



ISSN: 2230-7850

IMPACT FACTOR : 5.1651 (UIF)

VOLUME - 7 | ISSUE - 2 | MARCH - 2017

दूषित भोजन के सेवन से स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव

श्वेता श्री

शोधार्थी, गृह विज्ञान विभाग, ललित नारायण

मिथिला विश्वविद्यालय, दरभंगा ।

विषय प्रवेश:

आज जनसामान्य के बीच एक आम धारणा बनती जा रही है कि बाजार में मिलने वाली हर चीज में कुछ न कुछ मिलावट जरूर है। जनसामान्य की चिंता स्वाभाविक ही है। आज मिलावट का कहर सबसे ज्यादा हमारी रोज की जरूरत की चीजों पर ही पर रह है। सम्पूर्ण देश में मिलावटी खाद्य पदार्थों की भरमार हो गयी है। आजकल नकली दूध, नकली घी, नकली तेल, नकली चायपत्ती आदि सब कुछ धड़ल्ले से बिक रहा है अगर कोई इन्हें खाकर बीमार पर

जाता है तो हालत और भी खराब है, क्योंकि जीवन रक्षक दवाइयाँ भी नकली ही बिक रही हैं। एक अनुमान के अनुसार बाजार में उपलब्ध लगभग 30 से 40 प्रतिशत समान में मिलावट होती है खाद्य पदार्थ मिलावट की वस्तुओं पर निगाह डालने पर पता चलता है कि मिलावटी सामानों का निर्माण करने वाले लोग कितनी चालाकी से लोगों की आंखों में धूल झाँक रहे हैं और इन मिलावटी वस्तुओं का प्रयोग करने से लोगों को कितनी कठिनाईयाँ उठानी पर रही हैं। सबसे पहले आजकल के सबसे चर्चित मामले कोल्ड ड्रिंक को लेते हैं। हमारे देश में कोल्ड ड्रिंक में मिलाए जाने वाले तत्वों के कोई मानक निर्धारित न होने से इन शीतल पेयों में मिलाए जाने वाले तत्वों की क्या मात्रा होनी चाहिए, इसकी जानकारी सरकार तक को नहीं है। दरअसल कोल्ड ड्रिंक में पाए जाने वाले लीडेन, डीडीटी, मैलेथीयम, और क्लोरोपाठरिफोस को कैंसर, स्नायु, प्रजनन संबंधी बीमारी और प्रतिरक्षित तंत्र में खराबी के लिए जिम्मेदार माना जाता है। कोल्ड ड्रिंक निर्माण के दौरान इसमें फॉस्फोरिक एसिड डाला जाता है। फॉस्फोरिक एसिड एक ऐसा अम्ल है जो दांतों पर सीधा प्रभाव डालता है। इसमें लोहे तक को गलाने की क्षमता होती है। इसी तरह इसमें मिला इथीलीन ग्लाइकोल रसायन पानी को शून्य डिग्री तक जमने नहीं देती है। इसे आम भाषा में मीठा जहर तक कहा जाता है। इसी प्रकार कार्बोलिक, एरिथारबिक और बेन्जोइक अम्ल मिलकर कोल्ड ड्रिंक को



अतिअम्ला (लगभग 2.4 पी एच) प्रदान करते हैं जिससे पेट में जलन , खट्टी डकारें, दिमाग में सनसनी , चिड़चिड़ापन, एसीडिटी और हड्डियों के विकास में अवरोध उत्पन्न होती है। इसी प्रकार प्रत्येक कोल्ड ड्रिंक में 0.4 पी.पी सीसा डाला जाता है जो स्नायु , मस्तिष्क, गुर्दा, लिवर और मांसपेशियों के लिए घातक है। इसी तरह इनमें मिली कैफीन की मात्रा से अनिद्रा और सिरदर्द की समस्या उत्पन्न होती है। आजकल दूध भी स्वास्थ्यवर्धक द्रव्य न होकर मात्र मिलावटी तत्वों का नमूना होकर रह गया है जिसके प्रयोग से लाभ कम हानि ज्यादा है। हालात यह हैं कि दूध के नाम पर यूरिया, डिटेजेंट, सोडा , पोस्टर कलर और रिफाइंड तेल पी रहे हैं। उत्तर प्रदेश में स्वास्थ्य विभाग की जांच से यह चोकाने वाला आंकड़ा सामने आया है कि राज्य के 25 प्रतिशत लोग घटिया , मिलावटी और हानिकारक दूध पी रहे हैं। बाज़ार में उपलब्ध तेल और घी की भी हालत बेहद खराब है। सरसों के तेल में सत्यानाशी बिज़ यानी आर्जीमोन और सस्ता पॉम आयल मिलाया जा रहा है। देशी घी में वनस्पति घी की मिलावट मानो आम बात हो गयी है। मिर्च पाउडर में ईट का चूरा , सॉफ पर हर रंग , हल्दी में लेड क्रोमेट व पीली मिट्टी , धनिया और मिर्च में गंधक, काली मिर्च में पपीते के बीज मिलाये जा रहे हैं। फल और सब्जी में चटक रंग के लिए रासायनिक इंजेक्शन, ताजा दिखने के लिए लड़ और कॉपर सल्यूशन का छिड़काव, सफेदी के लिए फुलगोभी पर सिल्वर नाईट्रेड का प्रयोग किया जा रहा है। चना ओर अरहर की दाल में खेसारी दाल, बेसन में मक्का का आटा , आलू और चावल पर बनावटी रंगों से पॉलिश की जा रही है। मिठाइयों में ऐसे रंगों का प्रयोग हो रहा है, जिससे कैंसर का खतरा रहता है और डी एन ए में विकृति आ सकती है। दवाओं में मिलावट तो, मिलावट की सब सीमाओं को पार कर गयी है। इसका अंदाजा इसी बात से लगाया जा सकता है कि नकली दवाओं का धंधा करने वालों को मृत्युदंड देने की सिफारिश की है । फ़ास्ट फ़ूड ,ऐसा फ़ूड है जिसे आसानी से बनाया जा सके, और इसी जल्दी ओर आसानी के कारण हम यह जानने की कोशिश भी नहीं करते कि इस तरह के खाने का हमारे स्वास्थ्य पर क्या असर पड़ेगा। फ़ास्ट फ़ूड को एक और नाम से भी जाना जाता है और वह है अंक फ़ूड मतलब ऐसा फ़ूड जिसके खाने न खाने से कोई फायदा नहीं है, आज बाज़ार में ऐसे फ़ास्ट फ़ूड कि भरमार पड़ी है जो हमारे स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त ही हानिकारक है। आप इस बात से अंदाजा लगा सकते हैं कि इस खाने में प्रोटीन और विटामिन की मात्रा ना के बराबर होती है जो हमारे शरीर के लिए अत्यंत हि जरूरी है इन से अगर हमें मिलता है तो वह है कोलेस्ट्रॉल जो हार्ट अटैक का कारण बन सकता है, दूसरा है फैट जो मोटापे की मुख्य वजह है और बहुत से तत्व हैं जिनसे हमारा स्वास्थ्य खराब हो सकता है। इनका सबसे बुरा प्रभाव बच्चों पर पड़ता है, यह उनके स्वास्थ्य के साथ-साथ दिमाग को भी बहुत प्रभावित करता है। स्वास्थ्य विशेषज्ञों के अनुसार, फ़ास्ट फ़ूड बहुत सी घातक और हानिकारक बीमारियों को निमंत्रण देता है।

डायबिटीज़ :

बच्चों में मोटापा के कारण टाइप-2 डायबिटीज़ होने का खतरा रहता है। जिसके फलस्वरूप कुछ अन्य बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है, जैसे किडनी का फैल होना, अतिरिक्त दाब, हृदय रोग आदि।

स्ट्रॉक :

रक्त का प्रवाह दिमाग में रुक जाने से स्ट्रॉक होता है परिणाम स्वरूप ब्रेन डैमेज हो जाता है। इससे उच्च रक्तदाव , लकवा मरना और मौत तक हो सकती है।

अस्थमा :

ज्यादा फ़ास्ट फ़ूड अस्थमा की बीमारी को बढ़ावा देता है। और इससे रोग बढ़ने की संभावना बनी रहती है।

लिवर की बीमारी :

लिवर सेल में फैट जमा हो जाने से लिवर की बीमारी हो जाती है जिससे लिवर डैमेज होने की संभावना रहती है।

हृदय की बीमारी :

हृदय की बीमारी का मुख्य कारण भी फैट ही है। आज के समय में हृदय की बीमारी से मारने वालों की संख्या दिन-प्रतिदिन बढ़ती जा रही है। जिसका मुख्य कारण फैट ज्यादा होना है।

कैंसर :

स्वास्थ्य विशेषज्ञों के अनुसार, कैंसर के एक तिहाई रोगी ,भोजन के कारण ही हैं आजकल किडनी, धेघा और कोलोन आदि के कैंसर का खतरा बढ़ गया है।

फ़ास्ट फ़ूड का दिमाग पर प्रभाव :

ये बात तो सभी जानते हैं कि फ़ास्ट फ़ूड मोटापा बढ़ता है। फ़ास्ट फ़ूड दिमाग के लिए भी अच्छा नहीं है। एक नए शोध की माने तो फ़ास्ट फ़ूड दिमाग को काफी नुकसान पहुंचता है। इसके अनुसार तले हुए खाने में पाए जाने वाले केमिकल दिमाग में गड़बड़ी पैदा करते हैं। जिससे व्यक्ति का अपनी भूख पर नियंत्रण नहीं रहता है। पोषक खाना हमारे शरीर के लिए बहुत महत्वपूर्ण होता है। शरीर पर खान- पान का बहुत प्रभाव पड़ता है। आयुर्वेद में फ़ास्ट फ़ूड खाने के लिए ओमेगा-3 और ओमेगा- 6 जैसे पोषक तत्वों की जरूरत होती है। अगर मस्तिष्क में ये तत्व पर्याप्त मात्रा में नहीं होते हैं तो व्यक्ति मानसिक रूप से अस्वस्थ हो सकता है, डॉक्टरों का कहना है कि व्यक्ति को कभी फ़ास्ट फ़ूड या तला-भुना खाना नहीं खाना चाहिए। इस तरह का खाना, खाने से कई तरह की बीमारियां हो सकती हैं। हाल ही में हुए एक शोध में सामने आया है कि स्कूलों में पढ़ने वाले 60 फीसदी से ज्यादा बच्चे फ़ास्ट फ़ूड पर निर्भर रहते हैं। अगर कोई व्यक्ति लगातार फ़ास्ट फ़ूड या तला-भुना खाता है तो ऐसे व्यक्ति को डिप्रेशन जैसी बीमारी हो जाती है। इस तरह का खाना, खाने से हॉर्मोन्स जैसे- कॉर्टिसोल और डोपामाइन में असंतुलन होता है। अगर ये ज्यादा हो जाता है तो व्यक्ति डिप्रेशन का शिकार होता है। सुरक्षित भोजन के संबंध में भारत में मुख्य कानून है 1954 का खाद्य पदार्थ अपमिश्रण निषेध अधिनियम (पी एफ ए)। इसका नियम 65 खाद्य पदार्थों में कीटनाशकों या मिलावट का नियमन करता है लेकिन ये नियम सजा दिलाने में

नाकाम ही साबित हो रही है। पिछले दिनों मिलावट के समाचारों की गूँज राज्य सभा में सुनाई दी। एक प्रश्न के उत्तर में केंद्रीय स्वास्थ्य मन्त्री ने इसके लिए दंतविहीन कानून को दोषी ठहराया। उन्होंने घोषणा की, कि सरकार शीघ्र ही एक विधेयक लाएगी और वह कानून का रूप ले लेगी, तब भी सवाल पैदा होता है कि हमारे यह अपराध और उसकी सजा देने की जो व्यवस्था है, उसके चलते क्या प्रस्तावित कानून करगर हो पाएगा।

अध्ययन का उद्देश्य :

यह अध्ययन मुख्य रूप से बाजारीकरण के परिपेक्ष्य में दूषित खाद्य पदार्थों का शारिरिक एवं मानसिक विकास पर प्रभाव के अन्वेषण पर आधारित है।

अध्ययन पद्धति :

यह अध्ययन वर्णन एवं विश्लेषणात्मक ऐतिहासिक अध्ययन पद्धति पर आधारित है। अध्ययन के लिए द्वैतियक स्रोत का सहारा लिया गया है।

निष्कर्ष :

मिलावट की रोकथाम के लिए जैसे तो हर राज्य में सरकारी विभाग है लेकिन जिस पैमाने पर मिलावट हो रही है उसमें कर्मचारियों की कमी निश्चित रूप से चिंता का कारण है इसके अलावा जांच प्रयोगशालाओं में भी पूरी सुबिधा नहीं है। यह निश्चित रूप से राज्य सरकारों की मिलावट रोकने के प्रति उपेक्षा को ही प्रतिबिंबित करता है। एक बात जो पूरी तरह स्पष्ट है वह यह कि आज जो सरकारी कार्य-संस्कृति विकसित हो गयी है उसको बदले बिना हम मिलावट जैसे गंभीर समस्या पर रोक नहीं लगा सकते हैं। चाहे जितने कानून बना दिये जाए लेकिन जबतक कामचोरी या स्पष्ट अक्षमता, जान – बुझ कर या गलती से जांच कार्य को कमजोर करना, मुकदमों का सही ढंग से नहीं चलना, धनशक्ति और राजनीतिक प्रभावों का इस्तेमाल तथा कछुए की चाल से चलती न्यायिक प्रक्रिया में परिवर्तन नहीं होता है, बात बनने वाली नहीं है। सरकार यदि वास्तव में मिलावट को रोकने के लिए दृढ संकल्प हो जाये तो इसमें कोई दोराय नहीं की इस पर रोक न लग सके। आवश्यकता बस एक ठोस नीति और उनके उचित क्रियान्वयन की है।

संदर्भ :

1. Bailey R, wise K, Boll P. (2009) How avatar customizability affects children.s arousal and subjective presence during junk food- sponsored Online video games. *Cyberpsychol Behave*
2. Nakayama K, Nakayama M, Terawaki H, Murata Y, Sato T, Kohno M, Ito SJ.(2009) carbonated soft drinks and carbonyl stress burden . *Toxicol Sci*.
3. Rosenheck, R.,(2008) "Fast food consumption and increased caloric intake: a systematic review 2008 of a trajectory towards weight gain and obesity risk", *Obesity Reviews*.



श्वेता श्री

शोधार्थी, गृह विज्ञान विभाग, ललित नारायण मिथिला विश्वविद्यालय, दरभंगा ।