

वर्तमान में जंक फूड का बढ़ता चलन और उसके दुष्प्रभाव

डॉ. उषा शर्मा

गृहविज्ञान

टांटिया विश्वविद्यालय
श्रीगंगानगर (राज.)

सार

जंक फूड को स्वादिष्ट, आरामदेह और सुविधाजनक बनाने के लिए डिजाइन किया गया है। दुर्भाग्य से इन खाद्य पदार्थों में बहुत अधिक कैलोरी होती है उनमें अक्सर प्राकृतिक खाद्य पदार्थों की तुलना में फाइबर, पानी और खनिजों का स्तर बहुत कम होता है। पैकेज फूड और स्नैक्स भी विशेष रूप से इस तरीके से तैयार किए जाते हैं कि वे हमारे स्वाद को बढ़ा दें तथा पर्याप्त सन्तुष्टि मिल सके। यह स्पष्ट है कि जंक फूड खाने में अच्छा लगता है और कई अलग-अलग के अनुसार हमें लुभाता है। जंक फूड पहली बार १९७० के दशक में संयुक्त राज्य अमेरिका में लोकप्रिय हुआ, जिसमें आज दुनिया का सबसे बड़ा जंक फूड उद्योग है। जंक फूड किशोर और युवा वयस्क के भोजन विकल्पों में से एक है। जंक फूड घर के बाहर खाए जाने वाले भोजन के रूप में काफी लोकप्रिय है। वर्तमान दृष्टिकोण बताते हैं कि जंक फूड रेस्तरा को अपना मेनू बोर्डों और उत्पाद पैकेजिंग पर पोषण संबंधी जानकारी जैसे ऊर्जा और वसा सामग्री को स्पष्ट करने की आवश्यकता होनी चाहिए। यह उपभोक्ता को खरीदने से पहले बेहतर भोजन विकल्प बनाने में मदद करने के लिए महत्वपूर्ण है। जीवन भर उचित स्वास्थ्य बनाये रखने के लिए पर्याप्त पौष्टिक और संतुलित आहार आवश्यक है और इसके लिए जंक फूड का सेवन सीमित मात्रा में करना चाहिए।

Introduction:

आर्कषिक मेन्यु या फ्लोयर्स जंक फूड प्रेमियों को आकर्षित करते हैं ताकि वे अपने पंसदीदा भोज्य पदार्थ की स्वादिष्टता और इसकी अति सुविधा दोनों के लिए अधिक से अधिक खर्च कर सकें। उच्च आय, तेजी से शहरीकरण, मुफ्त होम डिलीवरी, मुंह में पानी लाने वाले विज्ञापनों और अंतरराष्ट्रीय व्यजनों ने जंक फूड के सेवन में वृद्धि की प्रवृत्ति में योगदान दिया है हमेशा की तरह वास्तविक छिपी हुई स्वास्थ्य लागतों की तुलना में **मौद्रिक** लागत की गणना को अधिक प्राथमिकता मिलती है। किशोरों और युवा वयस्कों में जंक फूड बढ़ता व्यापक उपयोग चिंता का विषय है क्योंकि उच्च व वसा और ऊर्जा का सेवन, जो मोटापा से संबंधित पुरानी बीमारियों का कारण बन सकता है। इन जंक फूड में वसा, चीनी और नमक एक जैसा स्वाद पैदा करते हैं जिससे लोग इन खाद्य पदार्थों के आदी बन जाते हैं। कुछ लोग इसे एक लत के रूप में परिभाषित करते हैं। जंक फूड की खपत वैश्विक तौर पर इस प्रकार है इसका दैनिक रूप से उपयोग अन्य

भोजन से ७० प्रतिशत अधिक है। १९७० और २०२० के बीच यूएस में जंक फूड की बिक्री ६ अरब से बढ़कर ११० अरब डालर हो गई है। इस समय के दौरान अमेरिकी व्यसकों में मोटापे की दर दोगुन हो गई है और यह मानना है कि २०३० तक ८५ प्रतिशत अमेरिकी नागरिक मोटापे से प्रभावित जंक फूड मोटापे को, मधुमेह को और हृदय संबंधी जटिलताओं को बढ़ाते हैं।

मोटापा

अधिकांश जंक फूड में बड़ी मात्रा में चीनी वसा और कार्बोज और कम खनिज और विटामिन होते हैं। इसका यही मतलब है कि लोग जंक फूड के रूप में बड़ी मात्रा में आस्वास्थ्य कैलोरी ले रहे हैं जिससे वजन बढ़ता है और अथता मोटापा बढ़ता है। अन्य अध्ययनों में बच्चों में अधिक वजन और मोटापे के लिए जंक फूड की आदत को सभावित रूप से जोखिम कारक के रूप में पाया गया है। सप्ताह में २ बार जंक फूड खाने वाले, सप्ताह में ३-४ बार शीतल पेय का सेवन करने वाले युवाओं में मोटे होने की संभावना अधिक थी। प्रसंस्कृत और जंक फूड में उच्च मात्रा में उपचार शीतल पेय का लेवन करने वाले

युवाओं में मोटो होने की सभावना अधिक थी प्रसंस्कृत और जंक फूड में उच्च मात्रा में संतृप्त वसा मोटापे का कारण है।

मधुमेह

जंक फूड में कई तरह के प्रोसेस्ड फूड प्रीमेड स्नैक फूड शामिल है। जंक फूड को अकसर अत्यधिक संसाधित किया जाता है और इसका स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

जंक फूड के सेवन और घर से बाहर खाने का अवसर कम गुणवत्ता आहार उच्च कैलोरी और वसा का सेवन और पोषक तत्वों की कमी जो की बीमारी को बढ़ावा देते है। जंक फूड बाजार में ज्यादातर अनियंत्रित है, कीमतों और विज्ञापनों को नियंत्रित करने के लिए कोई सरकारी नीति नहीं है जो बाजार में नई वैश्विक श्रृंखलाओं को रास्ता दे रही है। सप्ताह में २ बार की जंक फूड का सेवन मधुमेह के खतरे को बढ़ाता है। धनाज्य वर्ग में जंक फूड का प्रचलन अधिक देखने को मिलता है जिसका परिणाम मधुमेह जैसी बीमारी है। अध्ययनों में देखने को मिलता कि धनाज्य वर्ग विभिन्न बीमारियों से ग्रस्त इन्हीं कारणों से होता है। शोध में पाया गया कि अतिरिक्त कैलोरी जीवन काल को छोटा करती है अधिक वजन व मोटापा टाइप-२ मधुमेह के लिए उत्तरदायी है। प्रसंस्कृत मांस के नाइट्रोसामाइन जो ज्यादातर जंक फूड में उपयोग किए जाते है और यह बीटा कोशिकाओं के लिए विषाक्त होते है जिससे मधुमेह का खतरा बढ़ जाता है।

अघात

स्ट्रोक जिसे पहले बुजुर्गों से संबंधित एक बीमारी माना जाता था, अब तेजी से मध्यम आयु वर्ग की स्वास्थ्य समस्या भी बन रही है। स्पेस २०१६ के अनुसार, स्वस्थ जीवन शैली के विकल्प स्ट्रोक के जोखिम को ८० प्रतिशत तक कम कर देते है। जंक फूड का अधिक सेवन बी एम आई जेड स्कोर से जुड़ा हुआ है। फुहरमैन २०१८ ने कहा कि अस्वास्थ्यकर जंक फूड और प्रोसेस्ड फूड खाने से जीवन में स्ट्रोक का खतरा ७ गुना बढ़ जाता है। एक अध्ययन में पाया गया जंक फूड और स्ट्रोक जोखिम के बीच एक महत्वपूर्ण संबंध है। जंक फूड में उच्च वसा ऐथेरोस्क्लेरोसिस के खतरे को बढ़ा देते है। एक अध्ययन

के अनुसार कैफीन को भी स्ट्रोक से जुड़ा हुआ पाया गया।

उच्च रक्त चाप

जिन शहरों में जंक फूड की खपत अधिक है वहा मोटापा व उच्च रक्त चाप का प्रचलन भी अधिक है। चीन में १६-२० प्रतिशत बच्चों भी इसकी चपेट में आ गए है। आधुनिक आहार पद्धति के सेवन और उच्च रक्त चाप के बीच घनिष्ठ संबंध है जिसका शरीर पर अत्यधिक प्रभाव पड़ता है, बढ़ा हुआ सिस्टोलिक बी.पी. का बी.एम.आई. में वृद्धि के साथ सहसंबंध है। टींकवतद मज 'स, २०१५ बड़े हुए बी.एम.आई और जंक फूड के बीच सहयोग का समर्थन करते है। यह माना गया है कि बड़े हुए उच्च रक्त चाप को रोकने के लिए आधुनिक जंक फूड की खपत को कम करना महत्वपूर्ण है। जंक फूड की अधिक खपत और सुलभ, सस्ते ऊर्जा युक्त जंक फूड के कई स्त्रोतों के जोखिम के साथ-साथ हृदय रोग के साथ उच्च रक्त चाप का खतरा व मृत्यु का जोखिम बढ़ जाता है।

मनोवैज्ञानिक परिवर्तन

अध्ययन से पता लगता है कि खराब पोषण की स्थिति और व्यवहार संबंधी समस्या, खराब संज्ञानात्मक स्थिति और व्यस्क दैनिक जीवन की गतिविधियों में जंक फूड का अधिक प्रभाव है वसा युक्त जंक फूड आयु से संबंधिक न्यूरोडिजनरेशन के जोखिम को बढ़ा देते है। जो कि दृष्टि (विज्ञान) तथा श्रवण पर भी प्रभाव डालते है। ब्रिस्टल विश्वविद्यालय के शोधकर्ताओं ने बताया कि इस तरह नियमित जंक फूड के सेवन से तंत्रिका तंत्र को नुकसान पहुंचा सकते है। यह मस्तिक के स्वास्थ्य को भी नकारात्मक रूप से प्रभावित करते है। अवसादग्रस्त लक्षणों की उपस्थिति सकारात्मक रूप से जंक फूड के सेवन से जुड़ी हुई है। जंक फूड के सेवन से किशोरों में मानसिक संकट और हिंसक व्यवहार का खतरा बढ़ जाता है। इसके अलावा कोला, कार्बोनेटड पेय में कैफीन की मात्रा किशोरों में सक्रियता/ध्यान की कमी के लिए जिम्मेदार है।

माइग्रेन/सिरदर्द

मोनोसडियम ग्लूटामेट व्यवसायिक खाद्य पदार्थों में सबसे व्यापक रूप में उपयोग किए जाने वाले खाद्य योजकों में से एक है। यह मोटापा, चयापचय संबंधी विकार, थायराइड विकार, सिरदर्द, त्वचा संबंधी समस्या, और

प्रजनन अंगो पर हानिकारक प्रभाव से जुड़ा हुआ है। माइग्रेन वाले वयस्कों व किशोरों को जंक फूड से बचना चाहिए। प्रस्कृत मांस उत्पादों और डिब्बाबंद खाद्य पदार्थों की खपत और माइग्रेन के सिरदर्द के बीच एक महत्वपूर्ण संबंध है। इसी प्रकार कैफीन युक्त पेय पदार्थों को दैनिक जीवन में अपने आहार में अत्यधिक उपयोग करने व इसके न लेने से भी सिरदर्द या माइग्रेन की समस्या उत्पन्न हो जाती है क्योंकि शरीर इनका आदि हो जाता है जो कि इनका कारण बनता है। जंक फूड भी इसी का एक हिस्सा है जो कि मस्तिष्क संबंधी विचार उत्पन्न करता है।

समय से पहले बुढ़ापा

आहार में संतृप्त वसा, आमेगा-६-फैटी एसिड का अधिक सेवन, ओमेगा-३ -वसा का कम सेवन, नमक का अति प्रयोग और बहुत अधिक परिष्कृत चीनी का अतर्ग्रहण समय से पहले बुढ़ापे को बढ़ाता है। द जर्नल ऑफ क्लीनिकल एंड एस्थेटिक डर्मेटोलोजी का कहना है। कि “चीनी का अतर्ग्रहण विशेष रूप से समय पहले बुढ़ापा तेज कर सकता है। ”जंक फूड में अधिक चीनी मुक्त रक्त शर्करा के कारण त्वचा कोलेजन व फाइबर के क्रॉस लिंकिंग को बढ़ावा देता है। जंक फूड और कार्बोहाइड्रेट पेय में अकसर बड़ी मात्रा में फास्फेट एडिटिव्स होते हैं। यह किडनी के कार्य और हड्डियों के स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। जंक फूड में संपूर्ण पोषक तत्व विद्यमान न होने के कारण यह जल्दी व्यक्ति को बुढ़ापे की ओर अग्रसर करते हैं।

प्रजनन स्वास्थ्य

सेंटर फॉर इंटीग्रेटीव के संस्थापक डॉ. माइकल के अनुसार संशोधित पनीर, दही, अनाज व जंक फूड का अधिक सेवन टेस्टोस्टेरोन, पुरुष सेक्स हार्मोन को खतरे में डाल सकता है। जो प्रजनन क्षमता और सेक्स ड्राइव में प्रमुख भूमिका निभाता है। आज कल आहार में साबुत अनाज वाले खाद्य पदार्थ फलियां, सब्जियों और फल कम होते हैं। और रेड मीट, पूर्ण वसा वाले डेयरी उत्पाद और शर्करा युक्त खाद्य पदार्थ, पेय पदार्थ जंक फूड सभी इरेक्टाइल डिसफंक्शन के बढ़ते जोखिम से जुड़े हुए हैं।

प्रतिरक्षा विकार और कैसर

ग्लूटेन एक प्रोटीन है जो कि ऑटो इम्यून विकारों के लिए जिम्मेदार है। कुछ व्यक्तियों में ग्लूटेन एलर्जी को

देखा गया है फिर भी ग्लूटेन युक्त पदार्थों का उपयोग जंक फूड के रूप में करते हैं। जैसे कि रेस्तरा में “ग्लूटेन फ्री” लेबल के बाद भी ५० प्रतिशत से अधिक पिज्जा और पास्ता के नमूनों में यह देखा गया है। इसके उपयोग से प्रतिरक्षा संबंधी समस्या उत्पन्न हो जाती है। पी.एल. ओ.एस. के एक नए अध्ययन में पाया गया कि अस्वास्थ्यकर भोजन खाने से कैसर होने का खतरा भी अधिक होता है। दिलचस्प बात तो यह है कि लोगों को जानकारी होने के बाद भी जंक फूड को पंसद करते हैं और सब्जियों और फलों का सीमित सेवन करते हैं।

निष्कर्ष और सिफारिश

सोशल मीडिया अनुप्रयोगों का उपयोग करते हुए बच्चों और किशोरों को खाद्य विपणन के विभिन्न रूपों से अवगत कराया जाता है जिनमें से अधिकांश अस्वास्थ्यकर खाद्य पदार्थों को बढ़ावा देता है। जंक फूड का सेवन निम्न आहार गुणवत्ता से जुड़ा हुआ है। उच्च आय वाले देशों में स्वस्थ खाद्य पदार्थों की कीमत औसतन प्रतिसेवारत अस्वास्थ्यकर खाद्य पदार्थों की तुलना में लगभग दोगुनी होती है। अमेरिकी अपने भोजन बजट का ४० प्रतिशत से अधिक रेस्तरा और जंक फूड में आवंटित करते हैं। बांग्लादेश की स्थिति इसके विपरीत है। विभिन्न वेबसाइटों के माध्यम से जंक फूड को प्रोत्साहित किया जा रहा है। जिसका प्रभाव किशोरवस्था पर सबसे अधिक पड़ रहा है। शिक्षण संस्थानों में नियमित रूप से जंक फूड के सेवन से हानिकारक प्रभावों के बारे में बताया जाना चाहिए। लेकिन अधिकांश जंक फूड सेवन युवाओं और बच्चों द्वारा शैक्षणिक संस्थानों की आस-पास की दुकानों या स्वयं संस्थानों द्वारा संचालित कैटीन से किया जाता है।

Reference

1. Dumanovsky T, (2010) Consumer awareness of fast food calorie Ingramation in new city of tea implementation of a menu labeling regulation Am J public Health 2520-2525.
2. Hassain Ms. Ferdous S. al; (2019) is childhood overweight/ obesity percenied as a Health Problem by mothers of preschool aged children in Bengladesh? Acommunity Level cross-

- sectional study. *Int J Environ Res public Health* 16:202.
3. Bohadoroh 2 , Azizi F (2016) Junk food patlern and cariometaболи Disorders : A Review of carrent studies. *Health promot perspect* 5: 231-240
 4. Farmar J (2016) The hidden Dangeres of fast and processed food. *Am J lifestyle Med* 12:375-381.
 5. Spence JD (2019) Nutrition and Risk of stroke. *Nutrients* 11:647.
 6. Huang Y (2019) census Tract food Tweets and chronic Disease outcomes in the U.S. 2015-2018. *Int J Environ Res public Health* 16:975.
 7. Payab M, Ranjbar SH (2015) Association of junk food consumption with high blood pressure and obesity in Iranian children and adolescents 91: 196-205.
 8. Morris S (2019) Teenger lores ght as eating disorder leads to malnutrition. *The Guardian*
 9. Hemmingsson E (2018) Early childhood obesity risk factor :socioeconomic adversity, family dysfunction distress and junk food self medication. 7; 204-209.
 10. Nazari F Eghbali M (2012) Migrane and its relationship with dietsy habits in woman. *Iran J Nurs Midwifery Res* 17: 65-71
 11. Kashyab R. joglekea A, Veama S (2014) Efiect of junk food on physical performance of school Children . *Ind j SCI Res and Teach* 2: 21-25
 12. Lamba A , garg V 92017Impact of junk food on health status and physical performance (12-16 Year) school going children. *Inteenational journal of food Science and Nurtrition* 2: 49-51.