

फास्टफूड से बिगड़ती सेहत

गत दिवस पहले अमेरिका के बोस्टन विश्वविद्यालय के विशेषज्ञों का यह खुलासा चिंतित करने वाला है कि पिछले तीन साल में फास्ट फूड में गैर सेहतमंद तत्वों की मात्रा में 226 प्रतिशत इजाफा हुआ है जो स्वास्थ्य के लिए बेहद खतरनाक है। रिपोर्ट में कहा गया है कि ये खाद्य पदार्थ पहले से ही स्वास्थ्य के लिए हानिकारक थे और अब इन तत्वों की मात्रा में दोगुना इजाफा स्वास्थ्य के लिए घातक साबित हो सकता है। उल्लेखनीय है कि शोधकर्ताओं ने यह नतीजा दस प्रसिद्ध अंतरराष्ट्रीय फास्ट फूड चेन के 1787 मेन, साइट्स और डेजर्ट खाद्य पदार्थों पर अध्ययन के उपरांत निकाला है। अध्ययन में सामने आया है कि कई फास्ट फूड कंपनियां अपने फायदे के लिए सलाद और अन्य स्वास्थ्यवर्धक चीजों के जरिए ग्राहकों को लुभाने की कोशिश कर रही है। शोधकर्ताओं का मानना है कि 1986 से 2016 के बीच इन फास्ट फूड चेन में मेनकोर्स व्यंजन का औसत आकार 39 ग्राम और कैलोरी 90 तक बढ़ी है। साइड कोर्स की बात करें तो आकार में ये चार ग्राम बढ़े हैं जिससे 175 से 217 तक कैलोरी में इजाफा हुआ है। इन फास्ट फूड चेन पर मिलने वाली मिठाइयों (डेजर्ट) का वजन 71 ग्राम और कैलोरी 186 तक बढ़ा है।

शोधकर्ताओं ने पाया है कि 1985 की तुलना में अब वजन और प्रति प्लेट कैलोरी और प्रोटीन की मात्रा में उल्लेखनीय वृद्धि हुई है जिसके बदले में गैर स्वास्थ्यकर आदतों व जीवन शैली में नकारात्मक बदलाव आया है। गौर करें तो भारत में भी फास्ट फूड सेवन का प्रचलन तेजी से बढ़ा है और उसी का नतीजा है कि मोटापा बढ़ रहा है। शोधकर्ताओं का मानना है कि 2025 तक भारत में 1.7 करोड़ बच्चे मोटापे से ग्रस्त होंगे और 184 देशों की सूची में भारत दूसरे पायदान पर होगा। मौजूदा समय में चीन में 1.53 करोड़ बच्चे मोटापे संबंधी बीमारी के शिकार हैं। बीते एक दशक में भारत में मोटापे से ग्रस्त लोगों की संख्या दोगुनी हुई है। दुनिया में सर्वाधिक अमेरिका में 7.94 करोड़ वयस्क मोटापे से ग्रस्त हैं। चीन दूसरे नंबर पर है जहां 5.73 करोड़ लोग मोटापे से ग्रस्त हैं। अध्ययनों में पाया गया है कि शीतल पेय में 200, पिज्जा में 300, केक में 120 और बर्गर में 200 कैलोरी होती है जो मोटापा बढ़ाने के लिए पर्याप्त है।

एसोचैम और विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा जारी रिपोर्टों में कहा जा चुका है कि मोटापे का प्रमुख कारण फास्ट फूड का सेवन है। देखा भी जा रहा है कि बच्चे घर पर निर्मित गुणवत्तापरक भोजन के बजाए पास्ता, मैक्रोनी, चाउमीन, नूडल्स और बर्गर, मैगी, मोमोज के सेवन पर जोर दे रहे हैं। चिकित्सकों का



गत दिवस पहले अमेरिका के बोस्टन विश्वविद्यालय के विशेषज्ञों का यह खुलासा चिंतित करने वाला है कि पिछले तीन साल में फास्ट फूड में गैर सेहतमंद तत्वों की मात्रा में 226 प्रतिशत इजाफा हुआ है। 1972 में फास्ट फूड की शुरुआत हुई तो उद्देश्य यह था कि लोगों को ज्यादा कैलोरी हासिल हो। लेकिन उन्होंने धन खूब कमाया, मगर स्वास्थ्य की फिक्र नहीं की।

कहना है कि इनका ज्यादा सेवन करने से रक्तचाप, मधुमेह, हृदयों में कमजोरी, तथा मोटापा इत्यादि की संभावना प्रबल हो जाती है। देश में जहां पहले मधुमेह की बीमारी बुजुर्गों को हुआ करती थी अब उसकी जद में बच्चे भी आने लगे हैं। कई तरह के सर्वे में पाया गया है कि जो बच्चे फास्ट फूड का अधिक सेवन करते हैं उनमें मधुमेह बीमारी होने का खतरा अधिक रहता है। चूंकि, हर तरह के फास्ट फूड के निर्माण में चीनी का इस्तेमाल किया जाता है लिहाजा अधिक सेवन करने वाले लोगों के दांत खराब होने की संभावना बढ़ जाती है।

उच्च चीनी सामग्री से बनने वाली चीजें मसलन सोडा, कैंडी और बेक के इस्तेमाल से मुंह संबंधी कई बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। चिकित्सकों का मानना है कि चूंक आलू के चिप्स, फ्रेंच फ्राइज, जैसे फास्ट फूड में सोडियम की मात्रा अधिक रहती है जो रक्तचाप और स्ट्रोक की संभावना को बढ़ा देती है। चिकित्सकों का कहना है कि हर 500

मिलीग्राम सोडियम का सेवन करने से स्ट्रोक का सेवन करने से 17 प्रतिशत बढ़ जाता है। शरीर को सेहतमंद रखने के लिए विटामिन्स की जरूरत पड़ती है। इससे शरीर का समग्र विकास होता है। लेकिन गौर करें तो फास्ट फूड में विटामिन्स और खनिज की मात्रा न के बराबर होती है। लिहाजा अधिक फास्ट फूड सेवन करने वाले विटामिन न मिलने के कारण कई किस्म की गंभीर बीमारियों का सामना करते हैं। इसके अलावा दुनिया भर में कोका कोक और पेप्सी जैसे पीने वाले उत्पादों का भी जमकर सेवन होता है। जबकि ये तथ्य है कि ये उत्पाद हमारे शरीर के अंदर के अंगों को क्षतिग्रस्त करते हैं।

जुलाई 2006 में सेंटर फॉर साइंस एंड एनवायरमेंट की एक रिपोर्ट में कोकाकोला और पेप्सी के पेयों में कीटनाशकों की अधिक मात्रा होने की बात सामने आयी थी। सीएसई द्वारा जारी रिपोर्ट में कोका कोला और पेप्सी के 11 विभिन्न ब्रांडों में कीटनाशकों की उपस्थिति 2003 में पाए गए कीटनाशकों से भी

ज्यादा बताई गई थी। कोकाकोला को कोलकाता संयंत्र द्वारा उत्पादित एक पेय में कैसर कारक लिडैन की मात्रा बीआईएस मानकों की तुलना में तकरीबन 140 गुना अधिक थी। स्वास्थ्य के क्षेत्र में काम करने वाली कई संस्थाएं भी इस नतीजे पर हैं कि फास्ट फूड के इस्तेमाल से पेट तो जरूर भर जाता है लेकिन शरीर को पौष्टिक आहार नहीं मिल पाता है। इन संस्थाओं का कहना है कि फास्ट फूड को दैनिक भोजन में शामिल करना ही नहीं चाहिए। शोधकर्ताओं का कहना है कि फास्ट फूड के निर्माण में कृत्रिम रंग मिलाए जाते हैं जिससे शरीर में कई किस्म की एलर्जी का प्रभाव बढ़ जाता है।

विशेषज्ञों की मानें तो बहुत अधिक मात्रा में लेड के सेवन से स्वास्थ्य बिगड़ भी सकता है। इससे न्यूरोलॉजिकल समस्या के अलावा खून के संचार में कमी और किडनी फेल होने की स्थिति बन सकती है। गत वर्ष पहले लंदन स्थित आर्गन हेल्थ एंड साइंस विश्वविद्यालय के शोधकर्ताओं द्वारा दावा किया जा चुका है कि फास्ट फूड के सेवन से दिमाग में कुछ ऐसे खतरनाक केमिकल पहुंच जाते हैं जो दिमाग और सुस्त कर देते हैं। चूंकि कम उम्र के बच्चे फास्ट फूड का सर्वाधिक सेवन करते हैं लिहाजा उनके स्वास्थ्य के लिए बहुत खतरनाक है। उनके शारीरिक विकास में रुकावट के अलावा पेट संबंधी कई बीमारियां मसलन पेट दर्द, नर्व डैमेज और अन्य संवेदनशील अंगों को नुकसान पहुंचता है। कई फास्ट फूड व्यंजनों में पाया जाने वाला मोनोसोडियम ग्लूटामेट भी सेहत के लिए खतरनाक होता है। दरअसल इस केमिकल का उपयोग फास्ट फूड में फ्लेवर का असर बढ़ाने के लिए किया जाता है। लेकिन इसके इस्तेमाल से मुंह, सिर, गर्दन में जल और स्किन संबंधी बीमारी बढ़ती है और साथ ही धीरे-धीरे शरीर भी कमजोर होता है। हालांकि गौर करें तो फास्ट फूड कंपनियां अक्सर यह दलील देती हैं कि उनकी सामग्रियों में गुणवत्ता का ध्यान रखा जाता है जिससे कि शरीर को नुकसान न पहुंचे। लेकिन सच यह नहीं है।

तकरीबन सभी फास्ट फूड निर्माण करने वाली कंपनियों के उत्पाद स्वास्थ्य के लिहाज से तय मानकों की कसौटी पर खरा नहीं उतर रहे हैं। लेकिन विडंबना यह है कि उनके खतरनाक उत्पादों पर किसी तरह का अंकुश नहीं लग रहा है। 1972 में फास्ट फूड की शुरुआत हुई तो उद्देश्य यह था कि लोगों को ज्यादा कैलोरी हासिल हो। लेकिन उन्होंने धन खूब कमाया, मगर लोगों के स्वास्थ्य की फिक्र नहीं की मगर अब हमें अपनी सेहत की चिंता करनी होगी।

कोमल सिंह
(स्वतंत्र लेखकार)

सम्पादकीय

पहले कर्नाटक संकट अब गोवा में विधायकों के टूटने से असमंजस में धिरी कांग्रेस के लिए बड़ा झटका

गोवा और कर्नाटक को लेकर सोनिया राहुल गांधी समेत अन्य कांग्रेसी नेताओं ने संसद में धरना देकर यह संदेश देने की कोशिश की कि इस सबके पीछे भाजपा का हाथ है।

कर्नाटक सरकार के संकट के बीच गोवा में जिस तरह दस कांग्रेसी विधायक टूटकर भाजपा में शामिल हो गए वह कांग्रेस के लिए एक और बड़ा झटका है। ऐसे झटके कांग्रेस को कमजोर करने का ही काम कर रहे हैं। 2017 में गोवा के विधानसभा चुनावों के बाद कांग्रेस सबसे बड़े दल के रूप में उभरी थी, लेकिन उसे बहुमत हासिल नहीं हो सका था।

वह जब तक छोटे दलों और निर्दलीय विधायकों से मिलकर बहुमत का प्रबंध करती तब तक भाजपा ने ऐसा कर लिया। कांग्रेस हाथ मलती रह गई। अब उसके 15 में से दस विधायक भाजपा में शामिल हो गए।

जाहिर है कि कांग्रेस को भाजपा से तमाम शिकायतें होंगी, लेकिन इस सवाल का जवाब तो उसे ही देना होगा कि

आखिर उसके विधायक एकजुट क्यों नहीं रह सके? सवाल यह भी है कि क्या आम चुनाव नतीजों के बाद असमंजस से धिरे कांग्रेस नेतृत्व को इसकी परवाह है कि विभिन्न राज्यों में पार्टी में क्या हो रहा है? यह किसी से छिपा नहीं कि कई राज्यों में कांग्रेसी नेताओं के बीच उठापटक जारी है और कहीं-कहीं तो पार्टी नेताओं का आपसी झगड़ा बाहर भी आ गया है।

कर्नाटक में संकट के पीछे भी कांग्रेसी नेताओं की कलह को जिम्मेदार माना जा रहा है। इसमें दोराय नहीं कि भाजपा इस कलह का फायदा उठाने में लगी हुई है, लेकिन क्या किसी राजनीतिक दल को यह उम्मीद करनी चाहिए कि विरोधी दल उसकी कमजोरियों का फायदा न उठाए? आम धारणा है कि कर्नाटक में कांग्रेस और जद-एस के जो विधायक इस्तीफा देने में

लगे हुए हैं वे भाजपा की शह पर ऐसा कर रहे हैं, लेकिन क्या अपने विधायकों को संतुष्ट रखना और उन्हें भाजपा के प्रभाव में न आने देना कांग्रेस और जद-एस के नेतृत्व की जिम्मेदारी नहीं?

इसमें संदेह है कि न्यायपालिका कर्नाटक के राजनीतिक संकट को सुलझा सकेगी, क्योंकि बागी विधायक इस्तीफा देने पर अडिग दिख रहे हैं। यह हास्यास्पद है कि जब वे यह स्वीकार करने को तैयार नहीं कि उन्होंने किसी दबाव या लालच में इस्तीफा दिया है तब कांग्रेस और जद-एस नेता यह साबित करने की कोशिश कर रहे हैं कि उन्होंने किसी मजबूरी में इस्तीफा दिया है।

यह कहना कठिन है कि कांग्रेस और जद-एस विधायकों की बगावत के बाद भाजपा कर्नाटक में अपनी सरकार बनाने में सफल होगी या नहीं, लेकिन यह पहले दिन से

स्पष्ट था कि जद-एस और कांग्रेस की साझा सरकार कुल मिलाकर मजबूरी की ही सरकार है। दोनों दलों के बीच न केवल खटपट जारी रही, बल्कि एक-दूसरे के खिलाफ शिकायतें भी सार्वजनिक होती रहीं।

कुमारस्वामी के नेतृत्व में यह साझा सरकार जैसे-तैसे ही चल रही थी। कांग्रेस और जद-एस के नेता चाहे जो दावा करें, लगता यही है कि कुमारस्वामी सरकार अल्पमत में आ चुकी है।

जो कुछ गोवा में हुआ और कर्नाटक में हो रहा है उसे लेकर सोनिया, राहुल गांधी समेत अन्य कांग्रेसी नेताओं ने संसद में धरना देकर यह संदेश देने की कोशिश की कि इस सबके पीछे भाजपा का हाथ है, लेकिन वे यह समझें तो बेहतर कि ऐसे धरने गहरे संकट से धिरी कांग्रेस को मजबूती नहीं दे सकते।