



INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

“किशोरों में फास्ट-फूड पसंद के कारणों का अध्ययन : दमोह शहर के संदर्भ में”

डॉ. आराधना श्रीवास

सहायक प्राध्यापक एवं विभागाध्यक्ष

गृह विज्ञान

ष्वासकीय कमला नेहरू महिला महाविद्यालय, दमोह (म.प्र.)

सारांशिका

वर्तमान समय में किशोरों की आहार संबंधी आदतों में तीव्र परिवर्तन देखा जा रहा है। पारंपरिक घर का भोजन छोड़कर फास्ट फूड की ओर बढ़ता झुकाव न केवल उनके पोषण स्तर को प्रभावित कर रहा है, बल्कि शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक स्वास्थ्य पर भी दीर्घकालीन प्रभाव डाल रहा है। इस शोध पत्र का उद्देश्य दमोह शहर के किशोरों में फास्ट फूड पसंद के प्रमुख कारणों का अध्ययन करना है। अध्ययन में यह पाया गया कि स्वाद, सुविधा, समय की कमी, विज्ञापन, मित्र समूह का प्रभाव एवं अभिभावकीय निगरानी की कमी प्रमुख कारण हैं। यह शोध भविष्य में पोषण जागरूकता कार्यक्रमों एवं नीतिगत हस्तक्षेपों के लिए उपयोगी सिद्ध हो सकता है।

मुख्य शब्द— किशोर, फास्ट फूड, आहार व्यवहार, पोषण, दमोह शहर।

प्रस्तावना

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 दशा में होते हैं। कवसमेबमदबम शब्द की उत्पत्ति लैटिन भाषा के कवसमेबमतम शब्द से हुई है। जिसका अर्थ है— ‘परिपक्वता की ओर बढ़ना’ किशोरावस्था बाल्यावस्था के पश्चात् आने वाली अवस्था है। यह अवस्था बचपन की समाप्ति तथा वयस्कावस्था प्रारम्भ होने तक रहती है। इस अवस्था में विकास की गति तीव्र होती है 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-बालिका में एक नयापन दिखायी देता है यह नयापन मुख्यतः यौन परिपक्वता के कारण होता है। सभी अवस्थाओं में किशोरावस्था सर्वाधिक महत्वपूर्ण एवं आनन्दमयी होती है इसलिये इसे गोल्डेन ऐज भी कहते हैं।

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 के ऊपर आधारित होता है वही किशोरावस्था में आकर बच्चे स्वयं का अच्छा बुरा सोचना प्रारम्भ कर देते हैं वह स्वतंत्रता के साथ अपने स्वास्थ्य की वृद्धि चाहते हैं। भारतीय अनुच्छेद 47 में कहा गया है। कि लोगों का पोषण स्तर, जीवन स्तर ऊँचा उठाना तथा जन स्वास्थ्य को बेहतर बनाना राज्य सरकारों का प्राथमिक कर्तव्य होगा।

इस नीति द्वारा विभिन्न सम्बन्धित क्षेत्रों को चिन्हित किया गया जैसे खाद्य उत्पाद न खाद्य आपूर्ति शिक्षा, सूचना, स्वास्थ्य देखभाल, किशोरियों एवं बाल विकास यह नीति विभिन्न सम्बन्धित विभागों/ मंत्रालयों द्वारा उठाये जाने वाले आवश्यक कार्यों को क्रमबद्ध करती है। किशोरावस्था जीवन का वह महत्वपूर्ण चरण है जिसमें शारीरिक वृद्धि, मानसिक विकास एवं सामाजिक पहचान का निर्माण होता है। इस अवस्था में संतुलित एवं पौष्टिक आहार की अत्यधिक आवश्यकता होती है। किंतु वैश्वीकरण, शहरीकरण एवं बाजारवाद के प्रभाव से फास्ट फूड संस्कृति तीव्र गति से फैल रही है। दमोह जैसे मध्यम आकार के शहर भी इस प्रवृत्ति से अछूते नहीं हैं। अतः यह आवश्यक हो जाता है कि किशोरों में फास्ट फूड पसंद के कारणों का स्थानीय संदर्भ में अध्ययन किया जाए।

कारमाइकेल ने किशोरावस्था पर इस प्रकार प्रकाश डाला “किशोरावस्था को जीवन की उस अवधि के रूप में परिभाषित किया गया है जब एक अपरिपक्व व्यक्ति वयःसन्धि के बाद अपने शारीरिक रूप से कोई व्यक्ति यौवनारम्भ होने तथा प्रजनन की क्षमता प्राप्त करने के साथ किशोर हो जाता है। ” **जहाँगीराबाद भोपाल (2003) में किये गए षोध के अनुसार**— परिवार की सामाजिक आर्थिक स्थिति सीधे रूप से हमारे खरीदने की क्षमता एवं खाद्य पदार्थ पर व्यय को प्रभावित करती है जो लड़कियों के पोषण विकास को प्रभावित करता है। स्कूल जाने वाली लड़कियों में खाने की आदत साधारण एवं एक समान पायी जाती है सामान्यतः ये लड़कियाँ दिन में दो बार ही भोजन, थोड़ा सुबह नाश्ता एवं भोजन के बीच-बीच में हल्का स्नैक्स लेती हैं। अध्ययन के अनुसार 50 प्रतिशत किशोर लड़कियाँ दिन में तीन बार या ज्यादा बार, 40 प्रतिशत लड़कियाँ दो बार एवं 10 प्रतिशत लड़कियाँ दिन में एक बार भोजन लेती हैं। अधिकतर लड़कियाँ लगभग 85 प्रतिशत स्कूल में टिफिन नहीं ले जाती हैं। अध्ययन में खाने की आदतों का आकलन करने पर पाया गया कि किशोरियों के लिये जो प्रस्तावित मात्रा (आरडीए के अनुसार) दी गई है वे उसकी तुलना में बहुत कम लेती हैं व दाल, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, फल और दूध व दूध से बने पदार्थ आदि चीजों को कभी-कभी ही ले पाती हैं केवल 1 प्रतिशत किशोरियाँ ही रोजाना दूध लेती हैं तथा इन चीजों को आहार में कम लेने पर इनमें विटामिन व रेषे की कमी भी देखी जाती है। अध्ययन में पाया गया कि अधिकतर किशोरियाँ सुबह के समय सिर्फ चाय लेती हैं व बहुत कम किशोरियाँ रोज नाश्ता लेती हैं।

डॉ. कोठारी नंदिनी व सिंह प्रगति (इन्दौर) डॉ. कोठारी नंदिनी व सिंह प्रगति (इन्दौर) के अनुसार— किशोर-किशोरी अपनी अवधारणा के आधार पर भोजन ग्रहण करते हैं व पोषण प्राप्त करते हैं परन्तु इन अवधारणा को कारक प्रभावित करते हैं जिसके कारण वे कुपोषण का भी शिकार हो जाते हैं एक निम्न स्तरीय पोषण स्तर के कारण किशोर-किशोरियाँ कई रोगों से ग्रसित हो जाते हैं जैसे—एनीमिया, मोटापा आदि। मुजफ्फर नगर में किये गए अध्ययन से ये निष्कर्ष पाया गया कि किशोरावस्था में किशोर-किशोरियाँ अपने भोजन में प्रचलित आधुनिक खाद्य पदार्थों फास्ट फूड का अधिक मात्रा में प्रयोग करते हैं जिसके कारणवश इनका पोषण स्तर प्रभावित होता है जिससे उनमें कुपोषण के साथ अन्य रोग होने की संभावना भी बढ़ जाती है।

डॉ. (श्रीमति) कोठारी के अनुसार (2005): आज का युवा वर्ग शिक्षा, व्यवसाय, कैरियर तथा अपने भविष्य को संवारने के लिये सजग तो है ही साथ में अपने कार्यक्षेत्र में किसी प्रकार की प्रतिस्पर्धा नहीं चाहता है परन्तु विपरीत परिस्थितियाँ होने पर ये ही कारक उमरों गहरी चिन्ता तथा तनाव को उत्पन्न कर देते हैं जिसका प्रभाव न सिर्फ उनके शरीर पर बल्कि कहीं अधिक उनकी शैक्षणिक उपलब्धि पर भी पड़ता है जिससे वे शिक्षा क्षेत्र में और अधिक पिछड़ते जाते हैं इस उम्र की अनेक समस्याएँ हैं जो किशोरों में चिन्तायें उत्पन्न करती हैं जिसका प्रतिकूल प्रभाव उनकी शैक्षणिक उपलब्धि पर देखा जा सकता है यह समय खास पहचान बनाने का है अतः आवश्यक है कि किशोरों को उचित निर्देशन के साथ माता-पिता का भी पूर्ण सहयोग, प्यार एवं स्नेह मिलें।

श्रीमती विनीता सिंह एवं पायल (2006) द्वारा कानपुर शहर में किये गए षोध के अनुसार यह निष्कर्ष पाया गया कि किशोरियों के आहार में प्रोटीन, लौह लवण, विटामिन ए की कमी पायी गई जबकि फास्ट फूड खाने वाली किशोरियों में वसा की मात्रा अधिक थी तथा वे स्थूलकाय थी किन्तु जो किशोरियाँ अधिक मात्रा में फास्ट फूड नहीं खाती थी वे स्थूलकाय नहीं थी। षोध में पाया गया कि किशोरियाँ पोषक आहार विषयक ज्ञान की कमी सस्ता आहार तथा निम्न सामाजिक-आर्थिक परिस्थिति के कारण किशोरियाँ पोषक पर्याप्त तथा संतुलित आहार नहीं ले पा रही हैं इसी कारण उनका वजन कम होने के साथ-साथ वे पोषक आहार से सम्बन्धित अन्य विसंगतियों से भी जूझ रही हैं।

श्रीमति विनीता सिंह एवं पायल के अनुसार षोध में 70 प्रतिषत किषोरियाँ का वजन सामान्य वजन से अधिक पाया गया क्यौंकि वे अधिक मात्रा में फास्ट फूड का सेवन करती थी जबकि 30 प्रतिषत किषोरियाँ का वजन से इसलिये कम पाया गया क्यौंकि वे आवष्यक आहार नहीं ग्रहण करने के साथ-साथ उनकी भोजन आदतों में भी अनियमिता पाई गई।

अध्ययन की आवष्यकता-

- किशोरों में बढ़ती मोटापा, एनीमिया एवं पोषण संबंधी समस्याओं के कारण का अध्ययन की आवष्यकता है।
- फास्ट फूड की बढ़ती उपलब्धता एवं आकर्षण के कारण की आवष्यकता है।
- स्थानीय स्तर पर वैज्ञानिक अध्ययन का अभाव के कारण की आवष्यकता है।
- अभिभावकों एवं शिक्षकों में जागरूकता का अभाव के कारण की आवष्यकता है।

अध्ययन के उद्देश्य-

- दमोह शहर के किशोरों में फास्ट फूड सेवन की प्रवृत्ति का अध्ययन करना।
- फास्ट फूड पसंद के सामाजिक, आर्थिक एवं मनोवैज्ञानिक कारणों की पहचान करना।
- फास्ट फूड सेवन के स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों का विश्लेषण करना।
- समस्या के समाधान हेतु सुझाव प्रस्तुत करना।

परिकल्पनाएँ-

- किशोरों में फास्ट फूड पसंद का प्रमुख कारण स्वाद एवं आकर्षक प्रस्तुति है।
- शहरी जीवनशैली एवं समय की कमी फास्ट फूड सेवन को बढ़ावा देती है।

शोध अध्ययन हेतु तथ्यों का संकलन-

तथ्यों का संकलन एक महत्वपूर्ण प्रक्रिया है क्यौंकि अनुसंधान के लिए समंक मूलाधार है प्रारम्भिक अवस्था में संकलित समंक अव्यवस्थित एवं जटिल होते हैं। संकलित समंकों को संक्षिप्त सरल समझने योग्य एवं षोध अध्ययन हेतु वर्गीकरण एवं सारणीयन की आवष्यकता होती है इसके उपरान्त समंकों को प्रस्तुत कर उनकी विष्लेषण एवं व्याख्या की जाती है विष्लेषण एवं व्याख्या का तुलनात्मक अध्ययन ताकि एक दृष्टि में समझने हेतु चित्रमय प्रदर्षन किया जाता है। इसके अन्तर्गत सारणी चित्र ताकि अनुच्छेदों के माध्यम से प्राप्त सामग्री का विष्लेषण एवं महत्वपूर्ण भाग की व्याख्या पर निष्कर्ष प्राप्त किया जाता है। मूलरूप से प्राप्त सामग्री का व्यवस्थापन इस दृष्टि से किया जाता है कि इसके आधार पर परिकल्पना का परीक्षण उनकी स्वीकृति एवं अस्वीकृति का निर्णय लिया जा सकें। प्रस्तुत अध्ययन में तथ्यों का संकलन 300 किषोर-किषोरियाँ द्वारा प्रज्ञावली के माध्यम से किया गया है।

व्याख्या एवं विश्लेषण-

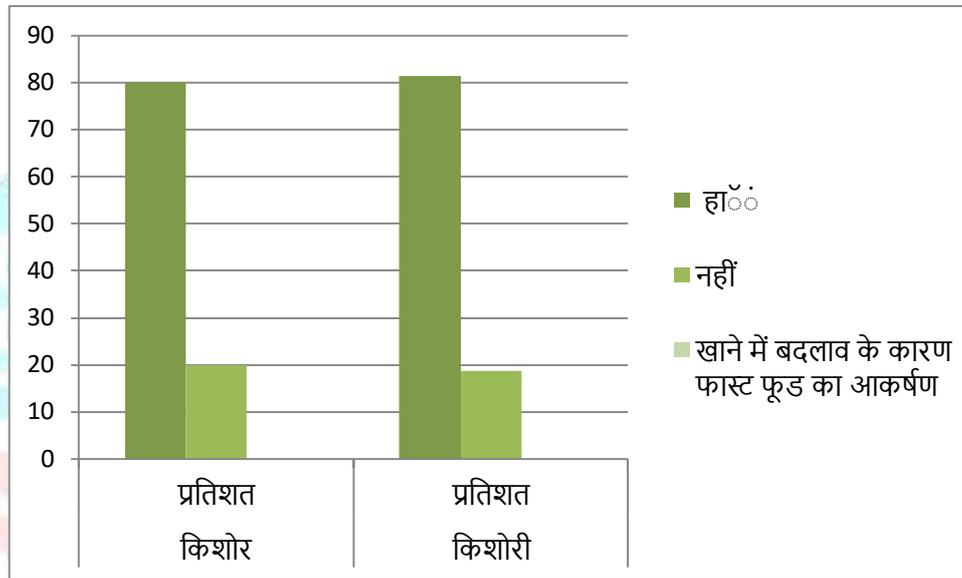
किषोर-किषोरियाँ के तथ्यों का वर्गीकरण एवं सारणीयन किया जाता है प्राप्त आँकड़ों का विष्लेषण महत्वपूर्ण भाग की व्याख्या कर निष्कर्ष प्राप्त किये गए हैं। इस षोध अध्ययन में आँकड़ों का चित्रमय प्रदर्षन किया गया है। वर्तमान अध्ययन वर्णनात्मक एवं विश्लेषणात्मक प्रकृति का है। अध्ययन हेतु दमोह शहर के विभिन्न विद्यालयों एवं महाविद्यालयों से 13 से 18 वर्ष आयु वर्ग के 300 किषोर-किषोरियाँ का चयन यादृच्छिक विधि से किया गया।

तालिका क्रमांक -1

खाने में बदलाव के कारण फास्ट फूड का आकर्षण

संख्या	उत्तर	किशोर		किशोरी	
		आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
1	हाँ	120	80	122	81.33
2	नहीं	30	20	28	18.66
		150	100	150	100

ग्राफ क्रमांक -1



खाने में बदलाव के कारण फास्ट फूड का आकर्षण

उपरोक्त सारणी से स्पष्ट होता है कि 80 प्रतिशत तथा 81.33 प्रतिशत किशोरियां खाने में बदलाव के कारण फास्ट फूड के प्रति आकर्षित होते हैं तथा 20 प्रतिशत किशोर एवं 18.66 प्रतिशत किशोरियां आकर्षित नहीं होते हैं।

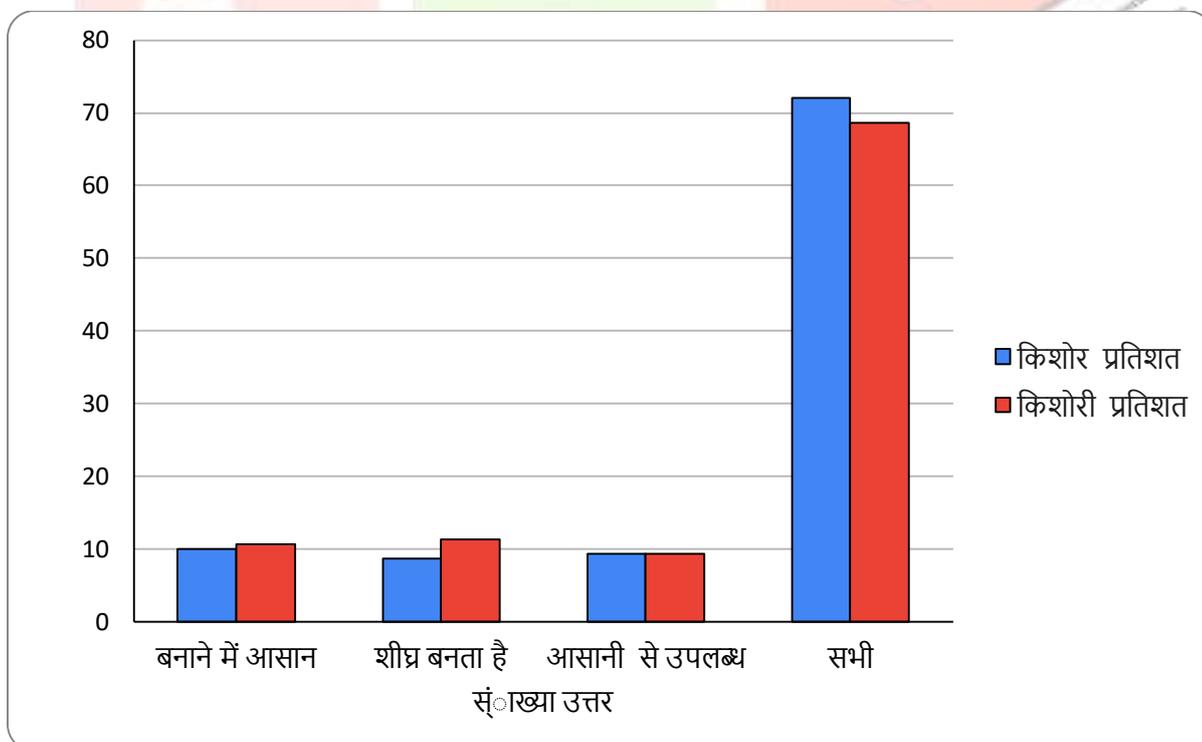
तालिका क्रमांक -2

फास्ट फूड पसंद का कारण

संख्या	उत्तर	किशोर		किशोरी	
		आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
1	बनाने में आसान	15	10	16	10.66
2	शीघ्र बनता है	13	8.66	17	11.33
3	आसानी से उपलब्ध	14	9.33	14	9.33
4	सभी	108	72	103	68.66
	कुल	150	100	150	100

प्रस्तुत तालिका से स्पष्ट होता है कि 10 प्रतिशत किशोर एवं 10.66 प्रतिशत किशोरी फास्ट फूड बनाने में आसान होता है इसलिए फास्ट फूड पसंद करते हैं। 8.66 प्रतिशत किशोर एवं 11.33 प्रतिशत किशोरी फास्ट फूड शीघ्र बनता है, 9.33 प्रतिशत किशोर एवं किशोरी फास्ट फूड आसानी से उपलब्ध हो जाता है एवं 108 प्रतिशत किशोर और 103 प्रतिशत किशोरी इन सभी कारणों से फास्ट फूड पसंद करते हैं।

ग्राफ क्रमांक -2



फास्ट फूड पसंद का कारण

निष्कर्ष—

अध्ययन से स्पष्ट होता है कि किशोरों में फास्ट फूड पसंद एक बहु-आयामी समस्या है। यह केवल व्यक्तिगत पसंद नहीं, बल्कि सामाजिक वातावरण, परिवार, मीडिया एवं आधुनिक जीवनशैली का संयुक्त परिणाम है। दमोह शहर में भी यह प्रवृत्ति महानगरों के समान तेजी से बढ़ रही है।

किशोरों में फास्ट फूड पसंद के कारणों का अध्ययन यह दर्शाता है कि यदि समय रहते उचित पोषण शिक्षा एवं जागरूकता कार्यक्रम नहीं अपनाए गए, तो भविष्य में गंभीर स्वास्थ्य समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं। अतः विद्यालय, परिवार एवं समाज को मिलकर इस दिशा में सकारात्मक प्रयास करने होंगे।

सुझाव—

- विद्यालय एवं महाविद्यालयों में पोषण शिक्षा को अनिवार्य किया जाना चाहिए।
- अभिभावकों को बच्चों के आहार पर विशेष ध्यान देना चाहिए।
- फास्ट फूड के विकल्प के रूप में पौष्टिक स्थानीय व्यंजनों को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।
- मीडिया में स्वस्थ आहार से संबंधित सकारात्मक संदेश प्रसारित किए जाने चाहिए।

संदर्भ—

- शर्मा, आर. (2018), पोषण एवं स्वास्थ्य. नई दिल्ली प्रकाशन विभाग।
- गुप्ता, एस. (2020), किशोर स्वास्थ्य एवं आहार व्यवहार. जयपुररू साहित्य भवन।
- भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद (2019), पोषण संबंधी दिशा-निर्देश, नई दिल्ली।
- विश्व स्वास्थ्य संगठन (2017), |कवसमेबमदज छनजतपजपवद ळनपकमसपदमे, जिनेवा।
- मिश्रा, पी. (2021), किशोरों में फास्ट फूड सेवन की प्रवृत्ति एक अध्ययन, भारतीय समाजशास्त्र पत्रिका, 12(2), 45–52।
- कुमार, ए. एवं वर्मा, एस. (2019), शहरी किशोरों की बदलती आहार आदतें, गृह विज्ञान शोध पत्रिका, 8(1), 33–40।