



## किशोरावस्था के शारीरिक विकास पर जंक फूड का प्रभाव (भूमिका) पटना जिले के सन्दर्भ में।

आरती कुमारी घोष

शोधार्थी, गृह विज्ञान विभाग, पटना विश्वविद्यालय, पटना।

डॉ० वन्दना सिंह,

प्रोफेसर, गृह विज्ञान स्नातकोत्तर विभाग, पटना विश्वविद्यालय, पटना।

### शोध सार –

किशोरावस्था का काल 13 वर्ष से 24 वर्ष तक रहता है। किशोरावस्था मनुष्य के जीवन का स्वर्णिम काल या वसंत काल के नाम से जाना जाता है। यह अवस्था शारीरिक परिपक्वता की अवस्था है। इस अवस्था में किशोरो की हड्डियों में दृढ़ता आती है। किशोरावस्था संवेदनशीलता की अवस्था होती है। इस अवस्था में प्रायः कई कारणों से बच्चे जंक फूड्स खाने से अपने आप को रोक नहीं सकते। प्रायः बढ़ती उम्र के कारण किशोर अनियंत्रित हो जाते हैं या कुछ कारणों से दुखी हो जाते हैं, तो उससे छुटकारा पाने के लिए तथा खुद को खुश करने तथा अपने दोस्त को भी खुश करने के लिए साथी समूह के साथ रात्री पार्टी या नास्ते में फास्ट फूड या जंक फूड्स का उपयोग करते हैं, जो अधिक नमक, चीनी और वसा युक्त होने के कारण शारीरिक और मानसिक विकास पर बुरा प्रभाव डालता है। इससे नींद की कमी तथा विभिन्न त्वचा सम्बन्धी बीमारियाँ होने की संभावना बढ़ जाती है। फास्ट फूड्स के आकर्षक और स्वादिष्ट होने के कारण किशोर फल, सब्जिया, सलाद आदि स्वास्थ्यप्रद खाद्य पदार्थ खाना पसन्द नहीं करते हैं।



**मुख्य शब्द** – किशोरावस्था, जंकफूड, शारीरिक विकास।

### प्रस्तावना

किशोरावस्था शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, संवेगात्मक और नैतिक विकास चरम सीमा पर होती है जिससे उनमें नियंत्रण क्षमता कम होती है ऐसे में वे मुख्य रूप से ऐसा खाना खाने की चाहत रखते हैं जो उन्हें अच्छा लगता है। नियंत्रण क्षमता कम होने के कारण किशोर अपने को जंक फूड खाने से रोक नहीं सकते। किशोरावस्था में जंक फूड की लत के कारण फल सब्जियाँ, सलाद आदि जैसे स्वास्थ्यप्रद खाद्य पदार्थ खाना बन्द कर देते हैं, जिसके कारण शरीर में पोषण की कमी हो जाती है। किशोर बालक की सामाजिक भावना प्रवल रहती है। वह समाज में सम्मानित रहकर ही जीना चाहता है। और अपने अभिभावकों से भी सम्मान की आशा रखता है।

भोजन में विद्यमान, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, विटामिन, खनिज लवण और जल मुख्य पोषक तत्व हैं और ये सभी पोषक तत्व जिस आहार में मौजूद हैं उसे संतुलित आहार के नाम से जाना जाता है। यह व्यक्ति के स्वास्थ्य को उत्तम बनाये रखने में काफी मददगार होता है। उचित पोषक, तत्वों के कारण शरीर में रोग

प्रतिरोधक क्षमताओं का विकास होता है जिससे विभिन्न रोगों से लड़ने की क्षमता उत्पन्न होती है। जबकि अधिकांश आहार में पर्याप्त पोषक तत्वों का अभाव होता है। जंकफूड्स आम तौर पर नमकिन, चिप्स, कुरकुरे, कैंडीज आदि को जंक फूड की श्रेणी में रखा जाता है, डोसा, समोसे, पानीपूरी, चाट, पकौड़े, पावभाजी, वर्गर पिज्जा, कटलेट, सॉसेज, पेस्टीज जंक फूड्स स्वास्थ्य के लिए सभी तरीकों से वेकार साबित कर दिया है क्योंकि ये स्वास्थ्य के लिए बहुत ही हानिकारक होता है। नियमित रूप से सेवन करने वाले व्यक्ति बहुत सी बीमारियों को आमंत्रित करते हैं। इनसे हृदय सम्बन्धी बीमारियों कैंसर, अधिक उम्र के लगना, त्वचा पर झुर्रियाँ, उच्च रक्तचाप, हड्डियों की समस्याएं, मधुमेह, मानसिक रोग, पाचन तन्त्र की समस्याएं, ब्रेस्ट कैंसर आदि बहत सी समस्याएं (बीमारियाँ) होती है। फास्ट फूड आधुनिक लाइफ स्टाइल का एक हिस्सा बन गया है। बच्चों से लेकर यूथ और बड़ों को भी फास्ट फूड से बहुत लगाव है। पार्टी हो या ट्रैवलिंग इनके बिना काम नहीं चलता है। फास्ट फूड से मोटापा बढ़ने के साथ ही हमारे दिमाग को भी प्रभावित करता है जिससे हमारी बॉडी धीरे-धीरे बीमारियों का घर बनने लगती है। तनाव, थकान, किडनी की बीमारी, कैंसर, डायबिटीज आदि होने के खतरे बढ़ जाते हैं –

### जंकफूड्स के प्रभाव–

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए भोजन का पौष्टिक और संतुलित होना आवश्यक है। संतुलित आहार के अभाव में मनुष्य न केवल कमजोर हो जाता है अपितु विभिन्न रोगों के शिकार भी हो जाता है। ऐसे में फास्ट फूड्स किशोरों के स्वास्थ्य के लिए विशेष रूप से हानिकारक सिद्ध होता है।

दुनिया भर में जंक फूड को स्वास्थ्य के लिए हानिकारक माना गया है। ये गैर संचारी रोगों को जन्म देते हैं। विशेष रूप से मोटापे और कुपोषण के लिए जिम्मेदार है ये बात हम सभी लोग जानते हैं। पर क्या आप जानते हैं कि जंक फूड के सेवन से कई गंभीर विमारियाँ होती हैं।

**आइए जाने हैं कि जंकफूड का सेवन करने से होने वाली ऐसी ही कुछ बीमारियों के विषय में, जिसके सम्बन्ध में जानकर आज से ही आप जंक फूड खाना बन्द कर देंगे।**

- **चेहरे पर सूजन–** पिज्जा, बर्गर और फ्राइड स्नैक्स जैसे जंकफूड्स में नमक की मात्रा अधिक पाई जाती है, जिसका सेवन करने से किशोर का ब्लडप्रेसर बढ़ने के साथ शरीर में पानी की कमी सूजन और अधिक सुस्ती जैसी समस्याएं अधिक देखने को मिलती हैं।
- **त्वचा पर असर–** फास्ट फूड्स में नमक अधिक होने के कारण सूजन के साथ-साथ आपकी त्वचा को भी काफी नुकसान होता है। फास्ट फूड्स खाने से किशोरों के चेहरे पर पिंपल्स और दाग धब्बे आने लगते हैं। ऐसा हार्मोन अन्बैलेंस होने से होता है जिसका जिम्मेदार जंकफूड्स की बूरी लत ही है।
- **नींद न आना–** फास्ट फूड्स का सेवन करने वाले बहुत कम किशोरों को पता होता है कि उनकी नींद को भी प्रभावित करता है। फास्ट फूड्स का सेवन करने से न्यूरो केमिकल्स प्रोसेस प्रभावित होता है, जिसके चलते व्यक्ति को नींद न आना और चिड़चिड़पन होने लगता है।
- **बालों का झड़ना–** फास्ट फूड्स के सेवन से बालों को बहुत अधिक नुकसान पहुंचता है। फास्ट फूड्स और जंकफूड्स की सेवन से बालों को सही पोषक तत्व नहीं प्राप्त हो पाता है जिससे बाल कम उम्र में ही झड़ने लगता है तथा वेजान और रुखे भी हो जाता है। कम उम्र में ही बाल सफेद हो जाते हैं।
- **डायबिटीज–** फास्ट फूड्स में चीनी पाई जाती है जो हमारे शरीर में ब्लड सुगर का लेवल बढ़ा देती है जिसकी वजह से किशोरावस्था में ही मधुमेह और अन्य बीमारियों के शिकार हो जाते हैं।

### साहित्य समीक्षा–

1. जंकफूड में पोषक तत्व न के बराबर होते हैं, अक्सर इनमें चीनी, नमक और वसा की मात्रा अधिक होती है जो विभिन्न रोगों का जन्म देती है।

By Dayanidhi Published: Thursday April 2021

2. भारत में विकने वाले ज्यादातर पैकेड्स और फास्ट फूड में नमक और वसा की बहुत अधिक मात्रा होती है–Byसेंटर फॉर साइंस एनवायरमेंटर।

3. जंक फूड खाने से होने वाले नुकसान— सिर दर्द, डिप्रेशन की समस्या, मुहासों की परेशानी, दातों की सड़न की समस्या, हृस्दय रोग का जोखिम, उच्च रक्तचाप की समस्या, मोटापा की समस्या, कोलेस्ट्रॉल का स्तर, मधुमेह को जोखिम तथा एकाग्रता में कमी हो सकती है। क्योंकि इसमें मोनोसोडियम ग्लुटामेट (MSG) का उपयोग होता है।  
By- Saral Jain 15 Novemeber 2021
4. जंक फूड में उच्च कैलोरी और खराब गुणवत्ता वाले खाद्य पदार्थ होते हैं। इसलिए जंकफूड पोषण युक्त आहार में से एक नहीं है—  
By Rama Singh 16 March 2021
5. जंक फूड वह आहार है जिसमें बहुत कम या कोई पोषण मूल्य नहीं होता, लेकिन हानिकारक मात्रा में नमक, चीनी और बसा होती है।  
By- Ranjeet Raj

### अध्ययन के उद्देश्य –

1. किशोरों में जंकफूड्स और फास्टफूड्स के प्रति रुझान के कारणों का पता लगाना।
2. किशोरों के स्वास्थ्य पर जंकफूड्स और फास्ट फूड्स से होने वाले प्रभाव की जानकारी।

### अध्ययन विधियाँ –

1. प्रस्तुत सर्वेक्षण पटना शहरी क्षेत्र में किया गया है, जिसमें 200 किशोरावस्था के बालको को यादृच्छित प्रतिचयन विधि द्वारा लिया गया है।
2. आकड़ों को साक्षात्कार और अनुसूची विधि द्वारा प्राप्त किया गया है।
3. आकड़ों का विश्लेषण साधारण प्रतिशत द्वारा दर्शाया गया है।

### आकड़ों का विश्लेषण

#### 1. जंक फूड एक संतुलित आहार है :-

	आवृत्ति	प्रतिशत
हाँ	76	38%
नहीं	84	42%
अनिश्चित	40	20%

जंक फूड का शारीरिक विकास पर प्रभाव के अध्ययन के लिए जंक फूड एक संतुलित आहार है का सर्वे करने पर सारणी संख्या- 1 में पाया कि कुल 38% किशोर उत्तरदाताओं ने बताया कि जंक फूड संतुलित आहार है 42% उत्तरदाताओं ने जंकफूड को संतुलित आहार नहीं बताया परन्तु 20% किशोर उत्तरदाता इससे अनिश्चित थे। इसका कारण उन्हें पोषक मूल्य की जानकारी का अभाव सामने आया।

#### 2. किशोरों के जंक फूड पसंद के कारण :-

		आवृत्ति	प्रतिशत
1.	यह स्वाद से भरपूर है	72%	36%
2.	इसे खरीदना सस्ता और आसान है	68%	34%
3.	यह रंगीन और आकर्षक है	30%	15%
4.	समय का अभाव	30%	15%
	योग—	200%	100%

किशोरो को जंक फूड पसन्द के कारणोंका सर्वे करने पर सारणी संख्या- 2 में पाया कि 36%किशोर उत्तरदाताओं ने बताया कि जंकफूड स्वाद से भरपूर होता है। 34%उत्तरदाता जंकफूड को खरीदना सस्ता और आसानी से उपलब्ध होना बताया। यह हर जगह मिल जाता है 15%उत्तरदाता रंगीन और आकर्षक होने को और 15 समय के अभाव को जंकफूड पसन्द करने के कारण को बताया।

### 3. जंक फूड्स के प्रभाव –

	आवृत्ति	प्रतिशत
मोटापा	42	21%
डायबिटीज	40	20%
अनिद्रा	48	24%
शरीर में सूजन	50	25%
बालों का झड़ना	20	10%
<b>योग-</b>	<b>200</b>	<b>100%</b>

चूकि किशोरावस्था विकास और शिक्षा दोनो ही दृष्टि से बड़ा ही महत्वपूर्ण काल माना जाता है। और किशोरावस्था बड़ा ही संवेदनशील अवस्था है। ऐसे में सारणी संख्या-3 में जंकफूड के हानिकारक प्रभाव का अध्ययन करने पर पाया कि 21%उत्तरदाओं ने जंकफूड के सेवन से किशोरों में मोटापा आता है बताया। 24% अनिद्रा या कम निंद को जंकफूड खाने का परिणाम बताया। 25% ने शरीर में सूजन तथा 10% बालों का झड़ना जंक फूड के सेवन को उत्तरदायी बताया। उन्होंने बताया कि जंक फूड में गैर पौष्टिक तत्व पाया जाता है जो हमारे शरीर को हानी पहुंचाता है।

### 4. फास्टफूड प्रयोग करने का कारण-

	आवृत्ति	प्रतिशत
भोजन के विकल्प के रूप में	80	40%
समय की बचत	56	28%
कीमत में कम	36	18%
उपयुक्त पोषण	28	14%
<b>योग-</b>	<b>200</b>	<b>100%</b>

माना जाता है कि जंक फूड्स हमारे स्वास्थ्य के लिए अधिकांश मामलों में हानिकारक है। परन्तु अगर फास्टफूड का सीमित मात्रा में अच्छी कंपनियों का लिया जाय तो कुछ मामलों में लाभदायक भी सिद्ध हो सकता है। सारणी संख्या-4 में जंक फूड के लाभ के सर्वे करने पर पाया कि 40%किशोर उत्तरदाता भोजन नही मिलने की स्थिति में भोजन के विकल्प के रूप में इसका प्रयोग करते है। 28% ने समय के बचत को कारण बताया। 18% उत्तरदाता कीमत कम होने के कारण इसका प्रयोग करते है जबकि 14% ने पोषण मूल्य की दृष्टि से इसे उपयुक्त बताया।

### निष्कर्ष –

जंक फूड्स हमारे स्वास्थ्य के लिए काफी हानिकारक है जिससे सभी बच्चों और किशोरों को अवश्य बचना चाहिए क्योंकि प्रायः किशोर जंकफूडस खाना पसन्द करते है। ये ऊपर से देखने में जितने सुन्दर और आकर्षक लगते है वास्तव में अंदर से उतने ही विपरीत हानिकारक होते है। शोध के अनुसार पाया गया है कि किशोरावस्था बहुत ही संवेदनशील आयु होती है। जिसके दौरान प्रत्येक किशोर को अच्छे और स्वास्थ्य वर्धक

भोजन करना चाहिए। क्योंकि इस अवस्था में शरीर में बहुत ही बदलाव होते हैं। बहुत से लोग अपनी व्यस्त दिनचर्या या भोजन पकाने की असमर्थता या अज्ञानता के कारण जंकफूड पर निर्भर रहते हैं। जंकफूड्स के अच्छे स्वाद और आसानी से पकने के कारण इसका प्रचलन बहुत अधिक बढ़ गया है। किन्तु स्वास्थ्य कारणों को देखते हुए यह प्रमाणित हो चुका है कि जंक फूड हमारी सेहत को खराब करता है। इससे बचने के लिए सर्व प्रथम जंक फूड खाना बन्द करना होगा और पोषक तत्वों से युक्त पदार्थों का सेवन करना चाहिए। किशोरों को अपनी भोजन में फल और हरी सब्जियों के साथ ही दूध का भरपूर सेवन करना चाहिए। फास्ट फूड के बदले में अण्डा, मिल्कशेक तथा अन्य दुग्ध उत्पादों को ग्रहण करना चाहिए। सीमित मात्रा में मछली और मांस तथा झाइफूड्स का भी सेवन करना चाहिए, जिससे शरीर को अनिवार्य पोषक तत्व प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेड, वसा, विटामिन, खनीज लवण और जल की नियमित मात्रा प्राप्त होता रहे।

### सुझाव—

1. उन खाद्य पदार्थों से बचे जिसमें सोडियम का स्तर उच्च होता है जैसे स्नैक्स और जंकफूड्स आदि।
2. जंकफूड्स की जगह अंकुरित अनाज और फल का सेवन करें।
3. खूब पानी पिये, शर्करा युक्त पेय पदार्थ से बचे।
4. स्वस्थ वसा चुने, वसा रहित या कम वसा वाले दूध और खाद्य पदार्थों को चुने।
5. बड़े कौर न खाए, और धीरे-धीरे खाकर अपने भोजन का आनंद ले।
6. स्कूल कॉलेज में कैंटिन के वजाय घर का लंच खाये।
7. अपने शारीरिक कार्य और गतिविधियों के हिसाब से आहार का चुनाव करें।

### संदर्भ ग्रंथ—

1. By- Any Reichelt (18 December- 2019)किशोरों के विकसित होते दिमाग पर असर डाल रहा है जंकफूड।
2. By Anait Khuran, Sonal Dhingca December- 2019 (CSEरिपोर्ट)  
आपके चिप्स और नमकीन में है— ज्यादा नमक और वसा।
3. प्रो0 तिवारी एसएन हिन्दुस्तान टीम, मुजफ्फरपुर 02 Sep 2019।  
जंक फूड मानव के स्वास्थ्य को कर रही है दुष्प्रभावित।
4. श्रीवास्तव डॉ डी एन एवं वर्मा डॉ प्रीति, “बाल मनोविज्ञान बाल विकास”, अग्रवाल पब्लिकेश।