

किशोरों पर जंक फूड के प्रभावों के बारे में जागरूकता पर एक अध्ययन

डॉ. मोनिका बिस्सु

शोध निर्देशक

विभागाध्यक्ष गृहविज्ञान

श्रीगंगानगर (राज.)

उषा शर्मा

शोधार्थी

टांटिया विश्वविद्यालय टांटिया विश्वविद्यालय

श्रीगंगानगर (राज.)

परिचयात्मक शोध की भूमिका

शोध के अनुसार यह बात सामने आयी है कि जंक फूड जैसे बर्गर, पिज्जा और नूडल्स सहित अन्य जंक फूड का सेवन, सेहत के लिए खतरा साबित हो रहा है। रिपोर्ट के अनुसार बाजार में उपलब्ध लगभग सभी नामी कंपनियों के जंक फूड में नमक और वसा की मात्रा निर्धारित सीमा से खतरनाक स्तर तक ज्यादा पायी है अध्ययन के नतीजे बताते हैं कि जंक फूड में नमक, वसा, ट्रांस फैट की अत्यधिक मात्रा होती है।

जंक फूड क्या है-

जंक फूड की परिभाषा का दायरा काफी लंबा है।

आमतौर पर दुनियाभर में चिप्स, कैंडी आदि स्नैक्स जंक फूड माने जाते हैं कुछ लोग बर्गर, पिज्जा जैसे तले भूने फास्ट फूड को जंक फूड की संज्ञा देते हैं। इस श्रेणी में क्या-क्या आता है, ये कई बार सामाजिक दर्जे पर निर्भर करता है। उच्चवर्ग के लिए जंक फूड की लिस्ट काफी लम्बी है तो मध्यम वर्ग कई खाद्य पदार्थों को इनसे बाहर रखते हैं।

न्यूट्रिशनलिस्ट, डॉक्टर आदि जंक फूड का उपयोग घटाने और संतुलित आहार को बढ़ावा देने की कोशिशों में लगे रहते हैं, जंक फूड शब्द का इस्तमोल सबसे पहले १९७२ में किया गया था इसका उद्देश्य था ज्यादा कैलोरी और कम पोषक तत्वों वाले खाद्य पदार्थों की तरफ लोगों का ध्यान आकृष्ट करना। हालांकि इससे कुछ खाद्य सुधार नहीं हुआ और खाधान्न उत्पादन करने वाली कंपनियाँ धीरे-धीरे इनकी किस्में बढ़ाते रहें।

परिचयात्मक शोध का महत्व-

जंक फूड के नुकसान-

वजन का बढ़ना- जंक फूड में कैलोरी उच्च होती है, जिसके कारण इसके सेवन से हमारे शरीर की कैलोरी बढ़

जाती है, जो आगे चलकर हमारे शरीर का वजन बढ़ा देती है, दुनिया की एक बड़ी आबादी इस वक्त बढ़ते वजन से परेशान है, अगर कोई व्यक्ति प्रत्येक दिन ५०० कैलोरी लेता है तो सिर्फ एक हफ्ते में उसके वजन में वृद्धि हो जाएगी। वही वजन बढ़ने से अन्य बिमारियाँ होने की संभावना बनी रहती है, जैसे घुटनों की समस्या होना सांस फूलना इत्यादि।

मधुमेह का खतरा- स्वास्थ्य विशेषज्ञ का मानना है कि जो बच्चे अधिक जंक फूड का सेवन करते हैं, उन्हें मधुमेह बीमारी होने की काफी अधिक आशंका रहती है। इस वक्त दुनिया में काफी बच्चे टाइप-१ मधुमेह के शिकार हैं, जो चिंता का कारण है।

सोचने की क्षमता पर प्रभाव- जंक फूड में पौष्टिक तत्व न के बराबर होते हैं और जब शरीर को जरूरी न्यूट्रिएंट्स नहीं मिल पाते, तो शरीर सोचने समझने की क्षमता खोने लगता है।

एलर्जी का खतरा- फ्लेवर्स व रंगों का अधिक इस्तेमाल होने के कारण यह त्वचा पर एलर्जी का कारण बनता है कई बार यह एलर्जी इतनी बढ़ जाती है कि उसका इलाज भी संभव नहीं हो पाता।

हड्डियों का कमजोर होना- जंक फूड में फास्फेट नामक तत्व मिलाया जाता है, जिसके कारण खाना टेस्टी बनता है लेकिन ये तत्व हड्डियों को कमजोर बनाता है।

प्रजनन क्षमता पर प्रभाव - प्रोसेस्ट फूड के सेवन से प्रजनन क्षमता पर प्रभाव पड़ता है इससे महिलाओं को मां बनने में दिक्कतों का सामना करना पड़ता है।

दांतों का सड़ना- लगभग हर तरह के जंक फूड में चीनी का इस्तेमाल किया जाता है जिससे इसका सेवन करने से दांतों से जुड़ी समस्या की गुंजाइश बढ़ जाती है। उच्च चीनी सामग्री से बनने वाली चीजे जैसे सोडा, कैन्डी आदि में मुहं, मसूढ़ो, जीभ पर बुरा असर पड़ता है। इसके सेवन से बच्चों के दांत कम उम्र में ही सड़ने लगते हैं जिसके चलते आगे जाकर बच्चों को अपने दांतों का इलाज करवाना पड़ता है।

विटामिन की कमी- शरीर को सेहतमंद रखने के लिए विटामिन युक्त चीजों का सेवन करना काफी जरूरी होता है वहीं जंक फूड में विटामिन और खनिज लवण न की मात्रा में पाए जाते हैं। ऐसे में अगर कोई केवल जंक फूड पर ही निर्भर रहता है तो उनके शरीर में विटामिन की कमी आ सकती है। जंक फूड में प्रोटीन युक्त चीजे ना के समान होती हैं। वहीं कैल्शियम, विटामिन ए, बी, सी, डी और ई जैसे पोषक तत्वों की कमी शरीर के लिए हानिकारक होती है और इन पोषक तत्वों की कमी के कारण कई बीमारियाँ होने का खतरा बढ़ जाता है।

हृदय रोग- आलु के चिप्स, फ्रेंच फ्राइज और पिज्जा जैसे जंक फूड में सोडियम अधिक मात्रा में पाया जाता है। वहीं डॉक्टरों के अनुसार सोडियम हमारे दिल के लिए हानिकारक होता है। इसलिए किसी भी व्यक्ति को अधिक मात्रा में सोडियम युक्त चीजों का सेवन नहीं करना चाहिए इतना ही नहीं बहुत अधिक मात्रा में सोडियम खाने से रक्तचाप और स्ट्रोक का जोखिम बढ़ जाता है। एक अध्ययन के अनुसार शोधकर्ताओं ने बताया कि ५०० मिलीग्राम सोडियम का सेवन करने से स्ट्रोक का खतरा १७ प्रतिशत बढ़ जाता है।

परिचयात्मक शोध के सोपान-

१. यूनिसेफ की रिपोर्ट से पता चलता है कि भारत में लगभग किशोर किसी न किसी रूप में अस्वस्थ या खराब आहार का सेवन कर रहे हैं जिससे कुपोषण जैसी समस्याएँ बढ़ती जा रही हैं।
२. हमारे आहार में जंक फूड का दायरा इतना बढ़ चुका है कि भारत में २५ प्रतिशत से अधिक

किशोर सप्ताह में एक बार भी हरे पत्तेदार सब्जियों का सेवन नहीं करते हैं।

३. बढ़ती आय और भोजन पर बढ़ते खर्च ने खाद्य पदार्थों जैसे जंक फूड, मिठाईयों और ठंडे पेय के अधिक सेवन को बढ़ाया है। आज लगभग हर भारतीयों में १० से १९ साल के बच्चों को मधुमेह और हृदय रोग का खतरा बढ़ रहा है।
४. यूनिसेफ की रिपोर्ट में कहा गया है कि लड़कों की तुलना में लड़कियों में रक्त की कमी देखी जाती है। १८ प्रतिशत लड़कों की तुलना में ४० प्रतिशत किशोर लड़कियों को एनिमिया प्रभावित करता है।
५. नमक वसा और शर्करा सहित अन्य तत्वों की मात्रा, निर्धारित मानकों से अधिक होने से स्वाद पर असर पड़ता है और कंपनियाँ स्वाद के साथ कोई समझौता करने को तैयार नहीं हैं।

परिचयात्मक शोध के उद्देश्य-

हालांकि देश में संतुलित आहार से वंचित आबादी की प्रतिशत संबन्धी कोई विशेष डेटा नहीं है फिर भी कमजोर वर्गों जैसे ६ वर्ष से कम आयु के बच्चों, किशोरों, गर्भवती और स्तनपान कराने वाली माताओं को संतुलित आहार प्रदान करने के लिए सरकार ने अंब्रेला ICDS, भोजन आंगनबाड़ी सेवाओं के तहत पूरक पोषण के प्रावधान किए हैं। सरकार पौष्टिक और संतुलित आहार के उपयोग के महत्व के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए मासिक ग्राम स्वास्थ्य और पोषण दिवस अयोजित कर रही है।

भ्रामक विज्ञापनों के प्रसारण के संबंध में भारतीय खाद्य सुरक्षा मानक प्राधिकरण (FSSAI) ने ११ सदस्यीय समिति का गठन किया था, जिसने अपनी रिपोर्ट केन्द्र सरकार को सौंप दी है और अब केन्द्र सरकार उन पर अमल कर रही है।

खाद्य नियामक FSSAI खाद्य सुरक्षा और मानक' (स्कूली बच्चों के लिए सुरक्षित भोजन और स्वस्थ आहार) विनियम २०१९ बनाया है। इसे स्कूली बच्चों में जंक फूड की खपत को कम करने के लिए बनाया गया है।

एक शोध में ये सामने आया कि खाने की आदत पर विज्ञापन का असर होता है खासकर बच्चों पर विज्ञापन का ज्यादा असर होता है, लिहाजा ब्रिटेन, ताइवान और नार्वे में बच्चों को जंक फूड के विज्ञापन दिखाने पर नियंत्रण है, क्यूबा और कनाडा में बच्चों को टारगेट करने वाले विज्ञापन पर रोक है, चिली में भी बच्चों को टारगेट करने वाले ऐड पर रोक है फ्रांस में विज्ञापन में सेहतमंद खान-पान का संदेश दिया गया है। जबकि आयरलैंड में यदि ५० फीसदी दर्शक बच्चे हो तो उस कार्यक्रम में जंक फूड का विज्ञापन नहीं चलाया जा सकता है। इसी प्रकार के कदम भारत में उठाने की आवश्यकता है।

परिचयात्मक शोध का निष्कर्ष—

RDA के अनुसार एक स्वस्थ व्यक्ति के लिए प्रतिदिन नमक ५ ग्राम, वसा ६० ग्राम, ट्रांस फेट २.२ ग्राम, और ३०० ग्राम कार्बोहाइड्रेट की मात्रा तय की गई है यह गणना एक स्वस्थ व्यक्ति के लिए रोजाना २,००० कैलोरी की जरूरत के हिसाब से स्वीकार की गई है। एक दिन में तीन बार आहार (मील) और दो बार स्नैकस के लिहाज से भी विचार किया गया है। हमारे मील टाइम में इन न्यूट्रिएंटन का उपभोग RDA का २५ फीसदी नहीं होना चाहिए। वही दिन में दो मुख्य स्नैकस का उपभोग RDA का १० फीसदी से ज्यादा नहीं होना चाहिए। इसलिए आवश्यकता इस बात की है कि अभिभावक के साथ-साथ शिक्षक बच्चों को जंक फूड के नुकसान से अवगत कराएं तथा उन्हें पौष्टिक भोजन करने के लिए प्रेरित करें। साथ ही सरकार को प्रयास करना चाहिए कि ऐसी ठोस नीतिगत पहल करें जिससे भ्रामक सूचना देने वाले पर ठोस कार्रवाई हो सकें।

संदर्भ ग्रन्थ

- 1) French, S, Story, M & Jeffery, R (2001), Environmental influences on eating and physical activity, Annual Review of public Health
- 2) Kanarek R, (1997). “ Psychological effect of snanks and altered meal frequency ” British Journal of Nutrition, 77 Suppl 1, S105-S120
- 3) Kumar, D, Mittal, PC and Singh, S (2007, 2009). Sociocultrual and Natritional Aspects of Fast Food Consumption among Teenagers and youth. Indian Journal of Community medicine, 31 (3)
- 4) Sharma, Sheel (2000). Nutritional Assessment Human Nutrition & Meal Planning p 270, 2000, Jhanada Prakashan (P & D) New Delhi
- 5) Word Bank (2000) A new Agenda for Woman’s Health and Nutrition, Washington
- 6) Yadav, R1, adam singh (1999). Factor affecting nutritional status of children, Indian Pediatrics.