

**जंक फूड एक अभिशाप : स्वास्थ्य के संदर्भ में****सारांश**

उषा गुप्ता
शोधार्थी (गृह विज्ञान)
टांटिया विश्वविद्यालय, श्रीगंगानगर

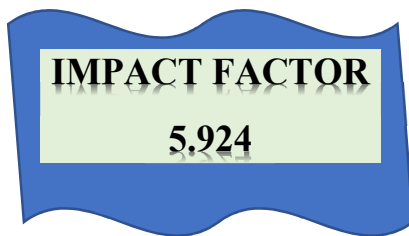
डॉ. निधी सुथार
शोध पर्यवेक्षक (गृह विज्ञान)
टांटिया विश्वविद्यालय, श्रीगंगानगर

Paper Received date

05/07/2025

Paper date Publishing Date

10/07/2025

DOI<https://doi.org/10.5281/zenodo.16693916>**प्रस्तावना**

जंक फूड न केवल भारत में, बल्कि विश्व में प्रसिद्ध खाद्य पदार्थ बन गया है। इसके लिए युवा वर्ग सबसे अधिक लालायित रहता है। यही प्रसिद्ध खाद्य पदार्थ विश्व के लिए एक समस्या भी बन चुका है। आज का समाज तकनीक, सुविधा और त्वरित परिणामों से युक्त है। लोगों के पास समय की बहुत कमी है और जीवनशैली अत्यंत व्यस्त होती जा रही है। ऐसे में त्वरित भूख मिटाने और स्वादिष्ट खाने के लिए लोग जंक फूड की ओर आकर्षित हो रहे हैं। स्वाद में लाजवाब है पर स्वास्थ्य के लिए विनाशकारी – यही है जंक फूड की असली पहचान। यह आधुनिक जीवनशैली का एक ऐसा हिस्सा बन चुका है जो बाजार, स्कूल, कॉलेज और ऑफिस की कैटीन में सरलता से उपलब्ध होता है और किसी विशेष आयोजन पर भी इसे ही परोसा जाता है। यह धीरे-धीरे हमारे शरीर, मन और समाज को खोखला कर ही रहा है, साथ ही पारंपरिक व्यंजनों के स्वाद को भी विलुप्त करता जा रहा है।

जंक फूड आधुनिक जीवन शैली की पहचान है। वर्तमान में प्रत्येक व्यक्ति जंक फूड को एक फैशन की तरह लेता है। जंक फूड खाना एक स्टाइल का प्रतीक माना जाता है। उसमें एक ऐसा स्वाद है जो व्यक्ति को बार-बार खाने के लिए लालायित और आकर्षित करता है। यह दिखावे की प्रवृत्ति से भी प्रभावित है परंतु जंक फूड में पोषक तत्वों की भारी कमी होती है, जो शरीर में विभिन्न रोगों को जन्म देती है। लेकिन आज के दौर में जंक फूड को अपना जितना ही आसान है, उसे छोड़ना उतना ही कठिन प्रतीत होता है। यह किशोर और किशोरियों के स्वास्थ्य को भारी नुकसान पहुंचा रहा है जो भविष्य के लिए खतरे की संभावनाओं को प्रकट करता है। पिज्जा, बर्गर, समोसा, नूडल्स, पेस्ट्री बहुत ही आसानी से बाजार में उपलब्ध हो जाते हैं। इसलिए व्यक्ति इन्हें कई बार इच्छा से तो कई बार मजबूरी में खाता है। लेकिन यह कहीं ना कहीं व्यक्ति को शारीरिक व मानसिक रूप से नुकसान पहुंचाते रहते हैं। वर्तमान में विशेषकर किशोर और युवा वर्ग इसकी गिरफ्त में है जिन्हें मुक्त करना बहुत आवश्यक है। स्वस्थ जीवन के लिए पोषक तत्वों का होना बहुत आवश्यक है। स्वस्थ शरीर ही अनेक क्षमताओं को जन्म देता है तथा भविष्य का निर्माण करता है। लेकिन यदि शरीर ही स्वस्थ नहीं रहेगा तो वह विकास की बहुत सी संभावनाओं को समाप्त कर देगा।

मुख्य शब्द— स्वास्थ्य, पोषक तत्व, रोग, पाचन तंत्र, त्वचा, मानसिक स्वास्थ्य।

स्वास्थ्य—

स्वास्थ्य शब्द अंग्रेजी भाषा के ऐंग्लो— सेक्सन शब्द से निर्मित है। जिसका उपयोग Health 'स्वास्थ्य की दशा' (Condition of being 'Hal') के लिए किया था। स्वास्थ्य का संबंध जीवन के सम्पूर्ण विकास की सीमा है। स्वास्थ्य को अंग्रेजी में हेल्थ कहते हैं। हेल्थ का अर्थ है—प्रसन्नचित मनुष्य का वास्तविक और सर्वश्रेष्ठ धन उसका स्वास्थ्य है। इसलिए कहा भी गया है—Health is Wealth, अतः स्वास्थ्य रहना ही प्राणी के लिए स्वयं के साथ—साथ सामाजिक दृष्टि से भी आवश्यक है मनुष्य के प्रत्येक अंग हर समय किसी कार्य में लगे रहते हैं। व्यक्ति के स्वास्थ्य का स्तर जितना अच्छा होगा उसके शारीरिक अंग उतनी ही क्षमता और तत्परता से कार्य करेंगे।

कलिन के शब्दों में— "स्वास्थ्य वह सम्पत्ति है जिसे मानव संसार के सभी सुखों को भोगते हुए प्रसन्न रहता है।"

जंक फूड—

जंक फूड वह भोजन है जिसमें पोषक तत्वों की मात्रा बहुत कम और वसा, नमक, शक्कर तथा कृत्रिम रसायनों की मात्रा अत्यधिक होती है। बहुत ही आकर्षक व खूबसूरत दिखने वाला यह भोजन देखते ही मुहँ में लार लेकर आता है। यह बाजार में विभिन्न स्वाद, रंग और रूपों में उपलब्ध है। जैसे— बर्गर, पिज्जा, समोसे, मोमोज़, चिप्स, नमकीन, कोल्ड ड्रिंक, पेस्ट्री, डोनट, फ्रेंच फ्राइज़, नूडल्स, चाऊमिन, इंस्टेंट फूड, पैकेज्ड स्नैक्स, कुकीज़, कैंडी आदि।

ये खाद्य पदार्थ स्वादिष्ट और आकर्षक तो होते ही हैं लेकिन स्वास्थ्य के लिए बहुत अधिक हानिकारक सिद्ध होते हैं। न केवल शारीरिक बल्कि मानसिक स्वास्थ्य पर भी ये प्रभाव डालते हैं।

मैकडोनाल्ड्स के अनुसार— "फास्ट फूड वह फास्ट सर्विस है। जो बगैर किसी वेटर की सहायता के आपके मांग करने पर आपका स्वादिष्ट व पसंदीदा फूड आपके पास पहुँच जायें।"

जंक फूड : एक मीठा ज़हर होता है इससे निम्न समस्याएँ आती हैं—

1. पोषण की कमी

जंक फूड में फाइबर, विटामिन, प्रोटीन और खनिज तत्वों की कमी होती है। ऐसे भोजन से शरीर को कोई आवश्यक पोषक तत्व नहीं मिलता, जिससे कमजोरी, थकान और रोग प्रतिरोधक क्षमता में कमी आती है।

2 मोटापा

जंक फूड और मोटापे का गहरा संबंध है। जंक फूड में ट्रांस फैट्स, अधिक कैलोरी और चीनी होती है जो शरीर में चर्बी जमा कर मोटापा बढ़ाती है। यह मोटापा आगे चलकर मधुमेह, हृदय रोग और थायरॉइड जैसी बीमारियों का कारण बनता है।

3. हृदय संबंधी रोग

जंक फूड खाने से शरीर के अंदर बहुत सारी वसा जमा हो जाती है जिसकी वजह से हृदय रोग जैसी संभावनाएं बहुत अधिक बढ़ जाती हैं। अधिक नमक और वसा से ब्लड प्रेशर बढ़ता है, कोलेस्ट्रॉल असंतुलित होता है और हृदय पर दबाव पड़ता है। 20 से 40 की उम्र में ही हार्ट अटैक के मामले बढ़ने का बड़ा कारण यही है।

4. मधुमेह और उच्च रक्तचाप

जंक फूड को बहुत अधिक मात्रा में सेवन करने वाला व्यक्ति यदि व्यायाम नहीं करता है तो उसके शरीर में विभिन्न रोगों का आमंत्रण हो जाता है। प्रोसेस्ड शुगर और कार्बोहाइड्रेट्स का अत्यधिक सेवन इंसुलिन की मात्रा को असंतुलित करता है जिससे डायबिटीज़ हो जाती है।



5. पाचन तंत्र पर असर

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए भोजन में फाइबर का होना बहुत आवश्यक है। जंक फूड में फाइबर का अभाव होता है। इसलिए पाचन तंत्र पर हानिकारक प्रभाव पड़ते हैं। जंक फूड में फाइबर नहीं होता, जिससे कब्ज, अपच और गैस की समस्याएं उत्पन्न होती हैं। पेट की आँतों की कार्यक्षमता भी धीरे-धीरे कमजोर हो जाती है। जो आगे चलकर नहीं समस्याओं को जन्म देता है।

6. त्वचा और बालों की समस्याएं

पोषक तत्वों की कमी तथा आवश्यक विटामिन की कमी के कारण शरीर के अंदर बहुत सारे अंगों पर विपरीत प्रभाव पड़ने लगता है। जंक फूड के कारण मुंहासे, बाल झड़ना, त्वचा का रूखापन और दाग-धब्बे आम हो जाते हैं। पोषक तत्वों की कमी त्वचा की चमक छीन लेती है। पोषक तत्वों से भरपूर भोजन ही चेहरे पर चमक तथा शरीर में ताकत और क्षमताओं को लेकर आता है।

मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

जंक फूड खाने का प्रभाव संपूर्ण शरीर पर पड़ता है और शरीर में शारीरिक और मानसिक दो प्रकार के स्वास्थ्य होते हैं जो इससे प्रभावित होते हैं। यदि दोनों ही प्रकार के स्वास्थ्य किसी प्रकार की हानि या नुकसान को उठाते हैं तो व्यक्ति को इसे जीवन भर भुगतना पड़ता है। जंक फूड का असर केवल शरीर पर ही नहीं, दिमाग पर भी पड़ता है। रिसर्च में पाया गया है कि नियमित रूप से जंक फूड खाने वाले लोग अधिक चिड़चिड़े, उदास और तनावग्रस्त रहते हैं। इनके

निम्न कारण हैं—

* न्यूरोट्रांसमीटर का असंतुलन

* ब्रेन फंक्शन में बाधा

* एकाग्रता में कमी

* नींद की गुणवत्ता में गिरावट

* गैस की समस्या

* घबराहट

* थकान आदि

उपरोक्त समस्याएं शरीर के संचालन को प्रभावित करती हैं तथा बच्चों तथा युवाओं में यह ध्यान भंग, हाइपरएक्टिविटी और पढ़ाई में रुचि की कमी का कारण बन सकती है। बच्चे ही देश का भविष्य होते हैं। यदि वे ही कमजोर पड़ जाएंगे तो देश को विभिन्न प्रकार के नुकसान उठाने पड़ेंगे। इसीलिए विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) विश्व में स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए विभिन्न योजनाओं को लागू करता है तथा समय-समय पर सही सूचना और निर्देश भी देता है।

बच्चों और किशोरों पर प्रभाव

बच्चों की आदतें जल्दी बनती हैं और जीवनभर बनी रहती हैं। बच्चा कैसा भोजन खाता है तथा कैसा भोजन खाना चाहता है। इसका प्रभाव उसके चारों के वातावरण और माता-पिता के व्यवहार से पड़ता है। उसे घर में जैसा भोजन दिया जाएगा। वह उसी प्रकार के भोजन को करने का आदी हो जायेगा। यदि बचपन में ही जंक फूड खाने की लत लग जाए, तो उनका शारीरिक और मानसिक विकास अवरुद्ध हो सकता है जैसे—



International Educational Applied Research Journal

Peer-Reviewed Journal-Equivalent to UGC Approved Journal

A Multi-Disciplinary Research Journal

- * कद-काठी कमजोर होना
- * दाँतों की समस्याएं
- * पढ़ाई में ध्यान न लगना
- * लीवर और किडनी पर असर
- * बाल्यावस्था में ही मोटापा और हृदय रोग का खतरा
- * अस्थमा का खतरा
- * थकान
- * चिड़चिड़ापन आदि समस्याएं उसे घेर लेती हैं।

आज के स्कूल-कॉलेज में मिलने वाले जंक फूड और सोशल मीडिया पर प्रचारित विज्ञापन बच्चों की आदतों को और बिगाड़ रहे हैं। वे उन्हें जंक फूड खाने के लिए प्रेरित करते हैं और धीरे-धीरे उन्हें उस स्वाद का आदि बना देते हैं, जिसे वह बार-बार खाने के लिए ललायित रहते हैं क्योंकि यह सरलता से तथा बहुत कम कीमत पर उपलब्ध हो जाते हैं।

समाज पर प्रभाव

जंक फूड केवल व्यक्तिगत स्वास्थ्य नहीं बिगाड़ता, यह समाज के समग्र स्वास्थ्य पर असर डालता है-

- * अस्पतालों में बीमारियों की संख्या बढ़ती है।
- * स्वास्थ्य सेवाओं पर भार बढ़ता है।
- * काम करने की क्षमता कम होती है।
- * युवाओं में समय से पहले थकान और रोग हो जाते हैं।
- * भारत जैसे देश की कार्यशक्ति कमजोर हो रही है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार भारत में असंक्रामणीय रोगों से मरने वालों की बड़ी संख्या का एक मुख्य कारण अनियमित और असंतुलित भोजन है, जिसमें जंक फूड का बड़ा योगदान है। व्यक्ति इतनी जल्दबाजी और भागदौड़ में रहता है या उसके पास में पैसों की कमी होती है या वह भोजन का वितरण करना चाहता है तो इन सभी स्थितियों के अंदर जंक फूड एक सरल साधन है जो सरलता से उपलब्ध हो जाता है और जिसे बांटना, खाना हर तरह से सरल समझा जाता है।

आर्थिक दृष्टिकोण से हानि-

1. दूरगामी खर्च

जंक फूड बहुत आसानी से कहीं भी उपलब्ध हो जाता है तथा इसको बनाना भी बहुत सरल होता है और इसे सस्ते में भी खरीदा जा सकता है। शुरुआत में यह स्वादिष्ट और सस्ता लगता है लेकिन दीर्घकाल में इलाज में लाखों रुपये खर्च होते हैं- डायबिटीज, हृदय रोग, कैंसर जैसी बीमारियों के इलाज अत्यंत महंगे हैं।

2. घरेलू बजट पर असर

स्वादिष्ट खाने का लालच भोजन पर बहुत अधिक व्यय का कारण बनता है। परिवारों का एक बड़ा हिस्सा स्नैक्स और फास्ट फूड पर खर्च होने लगा है, जो घर के पोषण और ज़रूरी चीजों पर खर्च को कम कर देता है।

3. स्थानीय परंपरागत खाद्य उद्योग को नुकसान

जंक फूड की वजह से घर की बनी चीजें, स्थानीय व्यंजन, अनाज, फल-सब्जियां आदि का उपभोग घटता जा रहा है, जिससे किसानों और घरेलू उद्योगों को नुकसान हो रहा है। जबकि विदेशों की बड़ी-बड़ी कंपनियां बहुत अधिक लाभ कमा रही हैं।

समाधान और सुझाव**1. जागरूकता फैलाना**

परिवार के बाद शिक्षक ही ऐसा माध्यम होता है जिसके द्वारा बच्चा बहुत कुछ सीखता है। बहुत सारी शिक्षाओं को ग्रहण करता है, इसलिए यह एक शिक्षक की जिम्मेदारी हो जाती है कि वह बच्चे को स्वस्थ भोजन, पौष्टिक तत्वों के बारे में बताएं तथा जंक फूड से होने वाले नुकसानों के बारे में चेतना जागृत करें। स्कूलों, कॉलेजों और समाज में पोषण संबंधित शिक्षा दी जाए। टीवी और सोशल मीडिया पर स्वास्थ्यवर्धक भोजन का प्रचार किया जाना चाहिए।

2. परिवार की भूमिका

भोजन के संदर्भ में परिवार की बहुत महत्वपूर्ण भूमिका होती है। परिवार में जो भोजन बनाया और खिलाया जाता है, बच्चे को उसी प्रकार के भोजन को खाने की आदत हो जाती है। इसीलिए माता-पिता और परिवार के बड़े सदस्यों की जिम्मेदारी हो जाती है कि वे बच्चों के स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए भोजन का निर्माण करें। घरों में बच्चों को संतुलित भोजन की आदत डलवाएं। बच्चों को खाना बनाना सिखाएं ताकि वे खाने के महत्व को समझें। अपनी मेहनत से बनाए हुए खाने को वो खाना भी पसंद करते हैं।

3. स्कूल में प्रतिबंध

स्कूल कैंटीन में विभिन्न प्रकार के जंक फूड को बेचा जाता है। स्कूल प्रशासन को इस पर ध्यान देना चाहिए तथा इस प्रकार के हानिकारक खाद्य पदार्थों के बेचने पर रोक लगानी चाहिए। उसके स्थान पर पौष्टिक भोजन की व्यवस्था की जानी चाहिए। स्कूल कैंटीन में जंक फूड की बिक्री और प्रचार पर रोक लगानी चाहिए। साथ ही इसकी जगह फल, अंकुरित अनाज, मिल्क शेक, छाछ, पोहा, उपमा आदि को उपलब्ध करवाया जाना चाहिए।

4. सरकारी नियंत्रण

सरकार को पोषक तत्वों और भोजन के संबंध में जागरूकता कार्यक्रमों का आयोजन करना चाहिए। इसके लिए उन्हें विज्ञापन और नुककड़ नाटकों का सहारा लेना चाहिए। जंक फूड पर टैक्स बढ़ाया जाए, इसके विज्ञापनों को नियंत्रित किया जाए और इनके लेबल पर चेतावनी लिखना अनिवार्य किया जाना चाहिए, जैसे- तम्बाकू उत्पादों पर होता है।

5. स्वस्थ विकल्प अपनाएं

बच्चों का सबसे ज्यादा ध्यान माता ही रख सकती है। अतः माता को पौष्टिक भोजन बच्चों को सुबह शाम और रात के खाने में उपलब्ध करवाना चाहिए। जंक फूड की जगह घर में बने हेल्दी स्नैक्स जैसे- मूंग दाल चिल्ला, सब्जी परांठा, स्पाउट्स, मखाने, छाछ, फल, सूखे मेवे आदि खिलाएं। भोजन के साथ-साथ बच्चों और युवाओं को व्यायाम पर भी ध्यान देना चाहिए तथा विभिन्न खेल जैसे- दौड़, खो-खो, फुटबॉल, वालीबॉल खेलने चाहिए।

निष्कर्ष

भोजन जीवन जीने का आधार है, इसीलिए व्यक्ति जीने के लिए भोजन को ग्रहण करता है, लेकिन यदि व्यक्ति भोजन के लिए ही जीना प्रारंभ कर दे तो व्यक्ति, स्वास्थ्य और परिवार के लिए समस्याएं उत्पन्न होने लगती हैं। वर्तमान आधुनिक जीवन शैली में भोजन प्रतिष्ठा का सूचक भी है। प्रतिष्ठा की इस दौड़ में पारंपरिक भोजन पीछे गया और जंक फूड ने उसका स्थान ग्रहण कर लिया। जंक फूड एक ऐसा स्वाद और आकर्षण है जिसमें विश्व भर के न केवल बच्चे बल्कि युवा और बुजुर्ग भी गिरफ्त में हैं। यह भोजन बीमारों की संख्या में वृद्धि कर रहा है और स्वस्थ मनुष्यों की संख्या में कमी कर रहा है। पोषण युक्त भोजन, पूर्ण नींद और व्यायाम से व्यक्ति स्वयं को स्वस्थ बना सकता है। लेकिन जंक फूड खाने के बाद व्यक्ति में आलस, थकान और मोटापा आता है और वह व्यायाम और पोषण युक्त भोजन से दूर होने लगता है। जंक फूड एक ऐसा मीठा जहर है जो स्वाद की लालसा में हमें बीमारियों के गर्त में धकेल रहा है। यह केवल स्वास्थ्य ही नहीं, आने वाली पीढ़ियों, समाज, देश और उसकी अर्थव्यवस्था पर भी गहरा प्रभाव डाल रहा है। यदि समय रहते मनुष्य सचेत नहीं हुए, तो इसका दुष्परिणाम भयावह हो सकता है। स्वास्थ्य ही धन है— यह कहावत आज पहले से कहीं अधिक प्रासंगिक हो गई है। हमें अपने भोजन की थाली को फिर से पारंपरिक, पौष्टिक और प्राकृतिक बनाना होगा। फिर से वही परंपराओं को लाना होगा। घर में एक साथ बैठकर भोजन करना, घर का बना भोजन करना, जमीन पर बैठकर भोजन करना, ऐसी बहुत सारी अच्छी आदतों को फिर से विकसित करना होगा। तभी हम एक स्वस्थ, सशक्त और दीर्घायु जीवन की ओर बढ़ पाएंगे।

संदर्भ सूची

1. चक्रवर्ती, सिद्धार्थ (2022) : भोजन के पोषक तत्व, ग्रीन लीफ पब्लिकेशन, वाराणसी – 221001
2. हाल्ज एबोलिनो, फेन्डराइक एवं हरमसेल रोबिन (1993) : किशोरावस्था में छात्रों का मानसिक विकास, रावत पब्लिकेशन, जयपुर,
3. जिंदल (2023) : पोषण एवं स्वास्थ्य : शाकाहारी मार्ग, बी. जैन पब्लिशर्स, दिल्ली
4. शुक्ला, डॉ. अतुल (2021) : खेल, पोषण और स्वास्थ्य, खेल साहित्य केन्द्र, दरियागंज, नई दिल्ली
5. पाण्डेय, श्रीमती सुनीता (2007) : बालक-बालिकाओं में पोषण की कमी, जागृति प्रकाशन, 2001
6. पवार, विवेक शानू एवं मोरे, डॉ. राहुल (2018) : स्वास्थ्य शिक्षा और खेल पोषण, खेल साहित्य केन्द्र, दरियागंज, नई दिल्ली
7. कौशिक, डॉ. सज्जन एवं कुमार पवन (2023) : स्वास्थ्य शिक्षा और खेल पोषण, फ्रेंड्स पब्लिकेशन (भारत)
8. मुखर्जी, नमीता (1984) : बालकों में पोषण का अभाव, स्मार्ट पब्लिकेशन हाउस, जहाँगीरपुरी, नई दिल्ली,
9. रणमाल, डॉ. पांडुरंग श्री रंग (2016) : खेल पोषण तथा भार प्रबन्धन, खेल साहित्य केन्द्र, दरियागंज, नई दिल्ली
10. सिंह, डॉ. भूपेन्द्र (2021) : शरीर रचना, क्रिया विज्ञान एवं स्वास्थ्य शिक्षा, फ्रेंड्स पब्लिकेशन (भारत)
11. कपूर, स्मिथ (1988) : बालकों में स्कूली शिक्षा का अभाव, मेहता आर्ट्स पब्लिकेशन।