

किशोर बालक-बालिकाओं में फास्ट फूड के प्रति अभिरूचि का अध्ययन (दमोह शहर के संदर्भ में)

डॉ. आराधना श्रीवास*

* सहायक प्राध्यापक एवं विभागाध्यक्ष (गृह विज्ञान) शासकीय कमला नेहरू महिला महाविद्यालय, दमोह (म.प्र.) भारत

शोध सारांश - किशोरावस्था एक ऐसी अवस्था है जो अपने में एक पूर्ण अवस्था है। किशोरावस्था के सम्बन्ध में यह पूर्णता परम्परागत विश्वास रहा है कि किशोरावस्था विकास की एक आन्तरिक अवस्था है। इस अवस्था में बालक के शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक गुणों में परिवर्तन प्रौढ़ावस्था की दिशा में होते हैं। आधुनिक युग में आज किशोरावस्था के अन्तर्गत भौतिक परिपक्वता के साथ-साथ मानसिक, शारीरिक, सामाजिक, स्वास्थ्य पर भी अध्ययन किया जाता है। किशोरावस्था में बालक-बालिकाओं में एक नयापन दिखायी देता है। हमारा अपना देश हो या संसार का कोई भी देश किशोरावस्था को एक महत्वपूर्ण स्थान दिया गया है। यह सत्य है कि बच्चे देश की नींव हैं, इस नींव का सृजन उसकी माँ एवं परिवार के अन्य सदस्यों पर आधारित होता है। वही किशोरावस्था में आकर बच्चे स्वयं का अच्छा बुरा सोचना प्रारम्भ कर देते हैं। किशोर बालक एवं बालिकाओं के जीवन में फास्ट-फूड की भूमिका अहम होती जा रही है क्योंकि यह उन्हें न केवल स्वादिष्ट भोजन प्रदान करते हैं बल्कि एक नई प्रकार की स्वतंत्रता और मनोरंजन का स्रोत भी बन गया है। प्रस्तुत अध्ययन में दमोह शहर के संदर्भ में किया गया है। जिसमें किशोर बालक-बालिकाओं की फास्ट-फूड की पसंदगी का अध्ययन किया गया है।

प्रस्तावना - फास्ट-फूड वे भोज्य पदार्थ हैं जो बाजार से ही हमें अर्धनिर्मित अवस्था में मिलते हैं इसलिये इन्हें बनाने में कम समय लगता है। फास्ट-फूड में कार्बोज व वसा की मात्रा अधिक पायी जाती है इसमें विटामिन व मिनरल्स नहीं पाये जाते हैं अर्थात् शरीर को इनके पोषण प्राप्त नहीं होता है, फास्ट-फूड भी स्ट्रीट फूड के अन्तर्गत ही आते हैं। इन्हें चायनीज फूड के नाम से भी जाना जाता है। जैसे- पिज्जा, बर्गर, पावभाजी चाउमिन आदि। किशोर बालक-बालिकाओं द्वारा फास्ट-फूड को किशोर बालक-बालिकाओं के द्वारा बहुत पसंद किया जा रहा है। किशोर बालक-बालिकाओं के बीच फास्ट-फूड के प्रति पसंदगी के कई कारण हो सकते हैं। जैसे कि यह उनकी सामाजिक और आर्थिक परिस्थितियों से जुड़ा हुआ है। फास्ट-फूड सस्ता और सुलभ होता है, जो प्रायः किशोर बालक-बालिकाओं के सीमित बजट के अनुरूप होता है। इसके अतिरिक्त फास्ट-फूड के विविध प्रकार और फ्लेवर उन्हें आकर्षित बनाते हैं जो उन्हें घर के पारंपरिक भोजन से हटकर कुछ नया प्रदान करते हैं। किशोर बालक-बालिकाएँ अपने मित्रों के साथ फास्ट-फूड का आनंद लेते हैं। यह एक सामाजिक गतिविधि बन चुकी है। यह किशोर बालक-बालिकाओं के सामाजिक जीवन का हिस्सा बन चुका है।

फास्ट-फूड किशोर बालक-बालिकाओं की पोषण संबंधी आवश्यकताओं को प्रभावित करता है। इसमें प्रोटीन, विटामिन और खनिजों की कमी होती है, जबकि इसमें अस्वास्थ्यकर फैट और कार्बोहाइड्रेट की अधिकता होती है। इस प्रकार, किशोरों में मोटापा, उच्च रक्तचाप और डायबिटीज जैसी बीमारियों के विकसित होने की संभावना बढ़ जाती है। छोटे शहरों में पोषण संबंधी जागरूकता की कमी होने के कारण यह समस्या और भी गंभीर हो जाती है, जहाँ माता-पिता और शिक्षक भी इस बारे में अधिक जानकारी नहीं रखते हैं। इस हेतु किशोर और किशोरियों को इस

प्रकार के अस्वास्थ्यकर खाद्य पदार्थों के सेवन के प्रति जागरूकता करना और उन्हें संतुलित आहार की जानकारी प्रदान करना अत्यंत आवश्यक है। स्वास्थ्य से संबंधित इन समस्याओं के बावजूद, स्ट्रीट फूड का सामाजिक और सांस्कृतिक महत्व भी कम नहीं है। यह भोजन केवल पेट भरने का साधन नहीं है, बल्कि यह एक सामुदायिक अनुभव भी है।

ब्राउन 1979 में बताया कि अमेरिका में किशोर भोजन में पोषक तत्व व ऊर्जा ग्रहण करते हैं जबकि लड़कियाँ कार्बोहाइड्रेट व ऊर्जा बहुत कम लेती हैं। लौह तत्व दोनों ही कम मात्रा में ग्रहण करते हैं।

डॉ. श्रीमती कोठारी के अनुसार 2003 में अपने शोध कार्य में बताया कि किशोरावस्था अनुभवों का समय है जिसमें किशोर विभिन्न समस्याओं के उपस्थित होते हुए भी बचपन से परिपक्वता की ओर अग्रसर होता है व अपने जीवन के विभिन्न पहलू के लिए अवधारणा को स्थापित करता है किशोरावस्था में किशोर व किशोरियाँ अपने आहार के प्रति जागरूक नहीं रहते हैं अधिक कार्यभार मेहनत एवं तनाव का होना व कम मात्रा में आहार एवं पोषक तत्व लेना उनके स्वास्थ्य को प्रभावित करता है।

किशोर व किशोरी अपने भोजन चयन में पूर्ण स्वतंत्रता चाहते हैं वे जो भी भोजन ग्रहण करते हैं उसके प्रति अपनी एक निश्चित रुचि या अरूचि होती है जिसके कारण भोजन सम्बन्धी आदतें विकसित होती हैं परिवर्तन प्रकृति का नियम है और किशोर किशोरियाँ भी इस नियम से प्रभावित होती हैं इसलिए ये समय के साथ-साथ इनकी भोज्य आदतें भी प्रभावित होती हैं जिसके अन्तर्गत भोजन सम्बन्धी, प्रवृत्ति, प्रकृति, भोजन में भोज्य समूह का प्रयोग तथा विशिष्ट अवसर पर ग्रहण किये जाने वाले भोजन को सम्मिलित करते हुए यह ज्ञात हुआ है कि उन पर भोजन के प्रति अरूचि व रुचि का भोजन सम्बन्धी आदतों पर प्रभाव पड़ता है।

अध्ययन के उद्देश्य- प्रस्तुत अध्ययन के उद्देश्य निम्नानुसार है।

1. पारम्परिक भोजन की अपेक्षा किशोर एवं किशोरियाँ फास्ट-फूड के सेवन को अधिक पसंद करते हैं।
2. किशोर वर्ग फास्ट-फूड सेवन में दूसरों का अनुकरण करते हैं।

प्राक्कल्पना- प्रस्तुत अध्ययन की प्राक्कल्पना निम्नानुसार है।

1. फास्ट-फूड के उपयोग से स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव को जानना।
2. किशोर एवं किशोरियों में स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता लाना।
3. किशोर एवं किशोरियों में फास्ट-फूड के प्रति पसंदगी को जानना।

अध्ययन की विधि- प्रस्तुत अध्ययन दमोह शहर के संदर्भ में किया गया। जिसमें 150 किशोर एवं 150 किशोरियों को लिया गया। किशोर एवं किशोरियों की आयु 17 से 21 वर्ष थी। शोध के उद्देश्य व समकों की प्रकृति को ध्यान में रखकर आवश्यक सांख्यिकी का प्रयोग किया गया। समकों का संकलन प्रश्नावली विधि का प्रयोग किया गया। किशोर व किशोरियों का चयन दैव निदर्शन विधि के द्वारा किया गया।

व्याख्या एवं विश्लेषण-

अभिरूचि युक्त भोजन

क्र.	अभिरूचि युक्त भोजन	किशोर बालक		किशोर बालिकाएँ	
		संख्या	प्रतिशत	संख्या	प्रतिशत
1	पारम्परिक भोजन	30	20	40	26.67
2	फास्ट-फूड	120	80	110	73.33
	कुल	150		150	

किशोर बालक-बालिकाओं के द्वारा किस प्रकार के भोजन को पसंद किया जा रहा है कि जानकारी को संकलित किया गया है। जिसके अवलोकन से यह स्पष्ट होता है कि 150 किशोर बालकों में से 30 (20) प्रतिशत पारम्परिक भोजन एवं 120 (80) प्रतिशत किशोर फास्ट-फूड में रुचि रखते पाये गये। 150 किशोर बालिकाएँ 40 (26.67) प्रतिशत पारम्परिक भोजन एवं 110 (73.33) प्रतिशत किशोरियाँ फास्ट-फूड में रुचि रखती पायी गयी।

फास्ट-फूड का स्वास्थ्य पर प्रभाव

क्र.	फास्ट-फूड का स्वास्थ्य पर प्रभाव	किशोर बालक		किशोर बालिकाएँ	
		संख्या	प्रतिशत	संख्या	प्रतिशत
1	अच्छा	30	20.00	20	16.67
2	बुरा	105	70.00	105	70.00
3	पता नहीं	15	10.00	25	13.33
	कुल	150		150	

उपरोक्त अध्ययन से स्पष्ट होता है कि 30 (20.00) प्रतिशत किशोर

बालक व 20 (16.00) प्रतिशत बालिकाओं को यह ज्ञात है कि फास्ट-फूड का स्वास्थ्य पर अच्छा प्रभाव पड़ता है। 105 (70.00) प्रतिशत किशोर बालक 105 (70.00) प्रतिशत किशोर बालिकाओं को यह ज्ञात है कि फास्ट-फूड का स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है। 15 (10.00) किशोर बालक एवं 25 (13.33) प्रतिशत किशोर बालिकाओं को यह ज्ञात है कि फास्ट-फूड का स्वास्थ्य पर प्रभाव की जानकारी ही नहीं थी।

निष्कर्ष- वर्तमान समय में आधुनिक जीवन शैली का प्रभाव किशोर और किशोरियों पर समान रूप से पड़ा है इसीलिये आधुनिक खाद्य पदार्थ फास्ट-फूड के प्रति रुचि दिन प्रतिदिन बढ़ती ही जा रही है एक ओर जहाँ किशोर अपने मित्र समूह अपनी व्यस्ततम जीवनशैली व आधुनिकता के चलते फैशनवेल् फास्ट-फूड का सेवन करती है क्योंकि वह घर का एक प्रकार का भोजन करते-करते बोर हो जाते हैं इसलिये वह फास्ट-फूड को अधिक पसंद करते हैं। किशोर बालक व बालिकाओं को यह ज्ञात नहीं होता कि वह फास्ट-फूड के माध्यम से व अधिक मात्रा में वसा व उच्च ऊर्जा को ग्रहण कर रहे हैं। जो उनमें मोटापा, हृदय रोग व तनाव जैसी भयानक बीमारियों का शिकार हो सकते हैं।

सुझाव- किशोरावस्था में किशोर बालक व बालिकाओं की शारीरिक क्रियाशीलता बढ़ जाती है। जिससे उनकी पौषणिक आवश्यकता बढ़ जाती है यदि इस समय किशोर बालक व बालिकाओं द्वारा सही मात्रा में संतुलित आहार व आवश्यक पोषक तत्वों जैसे प्रोटीन, कार्बोज, विटामिन, खनिज लवण आदि का सेवन किया जाना चाहिये। किशोर वर्ग द्वारा भोजन पूर्ण आराम से व बैठकर लिया जाना चाहिये न कि जल्दबाजी में किशोर वर्ग द्वारा आहार में उच्च ऊर्जा और प्रोटीन, वसा, खनिज लवण जैसे कैल्शियम, आयरन, विटामिन, थायमिन, राइबोफ्लेविन, एस्कॉर्विक अम्ल आदि शामिल किया जाना चाहिये।

संदर्भ ग्रंथ सूची:-

1. डॉ. त्रिपाठी अपूर्वा, 'किशोर एवं किशोरियों में फास्ट-फूड के प्रति बढ़ते आकर्षण का अध्ययन', पेज नं. 55.-56.
2. डॉ. कोठारी नंदनी व सिंह प्रगति, फास्ट-फूड का किशोरों के पोषण स्तर पर प्रभाव समाजिक सहयोग, मार्च 2004।
3. श्रीवास्तव अर्चना स्वास्थ्य, भोजन एवं स्वास्थ्य विज्ञान अग्रवाल पब्लिकेशन, आगरा 2010।
4. पीपुल्स समाचार मंगवाल, 11 जनवरी 2011।
5. तेज लाईफ़ स्टाइल कहीं धीमा न कर दें आपका जीवन, 9 मार्च 2010 पत्रिका।
