

सन्दर्भ सूची :

1. क्रिस्टोफ जैफरलॉ, मेजॉरिटारियन स्टेट : हाऊ हिन्दू नेशनलिज्म इज चेंजिंग इंडिया, हार्पर कॉलिन्स, न्यू दिल्ली, 2019.
2. उपरोक्त.
3. उपरोक्त.
4. थॉमस ब्लॉम हांसेन, द सैफरन वेव: डेमोक्रेसी एण्ड हिन्दू नेशनलिज्म इन मॉडर्न इंडिया, ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस, न्यू दिल्ली, 1999, पृ. 43-47.
5. उपरोक्त.
6. क्रिस्टोफ जैफरलॉ, पूर्वोक्त.
7. उपरोक्त.
8. थॉमस ब्लॉम हांसेन एण्ड क्रिस्टोफ जैफरलॉ, द बीजेपी एण्ड द कम्पलशंस ऑफ पॉलिटिक्स, ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस, न्यू दिल्ली, 2000, पृ. 79-83.
9. उपरोक्त.
10. क्रिस्टोफ जैफरलॉ, पूर्वोक्त.
11. उपरोक्त.

फास्ट फूड का बालकों के शारीरिक एवं मानसिक विकास पर प्रभाव

सुप्रिया कुमारी*

डॉक्टर जाकिर हसैन जी ने कहा था— “बालक ईश्वर का अंश है। वह हमारी सम्पत्ति नहीं है, वह किसी का खिलौना भी नहीं है वह तो हमारे पास ईश्वर और मनुष्य की एक धरोहर है आप उस पर जल्म नहीं करें” बाल्यावस्था शारीरिक विकास, मानसिक विकास, प्रत्ययों के निर्माण, आदतों के निर्माण, सीखने की क्षमता, अनुभव अर्जन की दृष्टि से जीवन की एक अद्वैत अवस्था है। इस अवस्था में वृद्धि की तीव्रता के कारण पोषण तत्वों की अत्यंत आवश्यकता होती है। शिक्षण की दृष्टि से भी यह जीवन का सर्वश्रेष्ठ समय है। बालकों का विकास उनके द्वारा लिये जाने वाले आहारों की समुचित मात्रा एवं उसमें उपस्थित पोषक तत्वों की मात्रा पर आधारित होता है। बालक का स्वास्थ्य विकास उचित तथा योग्य-पोषण पर निर्भर करता है। उचित तथा योग्य पोषण से तात्पर्य “समस्त भोज्य तत्वों की निर्धारित मात्रा से है”। बालक की वृद्धि एवं विकास अत्यंत महत्वपूर्ण है क्योंकि आज के बालक कल के होने वाले नागरिक हैं।

इसके इलावा 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। पोषण विज्ञान में इन छियालीस पोषाहारों को ‘अनिवार्य पोषाहार’ कहा जाता है। किसी भी अनिवार्य पोषाहार का मतलब आहार में मौजूद उस पोषाहार से है, इनमें से किसी का भी अभाव हमारे शरीर के लिए नुकसानदेह हो सकता है। चिंता की बात यह है कि आजकल प्रचलित फास्ट फूड में इनमें से

*शोधार्थी, गृह विज्ञान विभाग, बी० एन० एम० यू०, मधेपुरा

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। यही नहीं, उनमें पड़ने वाले त्रिम नमक और प्रिजर्वेटिव स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होते हैं। प्रोटीन की कमी के कारण बच्चों और किशोरों के सहज शारीरिक विकास में विसंगतियां आती हैं। जिसका नतीजा होता है कि बच्चों के शारीरिक लक्षण के अन्तर्गत बौनापन, अल्पभार, अतिसार, निःतेज चेहरा, अंधापन, शुष्क, बेजान, चमकहीन बाल, त्वचा पीली व नाखून चपटे होना, पेट बाहर निकला होना आते हैं।

बच्चे टी.वी. देखते समय फलों व सब्जियों का सेवन तो न के बराबर किया जबकि पिज्जा, स्नेक्स, सॉट ड्रिंक्स का सेवन अधिक करते हैं। आज के अभिभावक बहत व्यस्त हो गये हैं। उनकी शैली में व्यस्तता बढ़ गई है। वे जीवन शैली के अनुसार अपने भोजन का आहार आयोजन करते हैं, जिसमें फास्ट-फूड की प्रधानता पायी गयी। फास्ट फूड में पाए जाने वाले एक दूसरे रसायन 'मोनोसोडियम ग्लुटामेट' के सेवन से भी सिरदर्द, मितली, सीने के दर्द और कमजोरी के मामले सामने आए हैं। इस रसायन के सेवन से भूख महसूस करने की इच्छा में बढ़ोतरी होती है। फलस्वरूप, बहुत सारा 'फास्ट फूड' खाने के बावजूद भूख शांत नहीं होती है और बच्चे जरूरत से अधिक खा जाते हैं।

यह सभी फास्ट फूड (Worst Fast Food) बच्चों में मोटापा तो लाते ही है इसके साथ हालिया शोध इन जंक फूड्स की ओर कमियां भी सामने लेकर आया है। इस शोध से पता चला है कि यह फास्ट फूड बच्चों के शारीरिक विकास के साथ मानसिक विकास पर भी असर डालते हैं। फास्ट फूड का अधिक सेवन बच्चों के आईक्यू लेवल को भी कम करता है।

भारत मोटे बच्चों की संख्या के मामले में दुनिया में दूसरे स्थान पर है। भारत में 1 करोड़ 44 लाख बच्चों में मोटापा की समस्या सेहत के लिए लाभकारी होने का दावा करने वाली जंक फूड कंपनियां बच्चों की सेहत के साथ खिलवाड़ कर रही हैं। सर्वाधिक चिंताजनक यह है कि जंक फूड के चलते बेहद कम उम्र में बच्चों का शरीर मोटापा और उससे उपजने वाली बीमारियों का घर बनता जा रहा है। बच्चे रेकमंडेड डायटिरी अलाउंस (आरडीए) की तय सीमा से कई गुना शुगर, अत्यधिक नमक और ट्रांसफैट जंक फूड के जरिए खा रहे हैं। न्यू इंग्लैंड जर्नल ऑफ मेडिसिन के मताबिक 2015 में दुनिया में 2 अरब से ज्यादा बच्चे अपनी वजन से ज्यादा पाए गए। इनमें 10.8 करोड़ बच्चे और 60 करोड़ बच्चों का बॉडी मास इंडेक्स 30 से अधिक पाया गया। यह मोटापे की सीमा रेखा है।

आधुनिक युग में न केवल बच्चे अपितु किशोर, युवा एवं वयस्क वर्ग भी बेहद फैशन के आदी हो गये हैं आधुनिकता का सर्वाधिक प्रभाव स्वास्थ्य एवं जीवन शैली पर पड़ रहा है। आधुनिकता ने बालकों को फास्ट-फूड का अभ्यस्त बना दिया है जो समाज में तीव्र गति से बढ़ता चला जा रहा है। बाजार में मिलने वाले सभी फास्ट फूड में कुछ ऐसे रसायन होते हैं, जिनकी वजह से बच्चों के शरीर में बरे कोलेस्ट्रॉल का स्तर और मधुमेह होने का खतरा बढ़ता है। प्रा.तिक रूप से दूध में मौजूद केसीन प्रोटीन को 'फास्ट फूड का निकोटिन' कहा जाता है। जो की बच्चों को शारीरिक और मानसिक रूप से कमजोर करते हैं और बच्चे कुपोषण का शिकार होते हैं, कुपोषण बच्चों के शारीरिक ही नहीं मानसिक विकास पर भी असर डाल रहा है। कुपोषण के कारण शारीरिक क्रियाओं पर भी प्रभाव देखा जा सकता है जैसे – कम नींद आना, बेचैनी लगना, असमय मल-मूत्र निष्कासन, भूख व प्यास में कमी या अधिकता होना, पाचन सम्बन्धी विकार व थकान होना। इसी प्रकार पोषण व्यवहार में भी परिवर्तन ला देता है जैसे— बेचैनी लगना, क्रोध आना, चिड़चिड़ापन होना, आलस्य व भय लगना, मानसिक तनाव उदविग्नता व उदासी लगना। जिससे बच्चों के दिमाग पर असर पड़ता है। चिकित्सकों और आहार विशेषज्ञों के अनुसार पहले जो रोग लोगों को बड़ी उम्र में होते थे, आजकल फास्ट-फूड और प्रदूषण जैसे कारणों से वही रोग बच्चों, किशोरों और युवाओं को होने लगे हैं। अब छोटे शहरों-कस्बों में भी तेजी से फैलती 'फास्ट फूड और फास्ट लाइफ' संस्कृति हमें बीमारियों का शिकार बना रही है। महानगरों तथा छोटे-बड़े शहरों में फास्ट-फूड कंपनियों के आंधाधुंध तरीके से फैलते जाल के कारण पनप रही 'फास्ट-फूड संस्कृति' की वजह से इन बीमारियों का प्रकोप तेजी से बढ़ रहा है। युवा पीढ़ी कह ले या बच्चों में चीज-बर्गर, पिज्जा, चॉकलेट, आइस्क्रीम तथा चाउमीन, छोले-भटूरे जैसे अनेक आहारों के प्रति बढ़ता लगाव उनकी सेहत को चौपट कर रहा है।

स्कूलों में जंक फूड पर रोकथाम लगाने के लिए कई बार आवाज भी उठी है लेकिन अभी तक संजीदगी नहीं दिखाई गई है। फास्ट फूड कंपनियां मुनाफे में हैं और बच्चों की सेहत दांव पर है। जंक फूड का प्रयोग हानिकारक नहीं है, बशर्त खानपान में संतुलित आहार की कोई कमी न हो। आल के चिप्स खा लेने में कोई बुराई नहीं, लेकिन परी तरह जंक फूड पर निर्भर होने से गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं। फिर भी, जंक फूड बच्चों को काफी लुभाता है, इसे देखते हुए कई देशों में इनके विज्ञापनों पर नियंत्रण और निगरानी की व्यवस्था भी की गई है।

संदर्भ ग्रंथ सूची :

1. <http://shodhganga.inflibnet.ac.in>.
2. <http://jagran.com>
3. जनसत्ता, मैगजीन नंबर ऑफ पीपल सफरिंग फ्रॉम हार्ट डिजीज इयु टो फास्ट फूड एंड चेंजिंग लाइफस्टाइल

