

फास्ट फूड का बालकों के शारीरिक एवं मानसिक विकास पर प्रभाव

सुप्रिया कुमारी

पौष्टिक आहार न लेने से मानसिक स्थिति पर असर पड़ता है और उनकी स्मरण शक्ति भी कम होती है। ऐसे बच्चे पढ़ाई में भी कमजोर होते हैं डॉक्टरों का कहना है कि पौष्टिक आहार ना मिलने के कारण शरीर में रक्त की कमी हो जाती है तो उम्र के हिसाब से बच्चों का कद और वजन नहीं बढ़ पाता है। इनमें ऐसे ज्यादा मामले हैं, जिनमें बच्चे फास्ट फूड का सेवन करते हैं। माता-पिता भी इस मामले में लापरवाह हैं। वह अपने बच्चों को दाल, दलिया, फल और खिचड़ी आदि नहीं देते हैं। बच्चे भी फास्ट फूड खाने पर ज्यादा ध्यान देते हैं। इसलिए उनका मानसिक और शारीरिक विकास प्रभावित होता है, दरअसल, आहार के हिसाब से किसी भी मनुष्य की स्वास्थ्य संबंधी जरूरतों को पूरा करने के लिए उसके द्वारा खाए जाने वाले खाद्य पदार्थों में छियालीस पोषाहारों का होना बहुत जरूरी है। आजकल प्रचलित फास्ट फूड में इनमें से अधिकांश पोषाहारों की कमी होती है। सही शारीरिक विकास के लिए आहार में कार्बोहाइड्रेट, वसा और प्रोटीन उचित अनुपात में होने चाहिए। बाजार में फास्ट फूड के नाम पर जो चीजें सहज उपलब्ध हैं, उनमें कार्बोहाइड्रेट और वसा तो होती है, लेकिन प्रोटीन पर्याप्त मात्रा में नहीं रहता।