

फास्ट फूड: बीमारियों की ओर फास्ट कदम

डॉ. डी. बालसुब्रमण्यन

हम तकलीफदायक विपरीतों की धरती के वासी हैं। एक तरफ तो हमारे देश में, किसी भी देश से ज़्यादा, कुपोषित लोग हैं। दूसरी ओर जल्दी ही हमारे देश में, किसी भी देश से ज़्यादा लोग मोटापे और मधुमेह से ग्रस्त होंगे। ये लोग गुर्दा, आंखों, तंत्रिका तंत्र और शरीर के अन्य भागों में तकलीफों के जोखिम से ग्रस्त रहेंगे। ये दो विपरीत रुझान महामारियों की तरह हमारे देश में एक साथ मौजूद हैं।

ऐसा एक पीढ़ी पहले नहीं था। एक के बाद एक केंद्र व प्रांत सरकारों की नीतियों (या उनके अभाव) ने समस्याओं के इस दोमुंहे दैत्य के विकास में योगदान दिया है। एक ओर करोड़ों लोग प्रत्यक्ष भूख के अलावा, प्रसिद्ध कृषि वैज्ञानिक प्रोफेसर स्वामिनाथन के शब्दों में, गुप्त भूख से पीड़ित हैं। गुप्त भूख का कारण होता है भोजन में विटामिनो या खनिज लवणों जैसे सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी। सरकारों, उसके कर्मचारियों और दलालों द्वारा जान बूझकर सार्वजनिक वितरण प्रणाली को समाप्त किया जाना इस मामले में प्रमुख समस्या नज़र आती है।

प्रधानमंत्री का ताज़ा वक्तव्य कि सब्सिडी खत्म होनी चाहिए, इस समस्या को और गंभीर बना देता है। अपने लोगों की चिंता करने वाला कोई भी देश पोषण, स्वास्थ्य, शिक्षा और कल्याण कार्यक्रमों के लिए सब्सिडी का प्रावधान करता है। हमें भी सब्सिडी को तिलांजलि नहीं देना चाहिए।

यह दोमुंहे दैत्य का एक मुंह है। दूसरे मुंह की उपस्थिति का अंदाज़ तब लगता है, जब हम यह देखते हैं कि करोड़ों भारतीय लोग उच्च कैलोरी व उच्च वसा वाला भोजन, जिसे फास्ट फूड कहा जाता है, खा-खाकर खुद की जान ले रहे हैं। दरअसल कम से कम भारत में तो इसे फास्ट फूड की बजाय कचरा या जंक फूड कहना बेहतर है। क्योंकि

इससे ज़्यादा जल्दी तो पारंपरिक इडली, डोसा, समोसे, पकोड़े या चाट जैसी चीज़ें मिल जाएंगी। वास्तव में 'फास्ट फूड' के लिए काफी इंतज़ार करना पड़ता है।

एक रिपोर्ट के मुताबिक दिल्ली के 23 प्रतिशत बच्चे मोटापे के शिकार हैं। मैं उम्मीद करता हूँ कि यह आंकड़ा सही नहीं है क्योंकि यदि यह सही है तो मुंबई, हैदराबाद, पुणे, चेन्नै, कोलकाता, गुडगांव और ऐसे सारे शहरों के बारे में सोचते भी डर लगता है जहां अभी-अभी रईसी आई है और मॉल संस्कृति और फास्ट फूड पैर पसार रहे हैं।



किसी व्यक्ति को ज़्यादा वज़न वाला तब कहते हैं जब उसका शरीर भार सूचकांक यानी बी.एम.आई 25 से ज़्यादा हो और मोटा तब कहते हैं जब बी.एम.आई. 30 को पार कर जाए। बी.एम.आई. निकालने के लिए शरीर के भार (किलोग्राम में) में कद (मीटर में) के वर्ग का भाग देते हैं।

हैदराबाद के एक मॉल का सामान्य नज़ारा देखिए। इसमें 4 फिल्म मल्टीप्लेक्स हैं, 40 से ज़्यादा फास्ट फूड गुमटियां हैं, 20 दुकानें कपड़े, पपरूम, गहने, संगीत व वीडियो सी.डी.-डी.वी.डी. बेचती हैं। एक भी दुकान पर पारंपरिक भारतीय भोजन या नाश्ता नहीं मिलता। और शहर में इस जैसे 20 मॉल में हज़ारों युवाओं की भीड़ होती है, जिनके पास अवश्य ही यहां खर्च करने को पर्याप्त पैसा होगा।

20 वर्ष पहले भारत में ऐसे नज़ारे देखने को नहीं मिलते थे। मगर आज ये मॉल और जंक फूड संस्कृति तेज़ी से, लगभग विस्फोटक ढंग से फैल रही है। यह भारत के वैश्वीकरण का एक अंग है, एक ऐसा अंग जो नागरिकों के स्वास्थ्य के प्रति चिंता का सबब बन गया है।

सिनोवेट नामक एक अनुसंधान कंपनी ने हाल ही में 13

देशों में खानपान की आदतों और स्वास्थ्य, खास तौर से जंक फूड और मोटापे, का अध्ययन किया। सर्वे के परिणाम दर्शाते हैं कि दुनिया में फास्ट फूड के मामले में नंबर 1 देश युनाइटेड किंगडम है। इस देश के 45 प्रतिशत लोग फास्ट फूड का सेवन करते हैं और कहते हैं, “मुझे फास्ट फूड का ज़ायका इतना पसंद है कि मैं इसे छोड़ नहीं सकता।”

इस मामले में अगले क्रम पर अमरीकी (44 प्रतिशत) और कैनेडियन्स (37 प्रतिशत) आते हैं। इस सूची में दूसरे छोर पर फ्रांसिसी हैं। लगभग 81 प्रतिशत फ्रांसिसी फास्ट फूड को अस्वीकार करते हैं। इसके अलावा 71 प्रतिशत सिंगापुरी लोग भी फास्ट फूड को नकारते हैं। ये दोनों देश भी वैश्वीकृत हैं, विकसित हैं मगर फिर भी यहां के लोग फास्ट फूड से इंकार करते हैं।

फ्रांस को लेकर एक विरोधाभास यह बताया जाता है कि पश्चिमी देशों में से यहां के लोगों में चयापचय सम्बंधी गड़बड़ियां व बीमारियां बहुत कम होती हैं। इस विरोधाभासी स्थिति का आंशिक जवाब तो उपरोक्त आंकड़ों में ही निहित है। 30 प्रतिशत से भी कम फ्रांसिसी तथा 24 प्रतिशत से भी कम सिंगापुरी लोग मोटे हैं। चीन में मोटे लोगों की संख्या 16 प्रतिशत है। भारत में 1980 में 15 प्रतिशत लोग सिर्फ ज़्यादा वज़न वाले नहीं बल्कि मोटे थे। सन 2000 में यह आंकड़ा 27 प्रतिशत पर पहुंच गया था। सवाल यह है कि शहरों में बसा भारत, जो वैश्वीकरण को बढ़ावा देता है और उस पर गर्व करता है, कहां रहना चाहता है? युनाइटेड किंगडम और अमरीका के साथ या फ्रांस, चीन और सिंगापुर के साथ?

फास्ट फूड या जंक फूड है क्या? आम तौर पर यह बर्गर, पिज़ा, फ्राइस, कोला पेय जैसी चीज़ों का रूप लेता है। ये सारी चीज़ें कैलोरी और वसा उपभोग को बढ़ाती हैं।

टॉपिंग्स के साथ एक हैमबर्गर 300 कैलोरी देता है और साथ में 10 ग्राम वसा। पेपरोनी पिज़ा का एक कतरा 180 कैलोरी और 7 ग्राम वसा प्रदान करता है। कोका कोला के 340 मि.ली. के डिब्बे में 155 कैलोरी होती है, जबकि मैकडोनाल्ड की थोड़ी-सी ‘फ्रेंच फ्राइस’ में 210 कैलोरी के साथ कम से कम 15 ग्राम वसा होती है। इसमें

भी खराब वसा (ट्रांस वसा) की मात्रा 4 ग्राम तक होती है।

आम तौर पर इन चीज़ों को भोजन के रूप में नहीं, नाश्ते के रूप में खाया जाता है। लिहाज़ा ये चीज़ें कैलोरी व वसा की अतिरिक्त मात्रा प्रदान करती हैं जो मोटापे और उससे जुड़ी स्वास्थ्य समस्याओं को जन्म देती हैं।

इन चीज़ों की तुलना भारतीय नाश्ते से करके देखें। एक मध्यम आकार की इडली हमें 70 कैलोरी और 0.2 ग्राम वसा देती है, सादा डोसा 140 कैलोरी और 5 ग्राम वसा प्रदान करता है (इसीलिए भाप में बना डोसा बेहतर होता है)। एक सामान्य समोसे में 180 कैलोरी तथा 18 ग्राम वसा होती है जो पिज़ा के एक टुकड़े या एक प्लेट फ्राइस के बराबर है।

एक गिलास लस्सी (200 ग्राम) में 140 कैलोरी और 2 ग्राम वसा होती है (हां, ‘मलाई डाल के’ हो तो बात अलग है)। मोटा करने वाले व्यंजनों में भारतीय कोरमा और बिरयानी सबसे ऊपर हैं जबकि सूखे ओवन में पकाए गए टिक्का टाइप चीज़ें सबसे नीचे हैं।

इस तुलना का आशय यह नहीं है कि बर्गर और फ्राइस छोड़कर सिर्फ इडली वड़ा खाएं। इसका आशय सिर्फ इतना है कि थोड़ा सोच समझकर खाएं, अति से बचें।

गौरतलब है कि एक औसत व्यक्ति को रोज़ाना 2000 कैलोरी की ज़रूरत होती है। इसके अलावा करीब 60 ग्राम वसा और 60-70 ग्राम प्रोटीन होना चाहिए। इनके साथ पर्याप्त मात्रा में हरी व अन्य सब्जियां व फल होने चाहिए ताकि सूक्ष्म पोषक तत्वों की पूर्ति हो सके। एक औसत रूप से सक्रिय व्यक्ति 2400 से ज़्यादा कैलोरी खाएगा, तो यह मोटापे में योगदान देगी।

भारतीय पोषण संस्थान एक किताब बेचता है - न्यूट्रिटिव वैल्यू ऑफ इण्डियन फूड्स - जिसे काफी अनुसंधान के आधार पर तैयार किया गया है। यह बताती है कि यह क्यों ज़रूरी है कि हम अपने दैनिक भोजन में गेहूं, चावल जैसे परिष्कृत अनाज के साथ तरह-तरह के ‘मोटे अनाज’ (ज्वार, बाजरा, जौ आदि), हरी सब्जियां, फलियां, कम वसा वाले तेल, तरह-तरह के नाश्ते वगैरह खाएं। मात्र 35 रुपए में उपलब्ध यह किताब ‘पैसा वसूल’ है। (स्रोत फीचर्स)