



## फास्टफूड विषयी युवकांमध्ये वाढते आकर्षण संशोधनात्मक कारणमिमांसा

प्रजा एस. जुनघरे

गृह—अर्थशास्त्र विभाग एफ.ई.एस. गर्ल्स कॉलेज, चंद्रपूर

\*Corresponding Author :-shubhakantsheraki@gmail.com

Communicated : 02.01.2023

Revision :08.01.2023

Accepted : 15.01.2023

Published: 27.01.2023

### सारांश :-

“आरोग्य हीच संपत्ती” सकस आहारामूळे मानवाची कार्यक्षमता वाढून शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य उत्तम राखण्यास मदत होते. निरोगी जिवन जगणे हा प्रत्येक मानवाचा मुलभूत हक्क आहे हे तत्व जागतिक आरोग्य संघटना आणि संयुक्त राष्ट्रसंघ यांनी मान्य केले आहे राष्ट्रातील प्रत्येक नागरीकांचे आरोग्य उत्तम असल्यास त्यांच्या सर्वांगीण विकासात बाधा निर्माण होणार नाही. “उत्तम आहार उत्तम आरोग्याचे समीकरण” आहे.

आधुनिक जीवन शैलीचे बारकाईने निरीक्षण व अवलोकन केल्यास असे आढळून येते की हल्ली युवकांमध्ये फास्ट फूडचे प्रचंड आकर्षण निर्माण झाले आहे फास्टफूड म्हणजे “रेडी टू इट”. युवकांना फास्टफूडचे वेड लागले आहे. तरुणपीढी फास्टफूडच्या आहारी गेली आहे. चमचमीत, चटकदार, चरबीयुक्त, मसालेदार स्वादीष्ट व रूचकर फास्ट फूडचा मनसोक्त आस्वाद घेणे युवकांना आवडते कारण त्यांना त्यामुळे विशेष आनंद मिळतो. फास्ट फूडचे सेवन करणे प्रतिष्ठेची बाब समजली जाते. प्रतिष्ठा आणि फॅशन आहे म्हणून फास्टफूड घेतले तर काही क्षणासाठी आनंद मिळतो पण त्याचा आरोग्यावर होणारा दुष्परिणाम याची शक्यता नाकारता येत नाही तरीही युवावर्ग याला वारंवार बळी पडतो.

आरोग्याकरीता अपायकारक हानीकारक असलेले फास्टफूड शरीरावर त्याचे होणारे दुष्परिणाम याबाबत युवकांमध्ये जागरूकता निर्माण करणे व त्यांची मानसिकता बदलविण्याचा प्रयत्न करणे अत्यंत गरजेचे आहे. युवकांना व समाजाला फास्टफूड चे दृष्परिणाम लक्षात आणून देणे हा या संशोधनाचा मुख्य उद्देश आहे.

**बिजशब्द :** सकस, निरोगी, आकर्षण, फास्टफूड, दृष्परिणाम.

### प्रस्तावना :

“आरोग्य हीच संपत्ती” सकस आहारामूळे मानवाची कार्यक्षमता वाढून शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य उत्तम राखण्यास मदत होते. प्रत्येकाला वाढते की आपण निरोगी असावे. “निरोगी शरीरात निरोगी मन असणे हेच खरे आरोग्य होय” अस महात्मा गांधी म्हणतात. जीवनाच्या विविध टप्प्या वर आहारास वेगवेगळे महत्व आहे. प्रत्येकाने आपल्या शरीराच्या गरजा ओळखून त्याची पूर्तता केली पाहिजे. आहार आपणा सर्वांचा अत्यंत जिव्हाळ्याचा विषय आहे. आपल्या दैनंदिन जीवनाची सुरुवात वेगवेगळ्या पदार्थांचे सेवन करून होत असते. परंतू प्रत्येकाची आहाराची गरज व आवड मात्र भिन्न असते. असे असले

तरी सर्वांनाच असा आहार आवश्यक असतो की, ज्यामुळे शरीराचे पोषण होवून स्वास्थ्य चांगले राहू शकेल. आपले आरोग्य सुधारेल असा आहार घेणे आवश्यक असते. अशा आहाराचा आपल्या मनावर चांगला परिणाम होतो. आधुनिक जीवन शैलीचे बारकाईने निरीक्षण व अवलोकन केल्यास असे आढळून येते की, हल्ली युवकांमध्ये फास्टफूडचे प्रचंड आकर्षण निर्माण झाले आहे. फास्टफूड म्हणजे “रेडी टू इट” युवकांना फास्टफूडचे वेड लागले आहे. तरुण पीढी आहारी गेली आहे. चमचमीत, चटकदार, चरबीयुक्त, मसालेदार, स्वादीष्ट व रूचकर फास्टफूडचा मनसोक्त आस्वाद घेणे युवकांना आवडते कारण त्यांना त्यामुळे विशेष आनंद मिळतो. फास्टफूडचे

सेवन करणे प्रतिष्ठेची बाब समजली जाते. प्रतिष्ठा आणि फॅशन आहे म्हणून फास्टफूड घेतले तर काही क्षणासाठी आनंद मिळतो पण त्याचा आरोग्यावर होणारा दृष्परिणाम याची शक्यता ना कारता येत नाही. तरी ही युवा वर्ग याला वारंवार बळी पडतो.

‘फास्टफूड’ चं दूसरं नाव ‘जंक फूड’ किंवा ‘एन्टीकॅलरीफूड’ असे आहे. यापासून शरीराला केवळ उष्मांकच मिळतात. जीवनसत्वे व खनिजे मिळत नाहीत. काही पदार्थात ती असली तरी शिजविण्याच्या अयोग्य पध्दतीमुळे, वारंवार गरम केल्यामुळे, खूपदा धूतल्यामुळे, उघडयावर सूर्यप्रकाश किंवा विद्युत प्रकाशात ठेवल्यामुळे व कमी दर्जाच्या वस्तूंचा वापर केल्यामुळे पोषक घटक नष्ट होतातच, जोडीला भरपूर रासायनिक वस्तूंचा, अनैसर्गिक रंगाचा, प्रिझरव्हेटिव्हचा उपयोग केल्या मुळे ते घातक ठरू शकतात.

#### व्याख्या :-

“एक अशा प्रकारचे खाद्य जे कमीत-कमी वेळात तयार होवून कमी वेळात वाढल्या जाते. याला फास्ट फूड असे म्हणतात”.

‘जागतिक आरोग्य संघटनेने आरोग्याची व्याख्या खालील प्रमाणे सांगितलेली आहे. ‘आरोग्य म्हणजे केवळ रोगाचा अभाव नव्हेतर शारीरिक, मानसिक, व सामाजिक स्वास्थ्य म्हणजे आरोग्य होय’.

#### अध्ययनाचे महत्व :-

युवकांमध्ये आकर्षण निर्माण करणारे फास्ट फूड शरीराला किती घातक आहे याची तरून पीढीला मूळीच चिन्ता नाही. पदार्थांचा चव येण्यासाठी, अजीनोमोटोचा सर्रास वापर केला जाता जो की शरीराला अतिशय घातक आहे. त्याच प्रमाणे पदार्थात रंगाचा वापर केला जातो त्यामुळे कॅन्सरसारखे आजार होतात. हयाबाबत युवा पीढी अनभिज्ञ आहे. फास्टफूड मुळे शरीराला पोषक घटक मिळत नाहीत

आणि थोड्याफार प्रमाणात जरी मिळत असतील तरी शिजविण्याच्या चूकीच्या पध्दती, वारंवार गरम करणे, उघडयावर ठेवणे, वारंवार धूणे, हलक्या दर्जाच्या वस्तूंचा वापर करणे, हयामुळे नष्ट होतात. फास्टफूड हे शरीरावर वाईट परिणाम करणारे असतात. त्यामुळे आपण खात असलेला पदार्थ कशापासून तयार झालेला आहे याबद्दल प्रत्येकाने जागरूक असणे आवश्यक आहे.

आजची तरुण पीढी फास्टफूडच्या अतिप्रमाणात आहारी जात असून आपले आयुष्य धोक्यात टाकत आहेत. हे सगळे बघता असे निर्दशनास येते की, आजचा युवावर्ग भरकटत चालला आहे आणि म्हणूनच फास्टफूडविषयी युवकांमध्ये वाढते आकर्षण संशोधनात्मक कारणमिमांसा या विषयाच्या अध्ययनासाठी चंद्रपूर शहरातील युवकांची निवड करण्यात आली.

#### उद्देश :-

- पोषक घटकांविषयी जाणीव निर्माण करणे.
- फास्टफूडचा शरीरावर होणाऱ्या दृष्परिणामांची युवकांमध्ये जाणीव निर्माण करणे.
- फास्ट फूड विषयीचे युवकांमधील आकर्षणाची कारणे जाणून घेणे.
- घरगूती आणि पारंपारिक खाद्य पदार्थांची आवड निर्माण करणे.

#### गृहीतके:-

- युवकांना पोषक घटकांबाबत माहिती नसते.
- नेहमी फास्टफूड खाणाऱ्या युवकांमध्ये आरोग्यविषयक तक्रारी दिसून येतात.
- प्रतिष्ठा आणि फॅशनच्या आहारी जावून फास्टफूडचे सेवन केले जाते.
- पारंपारिक खाद्यपदार्थांची युवकांना फारशी आवड नसते.

#### फास्टफूडचेप्रकार :-

पिझा, बर्गर, हॉटडॉग, पेस्ट्री, कटलेट, न्युडल्स, कॉकटेलराईस, सॅन्डविच, मन्चुरियन, चिलीचिकन, पॅकेट मधील फूड ईत्यादी.

#### फास्टफूडच्या सेवनाचे शरीरावर होणारे दृष्परिणाम :-

कुपोषण, अपूरेपोषण, स्थुलता, उच्चरक्तदाब, मधूमेह, कोरोनरी, हार्टडिसीज, कॅन्सर, त्वचेसंबंधी आजार, पोटाचेआजार, विषबाधा.

**अध्ययन क्षेत्र :-**उपरोक्त संशोधन हे चंद्रपूर शहरातील युवकांपुरतेच मर्यादीत होते.

**नमुना निवड :-**संशोधनासाठी १०० तरूनांची निवड करण्यात आली.

**संशोधन पध्दती :-**उपरोक्त संशोधनासाठी मुलाखत पध्दती आणि प्रश्नावली पध्दतीचा वापर करण्यात आला.

**आशय विश्लेषण :-** तरूणांमध्ये फास्टफूडचे वाढते आकर्षण, त्याचे आरोग्यावर होणारे दृष्परिणाम, आहार, आरोग्य, पोषक घटकांचा अभाव इ. माहितीचे संकलन केले.

**सांख्यिकिय विश्लेषण:-**उपरोक्त संशोधनात १०० नमून्यांमध्ये ६० टक्के युवक आणि ४० टक्के युवतींचे अध्ययन करण्यात आले.

प्राप्त माहिती आणि आलेखावरून खालील बाबी निदर्शनास आल्या.

- संतूलीत आहार घेण्याचे प्रमाण युवतींमध्ये जास्त आहे. आहाराबाबत त्या थोड्या प्रमाणात जागरूक आहेत.
- फास्टफूड खाण्यास फास्टफूड सेंटर आणि चायनिज कॉर्नरवर सर्वच वयोगटातील व्यक्ती दिसतात पण युवकांचे प्रमाण जास्त आहे.
- शरीरावर होणारे दृष्परिणाम आणि पोषकआहाराबाबत माहिती तरूणींना जास्तीत जास्त आहे.

• फास्ट फूड मध्ये पैशाचा अपव्यय होतो असे मानणाऱ्या तरूणांची संख्या जास्त आहे.

• फास्ट फूड मध्ये वापरले जाणारे सर्व घटक आणि त्याचे शरीरावर होणारे दुष्परिणाम याबाबत तरूण वर्ग अनभिज्ञ आहे. मात्र तरूणी ह्या दृष्परिणामाबाबत जागरूक आहेत.

• फॅशन आणि प्रतिष्ठेचा प्रभाव युवकांवर दिसतो.

• पॉकेटमनी जास्त प्रमाणात मिळत असल्यामुळे अश्या युवकांचे फास्टफूड सेंटरवर जाण्याचे प्रमाण वाढलेले दिसते.

• पारंपारीक पदार्थाबाबत युवकांमध्ये आकर्षकता दिसत नाही मात्र युवतींमध्ये पारंपारिक पदार्थाची आकर्षकता असल्याचे दिसते.

• युवक आणि युवतींमध्ये पोषक घटकांबाबत माहिती असून सुद्धा युवकवर्ग हा दिवसेंदिवस फास्टफूड वेडा होतांना दिसतो.

#### निष्कर्ष :-

“फास्टफूड विषयी युवकांमध्ये वाढते आकर्षण आणि संशोधनात्मक कारण मिमांसा” विषयाचे अध्ययन केल्यास असे निदर्शनास आले की, चंद्रपूर शहर औद्योगिक दृष्ट्या आणि शैक्षणिक दृष्ट्याप्रगत असून प्रदूषणाने शहर व्यापलेले आहे. मोठ्या शहराप्रमाणेच चंद्रपूर शहरात फास्टफूड सेंटर, आणि चायनिजकॉर्नर बऱ्याच ठिकाणी आढळून आले आणि या ठिकाणी महाविद्यालयीन युवकांचे प्रमाण जास्त असल्याचे निदर्शनास आले.

संशोधनातून असे आढळून आले की, फास्टफूड खाणारे युवक ६० टक्के आहेत तर तरूणी ह्या ४० टक्के आहेत. युवकांना पोषक घटकांची माहिती आहे. परंतु त्याचे शरीरावर होणारे दृष्परिणाम ह्याबाबत मात्र तरूण वर्ग अनभिज्ञ असलेला आढळला. समतोल आहाराचे महत्व,

तरूनांना कळले परंतू अनुकरण, स्वतःवर तावा न ठेवण्याच्या प्रवृत्तीमुळे युवावर्ग फास्टफूडच्या आहारी गेलेला आढळतो.

**उपाययोजना:-**

- फास्टफूड मध्ये असणाऱ्या हानिकारक पदार्थांची तरूनांना जाणीव निर्माण करणे.
- पारंपारिक पदार्थांची महत्व पटवून देणे.
- पॅकेटमनी मर्यादीत देणे.
- आरोग्यावर होणारा दृष्परिणाम आणि विविध प्रकारचे आजार यासंबंधी डॉक्टरांचे आणि आहारतज्ञांचे व्याख्यान, चर्चासत्रे आयोजन करणे.
- पालकांना मार्गदर्शन करणे.

**संदर्भग्रंथ :-**

सामाजिक संशोधन पध्दती— ना. रा. घाटोळे  
पोषण आणि आहारशास्त्र— त्रिवेणी फरकाडे.