AMOGHVARTA

ISSN : 2583-3189

जंक फूड का किशोरो के स्वास्थ्य पर प्रभाव

डॉ. ईश्वरी खटवानी,
सहायक प्राध्यापक,
एस.एस. गर्ल्स कॉलेज, गोंदिया,
महाराष्ट्र, भारत

शोध सार

जंक फूड उच्च कैलोरी युक्त खाद्य पदार्थ है,जो कि ये अत्यंत आकर्षक एवं स्वादिष्ट बनाए जाते हैं जिससे इसकी अधिकाधिक माँग बढ़ायी जा सके। किन्तु ये व्यक्ति के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के लिए अत्यंत हानिकारक होते हैं। किशोरावस्था में व्यक्ति का मानसिक विकास चर्म पर होता हैं। किशोर आकर्षक चीजों से शीघ्र प्रभावित होते है, अतः वे इन जंक फूड की ओर सरलता से आकर्षित हो कर इनको अपने जीवन का हिस्सा बना लेते हैं। किन्तु अभिभावकों का कर्तव्य हैं की वे बाल्यावस्था से ही अपने बालको में आहार सम्बन्धी योग्य आदतों का विकास करें, जिससे वे अपने जीवन में इन जंक फूड का कम से कम इस्तेमाल करें तथा एक स्वस्थ जीवन शैली के साथ जीवन यापन करें।

मुख्य शब्द

जंक फूड, किशोरावस्था।

भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद (आईसीएमआर) के अनुसार जंक फूड प्रसंस्कृत भोज्य पदार्थ है, जिसमें पोषक तत्व न के बराबर होते है, प्रायः इनमें नमक, शर्करा तथा वसा की मात्रा अत्याधिक होती है।

जंक फूड उच्च कैलोरी युक्त खाद्य पदार्थ है, ये खाद्य पदार्थ इस तरह से निर्मित किये जाते है कि ये अत्यंत आकर्षक एवं स्वादिष्ट होते है, जिससे लोग इसकी अधिकाधिक माँग करते है। व्यवसायिक उत्पाद जिसमें नमकीन स्नैक फूड, कैंडी, शर्करायुक्त मिठाईयॉं, तला हुआ भोजन तथा मीठे कार्बोनेटेड पेय पदार्थ आते है, जिनमें पौष्टिकता अत्यंत नगण्य होती है। इनमें नमक तथा वसा की मात्रा अधिक होती है अतः इन्हे जंक फूड माना जाता है।

सेंटर फॉर साइंस एवं एनवायरमेंट द्वारा प्रयोगशाला में किये गये एक अध्ययन के अनुसार, भारत में बिकने वाले अधिकांश पैकेट फूड, तथा फास्ट फूड में नमक एवं वसा अधिक मात्रा में होते है। अनुसंधान में कहा गया है कि खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण (एफएसएसएआई) द्वारा निर्धारित मानकों की तुलना में खाद्य पदार्थो में नमक तथा वसा की मात्रा निर्धारित मात्रा से अधिक होती है।

जंक फूड स्वास्थ्य के लिए अत्यंत हानिकारक होते है। जो व्यक्ति नियमित रुप से इनका सेवन करते है, वे अनेक प्रकार की बीमारियो को आमंत्रित करते है। इनसे मोटापा, उच्च रक्तचाप, पाचन तंत्र की समस्याये, लिवर संबंधित समस्यायें अस्थियो की समस्याये, हृदय संबंधी बीमारियॉं, विभिन्न प्रकार के कैन्सर, मधुमेह मानसिक रोग, अस्थमा, दॉतों में कैविटी जैसी अनेक स्वास्थ्य संबंधित समस्याये हो सकती है। जंक फूड के शौकीन अक्सर इन बातों को अनदेखा कर देते है जो उनके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होती है।

अनुसंधान में पाया गया है कि किशोरावस्था अत्यंत ही संवेदनशील अवस्था होती है, इस अवस्था में किशोरों को अच्छे स्वास्थप्रद भोजन का सेवन करना चाहिये, क्योंकि इस अवस्था में वयस्क आयु वर्ग की ओर अग्रसर होने के कारण शरीर में अत्यंत महत्वपूर्ण परिवर्तन आते है।

किशोरों में दो प्रकार की संवेदनशीलता दिखाई देती है। एक ओर किशोरों के मस्तिष्क में निर्णय लेने की क्षमता विकसित होती है दूसरी ओर उनके मस्तिष्क में स्वयं को खुश रखने की चाहत विकसित होती है, जिससे उनके आहार संबंधी आदतों में परिवर्तन आता है। इन दोनो ही कारणो से किशोरो के मस्तिष्क में नकारात्मक परिवर्तन दिखाई है।

किशोरावस्था में व्यवहार में तीव्र परिवर्तन देखे जाते है, इन्हे रोकने के लिए आवश्यक है कि किशोर बालकों में आहार संबंधी स्वस्थ आदतों का विकास किया जाये।

अनुसंधान के अनुसार किशोर उच्च कैलोरी एवं शर्करावाले खाद्य पदार्थो का सेवन अधिक करते है क्योंकि उनमें आत्म नियंत्रण की क्षमता में कमी पायी जाती है। उनका मस्तिष्क विकसित हो रहा होता है तथा ऐसी अवस्था में वे इस प्रकार का भोजन करने की चाहत रखते है जो अच्छा लगता है। इस अवस्था में उनके मस्तिष्क में नियंत्रण की क्षमता में कमी पायी जाती है, जिससे वे स्वयं को जंक फूड खाने से रोकने में असमर्थ होते है।

किशोरोवस्था के दौरान मस्तिष्क का प्रीफ्रंटल कोर्टेक्स विकसित होता है। आत्म नियंत्रण, निर्णय लेने संबंधी तथा पुरस्कार संबंधी भावनाओं को नियंत्रित करता है। अतः किशोर अस्वास्थ्यप्रद आहार संबंधी आदतो का त्याग नही कर पाते है। मस्तिष्क का यह हिस्सा सबसे अंत में विकसित होता है और ऐसे में यह मस्तिष्क के मैनेजर के समान होता है।

किशोरावस्था के दौरान अधिक जंक फूड का प्रयोग करने से प्रीफ्रंटल कोर्टेक्स के विकास में बाधा उत्पन्न होती है। जिससे इस हिस्से की संरचना एवं कार्यप्रणाली में परिवर्तन आता है। किशोरो के मस्तिष्क में 'रिवॉर्ड सिस्टम' सक्रिय हो जाता है।

जिससे वे स्वयं को प्रसन्न रखने के लिये जंक फूड का सेवन करते है तथा इससे आगे चलकर उनकी बुध्दिमत्ता में कमी आयी है एवं वे हिंसात्मक व्यवहार करने लगते है।

जंक फूड के प्रभाव

सोचने की क्षमता पर प्रभावः जंक फूड में पौष्टिक तत्वों की कमी देखी जाती है और जब शरीर को आवश्यक पोषक तत्व नही मिल पाते तो शरीर सोचने समझने की क्षमता खोने लगता है।

अस्थियों का कमजोर होनाः जंक फूड में फास्फेट नामक तत्व मिलाया जाता है, जिससे वह स्वादिष्ट बनता है, किंतु यह फास्फेट अस्थियों को कमजोर बनाना है।

मूड स्विंगः जंग फूड में अधिक मात्रा में ट्रॉस फैट होने के कारण शरीर में ओमेगा 3 फैटी एसिड का संतुलन बिगड जाता है। जिससे मूड स्विंग देखा जाता है।

प्रजनन क्षमता पर प्रभावः जंक फूड के सेवन से प्रजनन क्षमता पर प्रभाव पडता है।

वजन बढनाः जंक फूड में कैलोरी की मात्रा अधिक होती है, जिसके कारण इनके सेवन से हमारे शरीर की कैलोरी बढ जाती है। जिससे शरीर का वजन बढ जाता है, जो आगे चलकर मोटापे का कारण बनता है। इससे अन्य बीमारियों जैसे—घुटनों की समस्या, सांस फुलना आदि की संभावना बढ जाती है।

मधुमेह का खतराः स्वास्थ्य विशेषज्ञों का मानना है कि जो बच्चे जंक फूड का सेवन अधिक करते है, उन्हे मधुमेह की बीमारी होने की आशंका रहती है।

दांतो का सड़नाः प्रायः हर तरह के जंक फूड में शर्करा का उपयोग किया जाता है जिसके सेवन से दांतो से जुड़ी समस्या की संभावना अधिक रहती है। उच्च शर्करावाले भाज्य पदार्थ है जैसे सोडा, कैंडी आदि से मुँह, मसूड़ों, जीभ पर बुरा असर पडता है इससे बच्चे के दांत कम आयु में ही सड़ने लगते है।

पोषक तत्वों की कमीः स्वस्थ शरीर हेतू विभिन्न, पोषक तत्वों युक्त आहार की आवश्यकता होती है जिससे प्रोटीन,

जीवनसत्व खनिज तत्व, कार्बोहाइड्रेट तथा वसा होना आवश्यक है किंतु जंक फूड में इन तत्वो का संतुलित प्रमाण नही पाया जाता है।

हृदय रोगः जंक फूड में सोडियम की मात्रा अधिक होती है, सोडियम हृदय के लिए हानिकारक होता है। अधिक सोडियम का सेवन करने से रक्तचाप ओर दिल के दौरे की संभावना बढ जाती है।

थकानः जंक फूड का सेवन करने से शरीर में ऊर्जा समाप्त हो जाती है तथा शरीर थकने लग जाता है। जो लोग अधिक जंक फूड का सेवन करते है वे हल्का सा कार्य करते ही थक जाते है।

विद्यालय की उपलब्धि में कमीः अल्पअवधि में आहार में उच्च स्तर की वसा का ग्रहण करने से बालकों के संज्ञानात्मक प्रदर्शन पर प्रभाव पडता है।

जंक फूड से बचाव

बालकों एवं किशोरों के अभिभावकों व्दारा बालकों को बचपन से ही आहार संबंधित योग्य आदतों को विकसित करना चाहिए। माता–पिता को अपने बालकों की खाने–पीने की आदतों का ध्यान रखना चाहिए क्योंकि बचपन मे बच्चे सही और गलत को समझ नही पाते है और न ही सही निर्णय कर पाते है। अतः उनके अभिभावक ही बालकों के सही एवं गलत आदतों के लिए पूर्णतः जिम्मेदार होते है। उन्हे बचपन से ही अपने बालकों में आहार संबंधी योग्य आदते विकसित करनी चाहिए, साथ ही स्वास्थयवर्धक आहार एवं जंक फूड में अंतर को स्पष्ट करना चाहिए।

जंक फूड की लत से फल, सब्जियों और सलाद जैसे स्वास्थ्यवर्धक खाद्य पदार्थो के सेवन का मन नही करता, जिससे पोषक तत्वों की कमी हो जाती है। अतः अभिभावकों कर्तव्य है कि वे बालकों के आहार में बचपन से ही इनका समावेश करने, बालकों को अधिक से अधिक पानी पीने के लिए प्रोत्साहित करें।

नियमित दिनचर्या का निर्माण किया जाये। यह बालकों के शरीर एवं मस्तिष्क दोनों को ही स्वास्थ्य रखने में सहायक है।

जिन खाद्य पदार्थो में ट्रॉस–वसा, परिष्कृत अनाज, नमक तथा उच्च फ्रक्टोज, कॉर्न सिरप शामिल होते है, उन्हे घर पर लाने से सर्वदा बचें। उन खाद्य पदार्थ से बचे जिनके लेबल पर कॉर्न स्वीटनर, कॉर्न सिरप, कॉर्न सिरप डोस, आंशिक रुप से हाईड्रोजनीकृत या हाइड्रोजनीकृत लिखा हो।

अनुसंधान के अनुसार एक अन्य बात यह भी ध्यान देने योग्य है कि, बालकों के शरीर एवं मस्तिष्क को पर्याप्त व्यायाम मिले। व्यायाम मस्तिष्क में अनेक प्रकार के नियंत्रण कर सकता है तथा किशोरो को आहार के बेहतर विकल्प का चयन करने में सहायता कर सकता है। अनुसंधान के परिणामों से ज्ञात हुआ है कि मस्तिष्क के संज्ञानात्म्क नियंत्रण को व्यायाम मजबूत बनाता है तथा मस्तिष्क के रिवार्ड सिस्टम की संवेदनशीलता को नियंत्रित करता है जो किशोरो को जंक फूड के चयन से रोकता है। किशोरो को जंक फूड के कारण मस्तिष्क में हो रहे सकारात्मक परिणामों के विषय में जागरुक करना आवश्यक है जिससे वे स्वास्थ्य आहार संबंधी आदतों का विकास कर सके।

बालकों में योग्य स्वास्थ्य एवं आहार संबंधी आदतें विकसित करने में विद्यालय की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण होती है। अधिकांश बालक एवं किशोर अपनी जागृत अवस्था का महत्वपूर्ण समय विद्यालय में व्यतीत करते है। अतः आवश्यक है कि नर्सरी कक्षा से तो उच्च माध्यमिक विद्यालय तक बालकों की विद्यालयीन गतिविधियों में शारीरिक क्रियाशीलता एवं स्वास्थ्य शिक्षा को महत्वपूर्ण स्थान प्रदान किया जाये।

बालकों को स्वास्थ्यवर्धक आहार संबंधी आदते सिखा उन्हे अपने वजन को संतुलित रखने में विद्यालय सहायता कर सकता है।

निष्कर्ष

जंक फूड अत्यंत घातक है तथा नियमित रुप से इसका सेवन करने से स्वास्थ्य पर इसके हानिकारक प्रभाव पडते है। अतः किशोरो में स्वस्थ भोजन संबंधी आदतों का विकास किया जाना चाहिए।

जो किशोर जंक फूड का सेवन करते है, वे दुसरों की तुलना में बहुत अधिक आहार ग्रहण करते है। अतः वे मोटापे से तथा अन्य स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से पीड़ित हो जाते है। इसलिए आवश्यक है कि स्वस्थ जीवन व्यतीत करने हेतू योग्य पोषक तत्वयुक्त संतुलित आहार का सेवन किया जाये एवं जंक फूड के सेवन से बचे रहे।

सन्दर्भ सुची

1. Benneis, W. (1994). Impact on health of Fast Food, New York: Addison Weslay.“Help guides. Org. “Nutrition for Children and Terms” Reviewed by Renee A. Alli MD on July 25, 2016.
2. Lufthans, F. (1998). Behaviour related to fast food, Boston. MA. Mcgraw Hill.“O’Donnell S. I. , Hoerr, S. L., Mendoza, J. A., Tsueigoh,E. Nutrient quality of fast food kids meals, Am J ClinNutri
3. https://hindi.news18.com/news/lifestyle/junk-food-affect-teenagers-mental-development-bgys-2952916.html
4. https://www.downtoearth.org.in/hindistory/health/non-communicable-disease/what-is-junk-food-why-is-it-bad-for-us-76362
5. https://www.divyahimachal.com/2019/11/%E0%A4%9C%E0%A4%82%E0% A4%95-%E0%A4%AB%E0%A5%82%E0%A4%A1-%E0%A4%B8%E0%A5% 87%E0%A4%AC%E0%A4%BF%E0%A4%97%E0%A4%A1%E0%A 4%BC%E0%A4%A4%E0%A4%BE-%E0%A4%AF%E0%A5% 81%E0%A4%B5%E0%A4%BE-%E0%A4%B8%E0%A5%8D/
6. https://www.historydekho.com/essay-on-harmful-effects-of-junk-food-in-hindi/
7. https://www.mensxp.com/hindi/health/nutrition/53067-what-is-junk-food-and-why-is-it-bad-for-you-in-hindi.html
8. https://dhyeyaias.com/hindi/current-affairs/perfect-7-magazine/increasing-scope-of-junk-foods-in-india

––==00==––