हुए कई प्रकार के हानिकारक सूक्ष्मजीव इन कमजोर जोड़ों से होते हुए आंत से रक्त के प्रवाह में पहुंच जाते हैं और प्रतिरक्षा तंत्र को उत्तेजित कर देते हैं। फलस्वरूप पोषक पदार्थ वहां नहीं पहुंच पाते जहां उनकी आवश्यकता होती है। इस संक्रमण से शरीर में साइटोकाइनिन नामक पदार्थ बनते हैं जो शरीर की वृद्धि के लिए आवश्यक हार्मोन्स का उत्पादन रोक देते हैं। इन सबका परिणाम यह होता है कि

बच्चों के शारीरिक और मानसिक दोनों प्रकार के विकास धीमे हो जाते हैं। इन बच्चों की न केवल कदकाठी छोटी रह जाती है, बल्कि वे पढ़ाई में भी पिछड़ जाते हैं। इसी प्रकार के अवलोकन इथियोपिया से भी प्राप्त हुए हैं।

भारत में गायों, सूअरों और कुत्तों का मल प्रायः बिखरा रहता है। इनके मल में कई हानिकारक जीव पाए जाते हैं जो मिट्टी के साथ आहार नाल में पहुंचने पर कई प्रकार के रोगों का कारण बनते हैं। हमारे देश में एक अतिरिक्त समस्या खुले में शौच की है। मनुष्य की आंत में पाए जाने वाले कृमियों के अंडे मल के साथ बाहर आते हैं और मिट्टी, पानी और खाद्य पदार्थों में मिल जाते हैं। इसका परिणाम यह होता है कि भारत में बड़ी संख्या में बच्चे कृमियों से संक्रमित हैं। चूंकि आंत में रहने वाले कृमि पचे हुए भोजन का बड़ा हिस्सा चट कर जाते हैं, बच्चे द्वारा भरपेट भोजन करने के बाद भी उसे पर्याप्त पोषक पदार्थ नहीं मिल पाते। वह कुपोषित हो जाता है और उसकी शारीरिक और मानसिक वृद्धि पर विपरीत प्रभाव पड़ता है। आंत के कृमि भारत में बच्चों में कुपोषण का एक बड़ा कारण हैं। चूंकि हमारे देश में पीने के पानी और खाद्य पदार्थों के साथ पर्याप्त सूक्ष्मजीव आहार नाल में आ जाते हैं, मिट्टी से मिलने वाले अतिरिक्त सूक्ष्मजीवों से बच्चों को हानि ही होती है।

हमारे देश के कई भागों में मिट्टी में आर्सेनिक और सीसे के समान विषैले रसायन बहुतायत से पाए जाते हैं। पीने के पानी और खाद्य पदार्थों के साथ ये शरीर में पहुंचते ही हैं, मिट्टी खाने से इनकी अतिरिक्त मात्रा शरीर में पहुंचती है। इसी प्रकार रासायनिक कारखानों, पेट्रोल पंपों, कपड़ों की रंगाई और चमड़े की कमाई करने वाले, कीटनाशक बनाने वाले कारखानों आदि से भी विषैले पदार्थ निकल कर आसपास की मिट्टी में मिलते रहते हैं।

विकसित देशों में कई डॉक्टर यह मानते हैं कि बच्चों का मिट्टी खाना उनके प्रतिरक्षा तंत्र को मज़बूत बनाता है, किंतु भारत और उसके समान विकासशील देशों में, जहां सफाई के मानक काफी शिथिल हैं, बच्चों का मिट्टी खाना कुल मिलाकर हानिकारक ही होता है। (स्रोत फीचर्स)