

UGC Minor Research Project

FINAL PROJET REPORT

Statement of Expenditure Audited Utilization Certificate

Title

**“The Increasing Attraction of Fast Food & its Effect on
the Health of College Students”**

For the year 2010 -12

Sanction Letter No. . 23-2069/10 (WRO) dated 20.09.2010,

Date of implementation- 1st Oct. 2010

Name of Principal Investigator

Asst. Prof. Ku. S. S. Vaidya

HOD, Dept of Home Economics

Shri Shivaji Arts, Commerce and Science College, Akot.

UNIVERSITY GRANTS COMMISSION

BAHADUR SHAH ZAFAR MARG

NEW DELHI -110002

2012

प्रकरण ५ वे

निष्कर्ष, सुचना शिफारशी

आहारावरच:

मानवाने जगात पाय ठेवला तोच मुळी तीन गरजा घेऊन. त्या म्हणजे अन्न, वस्त्र व निवारा. ह्या गरजा पुर्ण होण्यासाठी मानवाची सर्वत्र धडपड दिसून येते. आहार आणि आरोग्य याचा घनिष्ठ संबंध आहे म्हणूनच अन्न ही आरोग्यदायी आणि शरीर विकासासाठी आवश्यक बाब आहे. अन्नाशिवाय शरीराचे पोषण होणे शक्य नाही. शरीर, मन सुदृढ निरोगी राहण्यासाठी शुद्ध, सकस, विषरहीत आहाराची अत्यंत आवश्यकता असते. उत्तम वर्ण व कार्यक्षम इंद्रिये ही सकस आहारावरच अवलंबून असतात. म्हणजेच आरोग्यपूर्ण आहार महत्वाचा असतो.

आज आधुनिक जीवनशैलीकडे लक्ष दिल्यास आजची तरुणपीढी मात्र फास्टफुड मध्ये मोठ्या प्रमाणात आकर्षित होतांना दिसते. फास्टफुडमध्ये पि—ना बर्गर, नुडल्स, चिप्स, वडे, समोसे, विविध शितपेये, आईसक्रिम, बेकरी पदार्थ इ. सारख्या नटपट खाद्यपदार्थांची चलती दिसते. शरीराचे पोषण करून आरोग्यदायी जीवन जगण्यासाठी चांगल्या पौष्टीक आणि समतोल आहाराची गरज असते. फास्टफुडमुळे अनावश्यक स्निग्ध कार्बोदके, मीठ साखर आणि घातक रसायने आपल्या शरीरात जऊन त्यांचा दुष्परिणाम आपल्या आरोग्यावर होत आहे. देशात लड्डूपणाचे प्रमाण वाढत आहे. तसेच उच्चरक्तदाब, हृदयविकार, श्वसनरोग, मधुमेह यासारखे गंभीर आजारांचे प्रमाण वाढलेले दिसते. अशा गंभीर आजारांला कारणीभूत ठरणारे. जंकफुड हे धुम्रपान व अंमली पदार्थांइतकेच घातक आहे. त्यामुळे आजच्या तरुण पीढीला यापासून परावृत्त करणे गरजेचे आहे.

अन्न म्हणजे, “कोणत्याही सजीव प्राण्याने पदार्थ खाल्ल्यावर त्याचे पचन, शोषण होवून शरीराच्या गरजा पुर्ण होवून शरीराची वाढ आणि विकास तसेच पुनरूत्पादन करण्याची क्षमता ज्यात आहे अशा पदार्थांना अन्न म्हणतात.” (फरकाडे, २००७)

अन्नाच्या गुणवत्तेवर शरीराचे पोषण अवलंबून असते. अन्नामुळे शरीराला कार्यशक्ती मिळते, वाढ आणि विकास, नविन पेशींची निर्मिती, विविध रोगांपासून संरक्षण अन्नामुळे होते. तसेच मानसिक स्वास्थ्य, सामाजिक स्वास्थ्य चांगले राहण्यास अन्नाची महत्वाची भूमिका असते.

अशा अन्नातून विविध पोषक घटक मिळतात. शरीरवाढीसाठी, संवर्धनासाठी प्रथिने, खनिजे, कार्बोदके, स्निग्ध जीवनसत्वे व पाणि हे घटक आवश्यक असतात. हे सर्व घटक ज्या आहाराद्वारे योग्य प्रमाणात मिळतात व त्या आहाराला समतोल आहार म्हणतात. अशा सात्विक आहारामुळे शरीर आणि मन तयार होतात. शरीराला उर्जा मिळते, आरोग्य मिळते. कार्यक्षम इंद्रिये

† आरोग्या फास्टफुडच्या आहारी आजची तरुणपीढी जात असून आपले आयुष्य धोक्यात टाकत आहे. आजचे तरुण-तरुणी देशाची संपत्ती आहे. तरुण पीढी अशक्त रोगी असेल तर त्याचा देशाच्या विकासावर परिणाम होई. लक्षात घेवून यावर संशोधन होणे गरजेचे आहे.

संशोधन म्हणजे पुन्हा, पुन्हा शोध घेणे. संशोधनामुळे नविन तथ्या उजेडात आणली जातात. सामाजिक समस्येचा अनुक्रम, परस्परसंबंध यांच्यातील कार्याकरणभाव यांचे विश्लेषण करून शास्त्रशुद्ध नियम प्रस्थापित करण्याच्या पद्धतीला संशोधन असे म्हणतात.

संशोधनाला सुरुवात करण्यापूर्वी प्रथम संशोधन आराखडा तयार करण्यात आला. त्यामुळे संशोधन सुसुत्रता येवून वेळ, पैसा, शक्ती याचा व्यय होत नाही. बदलत्या जीवनशैलीमुळे आहारविषयक सवयी विद्यार्थ्यांमधील आहारविषयक सवयी जाणून घेवून अन्नघटक, समतोल आहार याविषयीचे -गान जाणून घेणे तसेच फास्टफुडमुळे होणारे आरोग्यावरील दुष्परिणाम पाहता विद्यार्थ्यांमधील फास्टफुडचे आकर्षण व त्याबद्दलची जाणीव जागरूकता अभ्यासणे हा या संशोधनाचा मुळ उद्देश होता.

तथ्य संकलन हे संशोधन कार्यातील एक महत्वाचे व प्राथमिक कार्य आहे. संशोधकाला आपल्या विषयीशी संबंधीत तथ्ये माहिती व सामुग्रीचे संकलन करावे लागते. तथ्ये विश्वसनीय व वस्तुनिष्ठ असावी लागता.

संशोधनात प्राथमिक व द्वितीय स्त्रोताचा उपयोग केला गेला. ग्रंथालयीन पुस्तके मासीके यांचा उपयोग केला गेला. तसेच विद्यार्थीनींकडून अनुसुची प्रत्यक्ष भरून घेतली. अनुसुचित विषयाशी संबंधीत प्रकारचे प्रश्न तयार केले असतात. संशोधन करतांना उत्तरदात्यांना प्रश्न विचारून अनुसुची भरून घेतली. त्यामुळे संशोधनकार्य पूर्ण करणे शक्य.

सामाजिक संशोधन करण्यासाठी नमुना नवड हा प्रमुख आधार असतो. नमुना म्हणजे शितावरून भाताची परीक्षा होय. यात संपूर्ण विश्वाचा अभ्यास न करता विश्वातून एक नमुना निवडून त्याचा अभ्यास केला. संशोधनात आकोट शहरातील दोन वरिष्ठ महाविद्यालयातील कला शाखेतील गृहअर्थशास्त्र हा विषय असणाऱ्या बी.ए. भाग I, II, III मधील १०० विद्यार्थीनींची संहेतूक नमुना चाचणीद्वारे लॉटरी पद्धतीने निवड करण्यात आली. त्यांच्याकडून भरून घेतलेल्या अनुसुचीचे विश्लेषण करून सारणी व विविध आलेखाद्वारे दर्शविण्यात आले.

निष्कर्ष :

एखाद्या विषयाची गंभीरता आणि माहिती समजून घेण्यासाठी व्यक्तीची वैचारीक पातळी चांगली असणे अनिवार्य आहे. वैचारीक पातळी वाढविण्यासाठी शैक्षणिक पात्रता धारण केलेली असावी लागते कारण शिक्षणामुळे विचार आणि आचार बदलतात. आहाराकडे शास्त्र म्हणून बघण्याचा

आहारावरच अवलंबून असतात. “अन्न हे पूर्णब्रम्ह” असे म्हटले जाते. आजच्या स्पर्धेच्या धावपडीच्या युगात स्वतःच्या आरोग्याविषयी चांगल्या पोष्टीक आहाराविषयी विचार करण्यास कुणालाच वेळ नाही. आधुनिकीकरणामुळे जीवनशैली

बदलत चालली आहे. आधुनिक जीवनशैलीचा फास्टफुड हा एक भाग नालेला आहे. परंतू त्याचे मानवी जीवनावर, त्यांच्या आरोग्यावर दुष्परिणाम दिसू लागले आहे.

फास्टफुड म्हणजे, “त्वरीत खाण्यायोग्य तयार खाद्यपदार्थ.”

“मर्यादित पोषणयुक्त असणारे मीठ, साखर मैदा यांचा जास्त वापर केलेला पदार्थ म्हणजे फास्टफुड होय.”

फास्टफुडमध्ये खालील पदार्थांचा समावेश होतो.

कचोरी, समोसे, वडे, खस्ता, फरसाण, पावभाजी, कटलेट, चिप्स, नुडल्स, पास्ता, मंचुरीयन.

बेकरी पदार्थ - केक, बिस्कीट, पेस्ट्री, ब्रेड, पाव, इतर भाज्या, रेडी टू इट, सुप पॅक, इडली ढोकळा पॅक

फास्टफुडचा वापर वाढण्याची कारणे :

श्रमात्य संस्कृतीचे अनुकरण

स्पर्धा व धावपळीचे युग ज्यामुळे जीवनशैलीच बदललेली आहे.

चविष्ट, चटपटीत असल्यामुळे जास्त उपयोग

फॅशन व जाहिरातीचा प्रभाव

फॅशन व जाहिरातीचा प्रभाव

लांब राहतांना गरज म्हणून

पारंपारीक घरच्या खाण्याचा कंटाळा

फास्टफुडचे आरोग्यावरिल दुष्परिणाम :

फास्टफुडमध्ये तेल, तुप, मैदा, साखर यांचा जास्त वापर होतो. रासायनिक रंग, सुगंध, संरक्षक पदार्थ वापरले जातात. अशा खाण्यामुळे स्थूलता वजन वाढते. त्यामुळे हृदयविकार, मधुमेह, रक्तदाब, धाप लागणे, गर्भावस्थेत गर्भाच्या वाढीवर विकासावर परिणाम होतो. त्यातील ट्रान्सफॅटी अॅसिड कोलेस्टेरॉल वाढतात. तसेच मैदा, साखर, मीठ यांच्या जास्त वापरामुळे अपचन, अॅसीडीटी, गॅसेस, डोके दुखणे, हगवण, उलटया, दात किडणे, त्वचाविकार, अॅलर्जी इ. त्रास उद्भवतात. पोषक घटकांचा अभाव असल्यामुळे पोषक घटकांच्या कमतरतेचे परिणाम दिसतात. चिडचिडपणा, हेकेखोर, मत्सर आतातायी उताविलेपणा वाढतो. कॅन्सरचा धोका उद्भवतो. एखादे गंभीर धोके

दृष्टीकोन शिक्षणामुळेच येवू शकतो. आज औद्योगिक क्रांती, शिक्षण, व्यक्तीस्वातंत्र्याच्या कल्पना, सामाजिक सुधारणा इत्यादी कारणांमुळे संयुक्त कुटूंबाचे प्रमाण कमी होवून विभक्त कुटूंबाचे प्रमाण वाढत आहे. शहरीकरण आणि विभक्त कुटूंबपद्धतीमुळे सुबत्ता, स्वावलंबन तसेच प्रसार माध्यमाचा अतिरेक या सर्वांमुळे विशेषतः तरुण पिढीमध्ये वैचारीक बदल व खाण्यापीण्याच्या सवयीमध्ये बदल होतांना दिसतो.

महाविद्यालयीन विद्यार्थीनी नमुना म्हणुन निवडला. त्यामुळे त्याचे वय अभ्यासले असता १८ ते १९ या वयोगटाच्या ४६ विद्यार्थीनी, १९ ते २० वयोगटाच्या ३४ विद्यार्थीनी तर २० ते २१ वयोगटाच्या २० विद्यार्थीनी होत्या. १८ ते २१ हा वयोगट किशोरावस्थेतील समजला जातो. उत्तरदात्याचे जातीनुसार अध्ययन केले असता विविध संवर्गातील विद्यार्थीनी महाविद्यालयात शिक्षण घेत आहेत. यात ओ.बी.सी. संवर्गातील सर्वाधिक ४६% प्रमाण आढळून आले. सर्वोच्च कमी एस.बी.सी. या संवर्गातील ३% प्रमाण आढळून आले. आज शिक्षणाचे महत्त्व पटलेले दिसते. तसेच शिक्षणाचा प्रचार प्रसार होत असल्यामुळे सर्व संवर्गातील विद्यार्थीनी शिक्षण घेत असल्याचे दिसते.

कुटूंबाच्या गरजा पूर्ण करणाऱ्या साधनांमध्ये सर्वाधिक ४७% शेती प्रमाण असून व्यवसाय करणाऱ्यांचे प्रमाण १८%, नोकरीचे प्रमाण १२% तर मजुरी व इतर कामे करून अर्थार्जन करणाऱ्यांचे प्रमाण २३% आढळले. कृषीप्रधान देश असल्यामुळे सर्वाधिक शेती हा व्यवसाय आढळला.

समतोल आहार, अन्नघटक याविषयीची माहिती ३३ उत्तरदात्यांना होती. पण ४३ उत्तरदात्यांना मात्र अर्धवट थोडीफार माहिती होती तर २४ उत्तरदात्यांना समतोल आहारविषयी काहीही माहिती नव्हती. अन्नघटक, अन्नघटकाच्या अभावाचे व अधिकाचे दुष्परिणामांची पुरेशी माहिती उत्तरदात्यांना नव्हती. आहाराकडे शास्त्र म्हणून बघण्याचा दृष्टीकोन विकसित नाल्यामुळे असे निष्कर्ष आलेले असावेत. आहारशास्त्राच्या दृष्टीकोनातून सकारणी नाशता करणे, दिवसभराच्या खाण्यामध्ये सर्वात महत्त्वाचे खाणे आहे. परंतु ४४ उत्तरदाते नाशता करणाऱ्यांच्या नाशत्यात घरी बनवलेले पदार्थ असतात. पालेभाज्या, कोशिंबीरी ह्या खनीजे व जीवनसत्व मिळण्यासाठी आहारात असणे आवश्यक आहे. परंतु ३६ उत्तरदात्यांना त्या अजिबात आवडत नाही. खाण्याच्या निवडीमुळेही पौष्टिक घटक आहारातून मिळत नाहीत. फास्टफुड मात्र ९७ उत्तरदात्यांना अतिशय आवडते. ३ उत्तरदात्यांना ते फारसे आवडत नाही पण कधीतरी खाल्ले जातात. आधुनिक जीवनशैलीमुळे आहाराची पद्धत बदललेली दिसते. रोजच्या धावपळीत वेळेच्या अभावामुळे तसेच चटपटीत खमंग स्वादामुळे आजचा तरुणवर्ग फास्टफुडला पसंती देतांना दिसतो. तसेच घरच्या जेवणाचा कंटाळा आणि तोचतोचपणा कंटाळण्यासाठीही आजचे तरुण-तरुणी फास्टफुडकडे आकर्षित होत आहेत. शरिराला कशाची गरज आहे. त्यापेक्षा जीभेला काय हवय याकडे आजच्या युवापीढीचे जास्त लक्ष

आहे असे दिसते. फास्टफुडमध्ये सर्वाधिक वडे, समोसे, कचोरी, भेळ, पाणीपुरी, नुडल्स, मॅनच्युरीयन, हे पदार्थ सर्वाधिक खाल्ले जातात. पि—ना बर्गर मात्र अत्यल्प प्रमाणात खाल्ले जातात. ते किंमतीलाही परवडत नाही. व मॅकडोनाल्ड व डोमीनोज सारखे फास्टफुड (कंपनी) सेंटर्स नसल्यामुळे कदचित्त असे असावे. रस्त्यावरील गाडयांवर व हॉटेलमध्ये जावून फास्टफुड खाल्ली जातात. जागोजागी फास्टफुड सेंटर्स असल्यामुळे ते सोयीचे जात आहेत व भेसळीबाबत मात्र आजचा तरुणवर्ग गंभीर दिसत नाही. वारंवार फास्टफुड खाण्याने आरोग्यावरील दुष्परिणामांची पुरेशी जाणीव नसल्याचे निदर्शनास आले. वारंवार फास्टफुड खाण्याने शारीरिक व मानसिक अशा दोन्ही आरोग्यावर गंभीर परिणाम होतात. याविषयीची गंभीरता आजच्या विद्यार्थ्यांमध्ये नाही असे दिसते. फास्टफुड खाल्ल्यावर कधीकधी ॲसिडीटी, अपचन, पोट दुखणे, डोक दुखणे. आरोग्यावरील दुष्परिणामांची असे त्रास जाणवल्याचे सर्वाधिक ६३ मते

व्यक्त उत्तरदात्यांचे शारिरीक वजन घेतल्यास त्यांच्या वय व उंचीनुसार १४ उत्तरदात्यांचे वजन ४० kg. पेक्षा कमी होते. तर ४ उत्तरदात्यांचे वजन ५५ kg. पेक्षा जास्त आढळले. वजन कमी असणाऱ्यांना कॅलरी, प्रथिने, खनिजेयुक्त आहारची गरज असावी तर वजन जास्त असणाऱ्या विद्यार्थ्यांना आवश्यक प्रमाणात पौष्टिक आहारासोबत व्यायामाचीही गरज वाटते. रक्तातील हिमोग्लोबीन महत्वाचा घटक असतो. हिमोग्लोबीनचे प्रमाण कमी झाल्यास शरिरावर त्याचे दुष्परिणाम दिसून येतात. चक्कर येणे, थकवा, वजन कमी होणे, अंधारी येणे इ. कमी झाल्यास राहल्यास रक्तक्षय (अॅनेमिया) होण्याची शक्यता असते. हिमोग्लोबीनचे प्रमाण तपासल्यास ८३ उत्तरदात्यांमध्ये सामान्य प्रमाण आढळून आले. तर १७ उत्तरदात्यांमध्ये कमी १० ते ९ mlgm. पर्यंत आढळून आले. त्यांना पालेभाज्या, आलेली कडधान्य, रसाळफळे, कोशिंबीरी सलाद इ. पदार्थांचा आपल्या आहारात समावेश करणे गरजेचे आहे. रक्तातील साखर व रक्तदाबाच्या तपासणीअंती ठोस निष्कर्ष निघतील असे आढळून आले नाही. किशोरावय असल्यामुळे निष्कर्ष प्राप्त नाले असावेत. आपण जे खातो त्याचा परिणाम लगेच उद्या दिसणार नाही. म्हणून जेवणाच्या व इतर खाण्याच्या बाबतील कॅज्युअल अप्रोच नसावा. आपलं जेवण खाणं हा आपल्या आयुष्याचा सर्वात महत्वाचा भाग आहे. त्याच्याशी तडजोड करू नये. अन्यथा आयुष्यभर प्रकृतीशी तडजोड करावी लागेल.

प्रस्तुत संशोधनात फास्टफुडचे युवापीढीमध्ये वाढते आकर्षण आहे असे दिसून येते. तसेच समतोल आहाराविषयी पुरेशी माहिती नसल्याचे दिसून येते. फास्टफुड संबंधित नालेल्या इतर संशोधनावरून वारंवार फास्टफुडच्या सेवनाने आरोग्यावर अतिशय गंभीर परिणाम होतात असे दिसते. संशोधनात किरकोळ परिणामाशिवाय आरोग्यविषयक गंभीर बाब आढळून

आली नाही. प्रस्तुत संशोधनामुळे समतोल आहार, आरोग्य विषयीचा चांगला दृष्टीकोन निर्माण होण्यास आरोग्यावर होणारे दुष्परिणाम याबाबत जाणीव जागरूकता विद्यार्थ्यांमध्ये निर्माण होण्यास मदत होईल.

सुचना व शिफारशी :

प्रस्तुत निष्कर्षांच्या आधारे पुढील शिफारशांचा विचार होणे व त्यावर उपाययोजना होणे आवश्यक आहे. आहारविषयक शास्त्रीय -नान सर्व विद्यार्थ्यांना देण्यात यावे. फास्टफुड फक्त चवीचे व पोटभरीचे नकोत तर त्याचे पोषणमुल्य लक्षात घेवून ते बनविले जावेत. पाश्चात्यांचे अनुकरण न करता भारतीय खाद्यसंस्कृतीची वैभवशाली ओळख आजच्या तरुण पीढीला विविध माध्यमातून करून देण्यात यावी.

मुलांना आहारविषयक शिस्त लागण्यासाठी घरातूनच प्रयत्न व्हावेत.

पालकांनी घरीच नाविन्यपूर्ण पदार्थ करून मुलांना खाऊ घालावेत.

फास्टफुडचे आरोग्यावरील दुष्परिणामांची माहिती व्याख्याने व प्रसार माध्यमाद्वारे सर्वांना करून द्यावी.

संदर्भग्रंथ सूची

1. आगलावे डॉ. प्रदिप (२०००) संशोधन पद्धती शास्त्र व तंत्रे, विद्या प्रकाशन नागपूर
2. धरू वसुमती (२०१०) अन्नाविषयी सारे काही, रोहन प्रकाशन, पूणे
3. धरू वसुमती (२०१०) अन्नाविषयी सारे काही, रोहन प्रकाशन, पूणे
4. देवूसकर डॉ. आशा (२००४), मानवी पोषण व आहार शास्त्राची मुलतत्वे, विद्या प्रकाशन नागपूर.
5. फरकाडे श्रीगोपी/गोंगे सुलभा (२००७) पोषण आणि आहारशास्त्र, पिंपळापूरे नागपूर
6. गंगराडे डॉ. प्रकाशचंद्र (२००३), क्या खाएं क्या न खाएं, पुस्तक महल
7. कोत्तावार सौ. निशा, भारतीय खाद्य संस्कृती, मंगेश प्रकाशन नागपूर
8. लहु (जावडेकर) कल्याणी, खा प्या स्वस्थ रहा, मधुश्री प्रकाशन, पुणे
9. लेले सरल (१९९९) अन्न आणि पोषणशास्त्र परिचय, विद्या प्रकाशन, नागपूर
10. स्मरणीका (२००७), फास्टफुड, एफ. ई. एस. कॉलेज, चंद्रपुर
11. स्मरणीका (२०१२), Use of Innovative Technology in Food Science, रामकृष्ण विद्यालय,
चंद्रपुर
12. Ashakiran & Deepti R, Review Article, Fast Food and their Impact on Health,
Journal Of Krishna Institute of Medical Science.
13. लोकमत मैत्र, १९ ऑक्टोबर २००७
14. लोकमत मैत्र पुरवणी, ४ एप्रिल २००८
15. लोकमत मैत्र पुरवणी, २१ मे २००९
16. दै. लोकसत्ता, दै. लोकमत, १ एप्रिल २०१०
17. दै. लोकसत्ता
18. <http://balsankar.com/marathilekh>