

तरुणांमध्ये फास्टफूडचे आकर्षण

— सरोज या. लखदिवे

महा प्राध्यापक व गृहअर्थशास्त्र विभाग प्रमुख

इंदिरा महाविद्यालय, कळंब, जि. यवतमाळ.

भ्रमणध्वनी ९४२०१९९६३९

‘निरोगी शरीरात निरोगी मन असणे हेच खरे आरोग्य होय’, असे महात्मा गांधी म्हणत. आहार आणि आरोग्य यांचा घनिष्ट संबंध आहे. सात्विक व समतोल आहार आरोग्यासाठी आवश्यक आहे. शरीर व मन निरोगी राहिले की आपोआपच सौंदर्य, व्यक्तीमत्त्व, बौद्धिक क्षमता, नितोमना व दिर्घायु प्राप्त होते. परंतु आधुनिक काळात किशोरवयीन वर्ग कृत्रिम व सतृप आहाराकडे धाव घेणारा आपणाला दिसून येतो. आजच्या स्पर्धात्मक आणि धावपळीच्या युगात स्वतःच्या शरीराविषयी चांगला वाईट विचार करायला वेळच उरला नाही. आधुनिकीकरणामुळे जीवनशैली बदलत चालली आहे. निवांतपणे खायला वेळ नसतो व घरी स्वयंपाक करायलाही वेळ नसतो. बाहेर जे मिळेल ते खाण्यावर जास्त भर दिला जातो.

आज भारतीय समाजात शहरीकरण झपाट्याने होत आहे. तर काही विशिष्ट वयोगटातील तरुण मडळी नोकरीच्या निमित्ताने वेळेअभवी जे मिळेल त्या अन्नाचा स्विकार करित आहे. दिवसेंदिवस लोकप्रिय होणारे फास्टफूड आपल्या आरोग्याकरिता घातक आहे.

वेगळ्या दृष्टिकोनातून पाहिल्यास फास्टफूड हे फास्ट लाईफकरिता वरदानच आहे. सर्व महानगरातील व मेट्रोपॉलीला शहरातील ८० टक्के लोकांचे खाद्य फास्टफूड आहे. उदा. मुंबईचे बहुतेक लोक फास्टफूडवर जगतात.

फास्टफूडचे अध्ययन करताना आधी पोषणाचे महत्त्व समजावून घेणे आवश्यक आहे.

अन्न :-

“जे घटक शरीराचे पोषण करतात त्यांना अन्न म्हटले जाते”.

आहार :-

“जे पदार्थ द्रव किंवा घन स्वरूपात मुखाद्वारे शरीरात घेतले जातात, पचनेंद्रियाद्वारे त्यांचे पचन होऊन शरीरात शोषण होते, त्याच्या शरीराच्या वाढीवर, आरोग्यावर परिणाम होतो, अशा घटकांचा आहारात समावेश होतो.

फास्टफूड :-

एक अशाप्रकारचे खाद्य जे कमीतकमी वेळात तार होऊन कमी वेळात वाढल्या जाते याला फास्टफूड असे म्हणतात.

शिक्षणासाठी परगावी राहणाऱ्या मुली व मुले यांची संख्या लक्षणीय आहे. घराबाहेर खावे लागते रोजचे मेसचे जेवण निकृष्ट दर्जाचे असेल, किंवा कॉलेज कॅटीनचे जेवण व नास्ता चांगला नसेल तर अशा वेळेस फळ, सुकामेवा हे खावे हे सर्वांना समजत नाही. जवळपासच्या हॉटेलमध्ये जाऊनजे मिळेल ते खाऊन येतात. समोसा, वडापाव, तेलकट, तुपकट, निकृष्ट दर्जाचे अन्न पोटात जाते. आजच्या धकाधकीच्या काळात मुलांना सकाळी ६ वाजेपासून घर सोडावे लागते. रात्री घरी परत यावे लागते. सकाळपासुनचा थंड डबा खाण्यापेक्षा गरम-गरम फास्टफूड खाणे त्यांना आवडते.

फास्टफूडचे प्रकार :-

- १) युरोपियन फास्टफूड :- पिझ्झा, बर्गर, नुडल्स, मंचुरियन, पास्ता.
- २) भारतीय फास्टफूड :- वडापाव, दाबेली, पावभाजी, मिसळ, पाव, बेकरीचे पदार्थ

फास्टफूडचा वापर वाढण्याची कारणे :-

- १) महानगरात फास्टफूड वेळ वाळक, युवक व युवतींमध्ये आकर्षण वाढत चालूक.
- २) विद्यार्थी वर्गात भूक समविण्यासाठी फास्ट फूडचा उपयोग.
- ३) पाश्चिमात्य संस्कृतीचे अनुकरण.
- ४) फॅशन, जाहिरातीना परिणाम.
- ५) आधुनिकीकरणामुळे बदलती जीवनशैली.
- ६) फास्टफूड सर्व्हे सेंटर्स कानाकोप-यात आढळतात, यालाच कारण म्हणजे या पदार्थाची 'मिडी व सर्व्हे'.
- ७) रोजच्या धावपळीच्या आयुष्यात निवांतपणे खायला वेळ नमल्याने वेळ मिळाल्या तर हॉटेल मध्ये जावून निवांतपणे फास्ट फूडची मागणी.
- ८) पाहिजे त्या वेळेस सहज उपलब्ध होतात त्यामुळे फास्ट फूडचा उपयोग होतो.
- ९) चविष्ट व चटपटीत असतात त्यामुळे फास्ट फूडची क्रेझ निर्माण झाली.

फास्टफूडमुळे होणारे दुष्परिणाम :-

- १) हृदयविकार होणे.
- २) किडनी कमजोर होणे.
- ३) लठ्ठपणा वाढणे, (तेलतुपामुळे लठ्ठपणा वाढतो)
- ४) लक्ष केंद्रित न होणे.
- ५) जास्त गोड पदार्थाच्या सेवनाने मधुमेह होतो.
- ६) पचनक्रियेवर ताण पडल्या जातो त्यामुळे पित्ताच्या तक्रारी सुरू होतात.
- ७) मानसिक विकार होतात.
- ८) कर्करोग होतो.
- ९) फास्टफूडमध्ये ट्रान्स कॅट असते. ट्रान्सकॅटमुळे कोलेस्टेरॉल वाढतात तसेच इन्स्युलिन रेझिस्टन्स वाढला की मधुमेहाची पुर्वसूचना देतो.

उद्दिष्टे :-

- १) तरुणांमध्ये परंपरागत आणि सकस आहाराबाबत जागृती उत्पन्न करणे.
- २) फास्टफूड खाण्याची कारणे जाणणे.
- ३) तरुणांमध्ये फास्टफूडच्या सेवनाने होणाऱ्या दुष्परिणामाबद्द जागृती निर्माण करणे.
- ४) पालकांना मार्गदर्शन करणे.
- ५) तरुणांमध्ये पोषक घटकांविषयी जाणीव जागृती निर्माण करणे.

गृहितके :-

- १) पारंपारिक खाद्य पदार्थाबाबत अनाकर्षण निर्माण झाले असते.
- २) पारंपारिक घरघुती खाद्यपदार्थातील पौष्टिक घटकांबाबत युवकांना पुरेशी माहिती नसते.
- ३) फास्ट फूड मधील रासायनिक घटकांच्या शरीरावर होणाऱ्या दुष्परिणामाची जाणीव नसते.
- ४) फॅशनच्या आहारी जावून फास्ट फूडचे सेवन केले जाते.

नमुना निवड :-

संशोधन क्षेत्रासाठी यवतमाळ शहरातील ५० तरुण व ५० तरुणी याची निवड करण्यात आली.

मर्यादा :-

उपरोक्त संशोधन हे यवनमान्त महाराष्ट्र मर्यादित आहे.

संशोधन पद्धती :-

सर्वेक्षण पद्धतीचा उपयोग केला गेला. प्रश्नावली व मुलाखती घेऊन माहिती देण्यात आली.

उपाययोजना :-

- १) पारंपारिक पदार्थातील पोषक घटकांचे महत्त्व पटवून देणे त्याबाबत आवड निर्माण करण्यासाठी त्यामध्ये सकारात्मक बदल करणे.
 - २) भडक जाहिराती बघण्यापासून तरूणांना परावृत्त करणे.
 - ३) फास्टफूड मध्ये असणाऱ्या हानिकारक रसायनाबद्दल तरूणांना मार्गदर्शन करून त्यापासून होणाऱ्या गंभीर परिणामाची जाणीव निर्माण करणे.
 - ४) विविध रोगांवर संबंधीत तज्ञांचे म्हणजेच डॉक्टरचे व्याख्यान आयोजित करावे त्यामुळे तरूणांची मानसिकता बदलण्यास मदत होईल.
 - ५) आई-वडीलांना मार्गदर्शन करणे. बाहेरगांवी शिक्षणासाठी गेलेल्या पाल्यांना पॉकेट मनी मर्यादीत देणे आणि त्यांच्या सवयी बाबत जाणुन घेण्यासाठी पाठपुरावा करणे.
- या उपाय योजना अंमलात आणल्यास भावी पिढी सुदृढ आणि सकस तयार होवून एक आदर्श भारत निर्माण होईल.

निष्कर्ष :-

- १) ९० टक्के तरूणांना फास्टफूड आरोग्याकरिता घातक आहे हे माहिती नाही.
- २) समतोल आहाराविषयी माहिती नाही.
- ३) तरूणांना फास्टफूड खाणे आवडते.
- ४) फॅशनच्या नावाखाली फास्टफूडचे आकर्षण युवकांमध्ये वाढलेले दिसून आले.

संदर्भ सूची :-

- १) ना.रा. घाटोळे सामाजिक संशोधनाची तत्वे व पद्धती
- २) प्रा.सौ. स्नेहा महाजन आहार शास्त्राची मुळ तत्वे 'श्री. मंगेश प्रकाशन, रामदास पेठ, नागपूर
- ३) सुमती कुकडे, निती भावे 'अन्न शास्त्र' शेट प्रकाशन, टाटा रोड, मुंबई.

