



किशोरावस्था में जंक फूड के प्रति आकर्षण: कारण एवं प्रभाव

उषा गुप्ता¹ | डॉ. निधी सुथार²

¹ शोधार्थी (गृह विज्ञान), टांटिया विष्वविद्यालय, श्रीगंगानगर.

² शोध पर्यवेक्षक (गृह विज्ञान), टांटिया विष्वविद्यालय, श्रीगंगानगर.

ABSTRACT:

किशोरावस्था जीवन का वह चरण है जब शारीरिक और मानसिक विकास तीव्र गति से होता है। इस अवधि में भोजन का प्रभाव न केवल स्वास्थ्य पर पड़ता है बल्कि व्यक्तित्व विकास पर भी गहरा असर डालता है। व्यक्ति कैसा भोजन ग्रहण करेगा, यह केवल उसके स्वभाव पर ही निर्भर नहीं करता बल्कि यह घर के वातावरण और माता-पिता के व्यवहार से भी प्रभावित होता है। हालांकि किशोरों के भोजन की प्राथमिकताओं में जंक फूड का बढ़ता प्रचलन चिंता का विषय है। वर्तमान जीवन प्रणाली तथा दिखावे की प्रवृत्ति ने व्यक्ति को जंक फूड की तरफ आकर्षित किया है। भोजन जीने के लिए आवश्यक है परंतु भोजन ही समस्या बन जाए तो यह त्रासदी है। यह शोध पत्र किशोरावस्था में जंक फूड के प्रति आकर्षण के कारणों और इसके प्रभावों का विश्लेषण करता है।

KEYWORDS:

किशोरावस्था, जंक फूड, पोषण, स्वास्थ्य, कैलोरी

PAPER ACCEPTED DATE:

28th July 2025

PAPER PUBLISHED DATE:

30th July 2025

प्रस्तावना

किशोरावस्था (13-19 वर्ष) को जीवन का सबसे महत्वपूर्ण विकासात्मक चरण माना जाता है। इस समय मस्तिष्क, शरीर और भावनात्मक विकास अपने चरम पर होता है लेकिन आधुनिक जीवनशैली और खानपान की आदतों में बदलाव के कारण जंक फूड का प्रचलन तेजी से बढ़ा है।

जंक फूड वह खाद्य पदार्थ हैं जिनमें पोषक तत्वों की कमी और कैलोरी, चीनी, नमक तथा वसा की अत्यधिक मात्रा होती है। यह न केवल किशोरों के शारीरिक स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाता है, बल्कि मानसिक और सामाजिक विकास पर भी प्रतिकूल प्रभाव डालता है। वर्तमान में व्यक्ति की भोजन में बदलती आदतों का एक प्रमुख कारण बाजार भी है। कमाई हेतु विभिन्न तरह के खाद्य पदार्थों को बाजार में बेचने के लिए लाते हैं। उन्हें व्यक्ति के स्वास्थ्य से ज्यादा अपनी कमाई की चिंता होती है। इसलिए वे बहुत सी आवश्यक बातों को दरकिनारा कर देते हैं तथा उन खाद्य पदार्थों का इस प्रकार से प्रचार प्रसार करते हैं कि व्यक्ति उन्हें ग्रहण करने और खरीदने से स्वयं को रोक नहीं पाता है। भोजन के प्रति बदलती सोच में आदतों ने व्यक्ति के जीवन और स्वास्थ्य की स्थिति को बदलकर रख दिया है।

जंक फूड के प्रति आकर्षण के कारण

वर्तमान में भागदौड़ की जिंदगी की वजह से लोगों के खानपान के तरीके एवं आदतों में बहुत परिवर्तन आए हैं। बहुत सी वैरायटी बाजार में सरलता से उपलब्ध होने के कारण व्यक्ति खाने में स्वाद को ढूंढता है। यही कारण है कि जंक फूड का बाजार फैलता जा रहा है। इसके अलावा और भी विभिन्न कारण हैं जो किशोरों को यह अपनी तरफ आकर्षित कर रहे हैं।

स्वाद और प्रस्तुति

जंक फूड का स्वाद और इसे परोसने का तरीका बहुत आकर्षक होता है। इसे बनाना तथा उपलब्ध करवाना बहुत सरल होता है। साथ ही पिज्जा, बर्गर, चिप्स, और कोल्ड ड्रिंक्स जैसे खाद्य पदार्थ अपने तीखे और मीठे स्वाद के कारण किशोरों को जल्दी लुभा लेते हैं।

सामाजिक प्रभाव

किशोर अपने दोस्तों और सहपाठियों के साथ ज्यादा समय बिताते हैं। ग्रुप में जंक फूड का सेवन करने से उनका सामाजिक दायरा बढ़ता है और वे इसे एक ट्रेंड के रूप में अपनाते हैं। विभिन्न ऑफिस तथा संस्थानों में ये सरलता से उपलब्ध हो जाते हैं एवं बहुत ही सस्ते दाम

पर प्राप्त हो जाते हैं। व्यक्ति इसके बहाने एक समूह में समय व्यतीत करना पसंद करता है।

सोशल मीडिया और विज्ञापन

टीवी, सोशल मीडिया और इंटरनेट पर जंक फूड के आकर्षक विज्ञापन किशोरों को इसे खाने के लिए प्रेरित करते हैं। प्रचार संसाधनों के माध्यम से भोजन को इस प्रकार से प्रदर्शित किया जाता है कि व्यक्ति की भूख और इच्छा दोनों ही जागृत हो जाती हैं। वह उसे खाने के लिए लालायित होने लगता है। विज्ञापनों में उपयोग किए गए रंगीन दृश्य और सेलब्रिटी एंडोर्समेंट किशोरों पर गहरा प्रभाव डालते हैं। बाजार किशोर पर अपना प्रभाव जमाने की कोशिश करता है क्योंकि दिखावे की प्रवृत्ति से किशोर अत्यधिक प्रभावित होते हैं।

आसान उपलब्धता

जंक फूड आसानी से हर जगह उपलब्ध होता है। स्कूल कैंटीन, शॉपिंग मॉल और स्ट्रीट वेंडर्स पर ये सस्ते और जल्दी तैयार हो जाने वाले खाद्य पदार्थ हैं। इन खाद्य पदार्थों को लंबे समय तक सुरक्षित रखना सरल होता है। अतः व्यक्ति उनके द्वारा व्यवसाय करने का प्रयास करता है। यह भोजन देखने में आकर्षक और स्वादिष्ट प्रतीत होता है। इसकी मांग भी अधिक है। इसीलिए यह बड़ी सरलता से बिक जाता है।

परिवार और जीवनशैली

व्यस्त जीवनशैली और कामकाजी माता-पिता के कारण घर पर बने भोजन की तुलना में बाहर का खाना अधिक सुविधाजनक होता है। कामकाजी महिला के लिए हर वक्त खाना बना कर देना संभव नहीं हो पाता है तो वह बने बनावे भोजन को उपलब्ध करवाने का प्रयास करती है जिससे उसके जीवन में भी सरलता रहती है और कार्य भी आसानी से हो जाता है। धीरे-धीरे व्यक्ति को बाहर के भोजन की आदत हो जाती है। इसके अलावा यदि परिवार में जंक फूड का सेवन सामान्य है तो किशोर भी इसे अपनाते हैं क्योंकि बालक भोजन की उपयोगिता और महत्व को नहीं समझते हैं बल्कि वे स्वाद को महत्व देते हैं।

किशोर स्वास्थ्य पर जंक फूड का प्रभाव

1. मोटापा और मेटाबॉलिक समस्याएं

जंक फूड में उच्च कैलोरी और वसा होने के कारण यह किशोरों में मोटापे का प्रमुख कारण

बनता है। मोटापे के कारण हृदय रोग, मधुमेह और हाई ब्लड प्रेशर जैसी बीमारियों का जोखिम बढ़ता जाता है। व्यक्ति इस प्रकार के भोजन को खाते हुए इतना स्वाद महसूस करता है कि वह आवश्यकता से अधिक खा लेता है। धीरे-धीरे उसकी भूख बढ़ने लगती है और वह अधिक खाने लगता है जिससे मोटापा आने लगता है। इसके साथ ही वह व्यायाम करना तथा शरीर को कष्ट देना बंद कर देता है जो उसके मोटापे को बढ़ाने का एक कारण बनता है।

2. पोषण की कमी

जंक फूड में आवश्यक पोषक तत्व जैसे विटामिन, मिनरल्स और फाइबर की कमी होती है। जंक फूड में मैदा, नमक तथा चीनी का बहुत अधिक प्रयोग किया जाता है जो कि स्वास्थ्य के लिए सही नहीं होता है। इसे स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचता है परंतु यह व्यक्ति के मुंह के स्वाद को बढ़ा देती है। इसलिए व्यक्ति इन बातों को अनदेखा कर देता है। इससे किशोरों में कुपोषण, कमजोरी और विकास की धीमी गति जैसी समस्याएं उत्पन्न होती हैं। इस प्रकार के भोजन की वजह से व्यक्ति तंदुरुस्ती का अनुभव नहीं करता और उसमें थकान व बुढ़ापा बहुत जल्दी आता है।

3. मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

अत्यधिक जंक फूड का सेवन मस्तिष्क के रसायन (डोपामिन) को असंतुलित कर सकता है जिससे अवसाद, चिड़चिड़ापन और एकाग्रता में कमी हो सकती है। एकाग्रता की कमी की वजह से बालक अपनी पढ़ाई की तरफ ध्यान नहीं दे पाता है। लगातार चिड़चिड़ाहट बनी रहने से उसके मानसिक और शारीरिक दोनों ही स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है तथा उसका सामाजिक व्यवहार भी खराब होता है। लगातार अवसाद और चिड़चिड़ेपन से बालक की पढ़ाई खराब होती है तथा वह अपनी शिक्षा को उचित प्रकार से नहीं ले पाता है।

4. पाचन तंत्र पर प्रभाव

जंक फूड में फाइबर की कमी और उच्च वसा की मात्रा पाचन तंत्र को कमजोर करती है। इससे कब्ज, एसिडिटी और अन्य पेट की समस्याएं होती हैं। जंक फूड में मैदे का प्रयोग किया जाता है। इसे पचाना सरल नहीं होता है। इससे शारीरिक प्रेशरियां उत्पन्न होती हैं। भोजन ग्रहण करते समय स्वादिष्ट अवश्य लगता है परंतु भोजन ग्रहण करने के पश्चात व्यक्ति अच्छा अनुभव नहीं करता है। जंक फूड के स्वाद एवं आदत के कारण व्यक्ति सलाद जैसे भोजन को ग्रहण नहीं कर पाता जो कि शरीर के लिए उत्तम होते हैं।

5. इम्यूनिटी में कमी

पौष्टिक आहार की कमी और जंक फूड के अत्यधिक सेवन से शरीर की प्रतिरोधक क्षमता कमजोर हो जाती है जिससे किशोर आसानी से बीमार पड़ जाते हैं। जंक फूड में वसा की मात्रा बहुत अधिक होती है परंतु प्रोटीन, विटामिन और कार्बाहाइड्रेट की मात्रा बहुत कम होती है जो कि शरीर के लिए आवश्यक तत्व माने जाते हैं। जंक फूड से व्यक्ति के शरीर में मोटापा आता है परंतु शारीरिक ताकत हेतु आवश्यक तत्वों की कमी हो जाती है जिसकी वजह से उसके शरीर में फुलावट बनी रहती है तथा शरीर में थकावट रहती है।

सामाजिक और शैक्षणिक प्रभाव

1. शैक्षणिक प्रदर्शन में गिरावट

जंक फूड का अत्यधिक सेवन मस्तिष्क की कार्यप्रणाली को प्रभावित करता है। इससे स्मरण शक्ति और एकाग्रता कमजोर हो जाती है जिससे पढ़ाई में प्रदर्शन प्रभावित होता है। पोषक तत्व केवल शरीर के लिए ही आवश्यक नहीं होते हैं बल्कि मानसिक शक्ति के लिए भी आवश्यक होते हैं। पोषक तत्वों के द्वारा ही दिमाग का वास्तविक विकास होता है। दिमाग हमारे शरीर का संतुलन बनाए रखता है तथा इसी के द्वारा संपूर्ण शारीरिक क्रियाएं संभव होती हैं। मानसिक और शारीरिक दोनों के ही विकास को सही ढंग से चलने के लिए पोषक तत्वों का होना अति आवश्यक है और यह पोषक तत्व हमें भोजन से सरलता से उपलब्ध हो जाते हैं।

2. आत्म-विश्वास में कमी

मोटापा और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं के कारण किशोरों में आत्मविश्वास की कमी हो सकती है। वे सामाजिक गतिविधियों में हिस्सा लेने से कतराने लगते हैं। क्योंकि लगातार जंक फूड को ग्रहण करने से शरीर के अंदर वसा जमा हो जाती है और शरीर बेडोल हो जाता है। व्यक्ति मोटापे का शिकार हो जाता है जो बाद में उसके लिए शर्मसार करने वाली स्थिति को

उत्पन्न करता है। इससे उसकी मानसिकता में उदासीनता आ जाती है।

3. आर्थिक बोझ

लंबे समय तक जंक फूड के सेवन से उत्पन्न स्वास्थ्य समस्याओं के इलाज में परिवारों पर आर्थिक दबाव बढ़ सकता है, क्योंकि जब जंक फूड को खाने की आदत बन जाती है तब उसे आदत को छोड़ना बहुत कठिन हो जाता है। जंक फूड के स्वाद के आगे घर का बना खाना फीका और बेस्वाद लगने लगता है परंतु वह खाना स्वास्थ्य के लिए अति उत्तम होता है और शरीर के अंदर ताकत एवं पोषण लेकर आता है जो कि जंक फूड से संभव नहीं है। जंक फूड के लगातार सेवन से शरीर में बहुत से पोषक तत्वों की कमी हो जाती है और शरीर के अंदर बीमारियां लग जाती हैं।

जंक फूड की आदतों को रोकने के उपाय

1. परिवारिक भूमिका

परिवार में भोजन बनाने की प्रक्रिया में माता की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। बच्चे को खाने की आदत डालना तथा उनके खाने की आदत में बदलाव लाने के लिए माँ ही महत्वपूर्ण भूमिका अदा कर सकती है। माता-पिता और परिवार के अन्य सदस्य, किशोरों के लिए एक आदर्श बन सकते हैं। घर पर पौष्टिक और स्वादिष्ट भोजन बनाने और परिवार के साथ खाने से जंक फूड की आदत को नियंत्रित किया जा सकता है।

2. स्वास्थ्य शिक्षा

स्कूलों में स्वस्थ भोजन और जंक फूड के दुष्प्रभावों के बारे में जागरूकता अभियान चलाना आवश्यक है। विद्यालयों में आहार विज्ञान तथा पोषण संबंधी जानकारी हेतु पाठ्यक्रम उपलब्ध करवाया जाना चाहिए। यदि संभव हो तो इसके लिए अतिरिक्त कार्यक्रम आयोजित करवाए जाने चाहिए जिसके अंतर्गत विद्यार्थियों को यह बताया जाना चाहिए कि किस प्रकार जंक फूड का सेवन स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है तथा घर में बना हुआ ताजा खाद्य पदार्थ स्वास्थ्य के लिए कितना पौष्टिक और ताकतवर होता है जो न केवल उनके स्वास्थ्य को बल्कि मानसिक शक्ति को भी बढ़ाता है।

3. विज्ञापनों पर नियंत्रण

सरकार को जंक फूड के विज्ञापनों पर नियंत्रण लगाना चाहिए, खासकर उन विज्ञापनों पर जो बच्चों और किशोरों को लक्षित करते हैं। जितना तेजी से जंक फूड का प्रचार प्रसार किया जा रहा है, उतनी ही तेजी से सरकार को भी स्वास्थ्य से संबंधित विज्ञापनों को देना चाहिए जिससे किशोरों को जंक फूड के नुकसान और पौष्टिक भोजन के लाभ का पता लग सके तथा वे दोनों प्रकार के भोजन में अंतर कर सकें।

4. स्कूल और समुदाय की भूमिका

स्कूलों में हेल्दी कैटीन व्यवस्था और नियमित स्वास्थ्य जांच से जंक फूड के सेवन को कम किया जा सकता है। विद्यालय, महाविद्यालय तथा विश्वविद्यालय में जो भोजन विद्यार्थियों के लिए उपलब्ध करवाया जाता है, वह पौष्टिकता से भरपूर होना चाहिए। जंक फूड पर रोक लगाई जानी चाहिए तथा स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए विभिन्न पौष्टिक खाद्य पदार्थों को इस प्रकार से उपलब्ध करवाना चाहिए कि विद्यार्थी उनके प्रति आकर्षित न हों।

5. खेल-कूद और शारीरिक गतिविधियां

किशोरों को खेल और अन्य शारीरिक गतिविधियों में शामिल करना आवश्यक है जिससे वे स्वस्थ जीवनशैली को अपनाएं। खेल को जीवन का हिस्सा बनाना चाहिए तथा इस प्रकार के खेल और गतिविधियों को करना चाहिए जिससे शारीरिक कसरत होने के साथ-साथ दिमाग की भी कसरत हो। इससे शरीर स्वस्थ एवं मजबूत रहता है तथा दिमाग भी तेज होता है।

निष्कर्ष

जंक फूड न केवल भारत में बल्कि पूरी दुनिया में अपने पैर पसार रहे हैं। वर्तमान में इस प्रकार के भोजन की धाक है। प्रत्येक व्यक्ति इस प्रकार के भोजन को लेना चाहता है तथा इसे प्राप्त करना व ग्रहण करना बहुत सरल है। बाजार इस बात को जानता है तथा बाजार में बहुत प्रतियोगिता है। इसीलिए बाजार सबसे अधिक हाईवे पर, अपने सामान का प्रचार प्रसार करता है क्योंकि यात्रा करने वाला व्यक्ति सरलता से भोजन की उपलब्धता चाहता है और हाईवे पर बने हुए ढाबे तथा होटल उन्हें इस प्रकार का खाना उपलब्ध करवाते हैं, जिसे बार-बार ग्रहण करने से यह उनकी आदत में शामिल हो जावे। किशोरावस्था में जंक फूड के प्रति आकर्षण न केवल एक व्यक्तिगत समस्या है बल्कि यह परिवार, समाज और स्वास्थ्य

प्रणाली के लिए भी एक बड़ी चुनौती है। किशोरावस्था में बालक दिखावटी दुनिया की ओर आकर्षित होता है तथा इस प्रकार के भोजन को करना वह अपनी शान समझता है क्योंकि यह भोजन आधुनिकता को प्रकट करता है और आज के समय में प्रत्येक व्यक्ति अपने को आधुनिक दिखाना चाहता है। इसीलिए वर्तमान में जंक फूड लेने की प्रवृत्ति बहुत अधिक बढ़ती जा रही है। इसे नियंत्रित करने के लिए सामूहिक प्रयासों की आवश्यकता है। माता-पिता, शिक्षक, सरकार और समाज के हर वर्ग को इस दिशा में कदम उठाने चाहिए। किशोरों को स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित करना और जंक फूड के दुष्प्रभावों के प्रति जागरूक करना, उनके बेहतर भविष्य के लिए अनिवार्य है।

REFERENCES

1. श्लॉसर, एरिक: फास्ट फूड नेशन: फास्ट फूड के खतरनाक पहलू, हार्पर पब्लिशिंग (अनुवाद संस्करण), 2002 (हिंदी संस्करण - 2005)
2. मॉस, माइकल: नमक, चीनी और वसा: कैसे खाद्य उद्योग हमें लत लगाता है, रैंडम हाउस (हिंदी अनुवाद), 2015 (हिंदी संस्करण - 2018)
3. कपूर, डॉ. रजनीश : भोजन और स्वास्थ्य: जंक फूड के प्रभाव, प्रभात प्रकाशन, 2020

4. नेसल, मैरियन: भोजन की राजनीति: खाद्य उद्योग और हमारे स्वास्थ्य पर प्रभाव, यूनिवर्सिटी ऑफ कैलिफोर्निया प्रेस (हिंदी संस्करण उपलब्ध), 2003 (हिंदी संस्करण-2010)
5. कुमार, डॉ. नरेश: जंक फूड और आपका स्वास्थ्य, डायमंड पॉकेट बुक्स, 2019
6. त्रिवेदी, डॉ. प्रमोद: जंक फूड से बचाव: स्वस्थ जीवन की कुंजी, हिंदी साहित्य सदन, 2016
7. वॉर्नर, मेलानी (अनुवाद: राजेश सिंह): प्लास्टिक प्लेट में ज़हर: प्रोसेस्ड फूड की सच्चाई, स्क्रिबनर, हिंदी अनुवाद संस्करण 2015
8. शर्मा, डॉ. राजीव: जंक फूड और मोटापा: कारण और समाधान, प्रभात प्रकाशन, 2017
9. जैन, डॉ. सुरभि: स्वस्थ भोजन बनाम जंक फूड, डायमंड पॉकेट बुक्स, 2021
10. अवस्थी, डॉ. वंदना: खानपान और बीमारियाँ: जंक फूड के दुष्प्रभाव, राजकमल प्रकाशन, 2018