156

सतत् विकास की अवधारणा

स्वास्थ्य एवं पर्यावरण के सन्दर्भ में

निवेदिता अवस्थी
योगेश चंद्र

सतत् विकास की अवधारणा

स्वास्थ्य एवं पर्यावरण के सन्दर्भ में

नालंदा प्रकाशन
दिल्ली

सतत् विकास की अवधारणा
स्वास्थ्य एवं पर्यावरण के सन्दर्भ में

निवेदिता अवस्थी
योगेश चंद्र

नालंदा प्रकाशन
दिल्ली

ISBN : 978-93-91018-68-9

© सम्पादक

प्रकाशक

नालंदा प्रकाशन

C-5/189 यमुना विहार, दिल्ली-110053

✆ : +9968082809, 9315194807

✉: nalandaaprakashan@gmail.com

प्रथम संस्करण- 2023

अक्षर संयोजक

दीपिका शर्मा, दिल्ली-94

मुद्रक

ट्राईडेंट इटरप्राइजेज, दिल्ली-32

इस पुस्तक के सर्वाधिकार सुरक्षित हैं। सम्पादक की लिखित अनुमति के बिना इसके किसी भी अंश को, फोटोकॉपी एवं रिकॉर्डिंग सहित इलेक्ट्रानिक अथवा मशीनी, किसी के माध्यम से, अथवा ज्ञान के संग्रहण एवं पुनर्प्रयोग की प्रणाली द्वारा, किसी भी रूप में, पुनरुत्पादित अथवा संचारित- प्रसारित नहीं किया जा सकता।

सतत् विकास की अवधारणा स्वास्थ्य एवं पर्यावरण के सन्दर्भ में

निवेदिता अवस्थी, योगेश चंद्र

अनुक्रमणिका

कृतज्ञता ज्ञापन

प्राक्कथन

1. **किशोरियों के सांवेगिक बुद्धि एवं स्वस्ति बोध के मध्य सहसम्बन्धता का अध्ययन** 1

   विवेक आर्या

   प्रो. अनीता जोशी

2. **भारत में मातृत्व और शिशु देखभाल हेतु सतत् स्वास्थ्य एंव पोषण कार्यक्रमों की भूमिका** 6

   अम्बिका कुमारी

   डॉ. विद्या कुमारी

3. **प्राकृतिक संसाधनों की कमी, महत्व एवं प्रभाव** 15

   रामकृष्ण सिंह

   ध्रुव कुमार

4. **फास्ट फूड एवं जंक फूड तथा इससे सम्बंधित स्वास्थ्य समस्याएँ** 24

   नेहा दुबे

   डॉ. छवि आर्या

5. **वृद्धावस्था में स्वास्थ्य चाहने वाले व्यवहार का महत्व** 34

   गायत्री

   डॉ. विद्या कुमारी

6. सतत् विकास में आर्थिक विकास की भूमिका 42

डॉ. गोरख नाथ

7. स्वास्थ्य देखभाल प्रणाली: जनपद ऊधमसिंह नगर का एक सूक्ष्म स्तरीय अध्ययन 48

जयप्रकाश जायसवाल

8. स्मार्टफोन प्रयोग व मानसिक स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती: साहित्यिक सर्वेक्षण 62

शौकीन

9. प्रकृति (पर्यावरण) का मानव से संबंध और स्वास्थ्य पर इसका सतत् प्रभाव व समस्याएं : एक कवि (साहित्यकार) के संदर्भ में 71

डॉ. रीता तिवारी

10. नशीले पदार्थो की लत : सरकार एवं विभिन्न संस्थाओं की भूमिका 87

सुनीता यादव

डॉ. मनीषा तिवारी

11. सतत् स्वास्थ्य, आर्थिक विकास और राष्ट्रीय विकास 95

डॉ. देवकीनन्दन जोशी

12. मानवीय स्वास्थ्य एवं सुरक्षा 110

ध्रुव कुमार

वर्षा तिवारी

13. सतत् विकास : स्थिरता, संभावनाएँ, मुद्दे और चुनौतियाँ (एक समाजशास्त्रीय अध्ययन) 119

जया तिवारी

14. अल्पसंख्यक समुदायों में स्वास्थ्य जागरूकता (अब्बासी समुदाय के विशेष सन्दर्भ में) 123

फरहा नाज

डॉ. राजेश कुमार सिंह

15. **महिला स्वास्थ्य पर जलवायु परिवर्तन का प्रभाव : एक** समाजशास्त्रीय विश्लेषण 138

शैलजा

16. **सतत् विकास पर सतत् स्वास्थ्य का प्रभाव : एक** पारस्परिक **सम्बंध** 147

डॉ. कृष्णा भारती

गीता सनवाल

17. सतत् विकास **में** शिक्षा की **भूमिका** 155

कल्पना उप्रेती

4.

फास्ट फूड एवं जंक फूड तथा इससे सम्बंधित स्वास्थ्य समस्याएँ

नेहा दुबे[1]
डॉ. छवि आर्या[2]

प्रस्तावना

भोजन किसी भी व्यक्ति के वृद्धि और विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। भोजन से तात्पर्य उस भोजन से हैए जिनमे सभी पोषक तत्त्व हो जो व्यक्ति को ठीक तरह से विकास करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता हैं। किन्तु धीरे धीरे भोजन को आदतों में बदलाव देखे जा रहे है। वर्तमान में फास्ट फूड एवं जंक फूड बच्चों से लेकर वयस्कों तक का पसंदीदा आहार बन चूका है। आधुनिकीकरण की कारण घर से बाहर खाने का प्रचलन बढ़ा है (aksaypatra.com) फास्ट फूड एक प्रकार का भोजन है जिसे हम रेस्टोएंट से आर्डर करते है जो कुछ ही समय में ही हमको प्राप्त हो जाता है इन्हे इसी तरीके से बनाया जाता है की कुछ ही मिनटों में उपलब्ध हो जाये। इसको पैक करके घर भी ले जा सकते है। इसमें पिजूजा, बर्गर, चौमीन, फ्रेंच, फ्राइस

[1-2]गृह विज्ञान विभाग, डी. एस. बी. परिसर कुमाऊं विश्वविद्यालय नैनीताल।

जैसी चीजे शामिल होती है फास्ट फूड सर्वप्रथम 1950 की दशक में पहले अमेरिका में शुरू हुआ तःथा इसके बाद बीसवीं सदी की अंत तक एशियाई देशो से होता हुआ यह भारत में पहुँचा (विकिपीडिया)।

फास्ट फूड एवं जंक फूड को सामान्यतः एक ही नाम से कह दिया जाता है किन्तु जंक फूड एवं फास्ट फूड अलग अलग है। जंक फूड को अगर कम समय में तैयार किया जाता है तो उसे फास्ट फूड कह दिया जाता है। फातिमा और श्रीवास्तव (2017) की अनुसार जंक फूड एक उच्च कैलोरी का भोजन है जिसमे विटामिन, खनिज, फाइबर एवं एमिनो एसिड की कमी होती है। इस प्रकार के भोजन में खराब पोषण मूल्य होते है जिस कारण इसको अस्वास्थ्कर माना गया। जंक फूड शब्द का प्रथम प्रयोग 1972 में माइकल जैकब्सन, सेंटर फॉर साइंस वाशिंगटन डी सी के निदेशक द्वारा किया गया। जंक फूड का अर्थ एम्पटी कैलोरी का भोजन है एम्पटी कैलोरी या उच्च कैलोरी युक्त भोजन मे विटामिन, खनिज, एमिनो एसिड और फाइबर जैसे सूक्ष्म पोषण तत्वों की कमी होती है। सामान्य जंक फूड मे कार्बोनेट पेय, चिप्स, मिठाई, चोकलेट आदि शामिल है (मंडौरा एवं अन्य, 2017)।

भारतीय चिकित्सा अनुसन्धान परिषद के अनुसार, ''जंक फूड प्रसंस्कत खाद्य पदार्थ है, जिसमे पोषक तत्व न के बराबर होते है अक्सर इनमें नमक, चीनी और वसा की मात्रा अधिक होती है (दयानिधि, 2021)।

फास्ट फूड को प्रवृति को वैश्विक स्तर पर बहुत अधिक प्रचारित और प्रसारित किया गया टेलीविजन में कार्टून एनीमेशन के द्वारा बच्चों को आकर्षित किया जाता है। पसंदीदा फिल्म स्टार, पसंदीदा खिलाडी आदि के द्वारा भी फास्ट फूड का प्रमोशन किया जाता है। इसके अलावा अन्य माध्यमों से भी फास्ट फूड का प्रचार प्रसार किया जाता है जैसे पोस्टर, रेडियो, मैगजीन, रेडियो तथा सिनेमा। आजकल बहुत सारे फास्ट फूड ब्रांड कम्पनिया अपने ही वेबसाइट द्वारा फास्ट फूड का प्रचार प्रसार करती है तथा उसी माध्यम से आर्डर लेती है तथा घर पर ही होम डिलीवरी को सुविधा भी प्रदान करती है। (प्रिन्टिस 2013)

फास्ट फूड में अत्यधिक मात्रा में रंग और रसायन होते हैं जो स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होते हैं और कैंसर का कारण बन सकते हैं। मोनोसोडियम

ग्लूटामेट एक ऐसा रसायन है जिसका उपयोग स्वाद बढ़ाने के रूप में किया जाता है और यह भोजन को बहुत स्वादिष्ट बना देता है तथा बाजार में सस्ते दाम पर बिकता है। यह अधिक से अधिक लोगो में फास्ट फूड खाने की प्रवृति को बढ़ा रहा है। फास्ट फूड में वसा की मात्रा भी अधिक होती है जो स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। जो लोग रोजाना फास्ट फूड का सेवन करते हैं वे मोटापे, हृदय रोग, उच्च रक्तचाप और कई अन्य बीमारियों से ग्रस्त हो जाते हैं (अल सहीद 2016) हालिया रिपोर्ट भी यह बताती है की फास्ट फूड में ज्यादा नमक की पुष्टि की गयी है। (मिश्रा, 2019)

डिसूजा एवं डिसूजा के अनुसार, नियमित फास्ट फूड की प्रविति तथा नियमित दैनिक आहार को छोड़ना किशोरों मे प्रमुख रूप से अधिक है। माता पिता अपने बच्चों की आहार सम्बन्धी आदतों से परिचित थे। 73.6 प्रतिशत किशोरों मे फास्ट फूड के नकारात्मक प्रभावों की जानकारी के वाबजूद उनमें फास्ट फूड की प्रवृत्ति पायी गयी।

उपभोक्ता मामलों के विभाग, उपभोक्ता मामले, खाद्य और सार्वजनिक वितरण मंत्रालय, भारत सरकार, नई दिल्ली ने वर्ष 2016 में दिल्ली में स्कूली बच्चों के स्वास्थ्य पर जंक फूड के प्रभाव पर एक रिपोर्ट प्रकाशित की जिसके निष्कर्ष थे, बच्चे स्कूलों और घर में फास्ट फूड का सेवन करते हैं। यह पाया गया कि केवल 24 प्रतिशत छात्र खाने के पैकेट पर लगे लेबल को पढ़ते थे जो वे खरीद रहे थे। छात्रों को पता था कि जंक फूड का शरीर पर बुरा प्रभाव पड़ता है और सकारात्मक रूप से 80 प्रतिशत बच्चे इसका सेवन कम करने की योजना भी बना रहे थे (सेंटर फॉर कंज्यूमर स्टडीज, इंडियन इंस्टीटयूट ऑफ पब्लिक एडमिनिस्ट्रेशन, 2016)

अधिकांश भारतीय फास्ट फूड विशेष रूप से ट्रांस वसा और संतृप्त वसा में डीप फ्राई करके तैयार किए जाते हैं। भारतीय फास्ट फूड में ट्रांस फैट सामग्री पश्चिमी खाद्य पदार्थों की तुलना में अधिक है, भटूरा, पराठा और पुरी में ट्रांस-फैट सामग्री नियमित फ्रेंच फ्राइज में 4.2 प्रतिशत की तुलना में क्रमशः 9.5 प्रतिशत, 7.8 प्रतिशत और 7.6 प्रतिशत है। एक स्टडी में ऐसा देखा गया जिसको बांग्लादेशी स्टूडेंट पर किया गया जो फास्ट फूड के नकारात्मक प्रभाव को जानते हुए भी फास्ट फूड को लगातार खा रहे थे (दास, 2015)। बहुत

सारे स्कूल कैंटीन में फास्ट फूड तथा जंक फूड उपलब्ध है किन्तु भारत सरकार द्वारा चलायी जा रही मिड डे मील योजना की तहत बच्चों को स्वास्थ्यवर्धक खाना दिया जा रहा है (दास, 2015)।

फार्चूयून बिजनेस इनसाइट के अनुसार, वैश्विक फास्ट फूड बाजार 2021 में 97.74 अरब अमेरिकन डॉलर से बढ़कर 2028 तक 1,467.04 अरब अमेरिकन डॉलर तक बढ़ने का अनुमान है।

फास्ट फूड एवं जंक फूड उपभोग की प्रवृति का शारीरिक स्वास्थ पर प्रभाव

कांजीवाल और अन्य के अनुसार, गलत आहार सम्बन्धी आदतों का शारीरिक विकास पर गलत प्रभाव पड़ता है। किशोरों में किये गए अध्ययन से उन्होंने पाया कि 68 प्रतिशत किशोर कुपोषित थे, जिनमे 30 प्रतिशत अपने नियमित आहार को नहीं खा रहे थे। भोजन न करना तथा जंक फूड या स्ट्रीट फूड के सेवन सम्बन्धी गलत आहार आदतों द्वारा अधिकतर प्रतिभागियों में मोटापे की समस्या देखी गयी। दोषपूर्ण आहार सम्बन्धी आदतें उत्तर किशोरों में अधिक थी।

स्कूल जाने वाले (9-13 वर्ष) बच्चों पर लखनऊ जिले में किए गए एक अध्ययन के अनुसार, 40 प्रतिशत प्रतिभागियों ने सप्ताह में एक बार पिज्जा खाया। क्रमशः 39 प्रतिशत और 29 प्रतिशत लोगों ने प्रति सप्ताह 2-4 बार बर्गर और चॉकलेट का सेवन किया 35 प्रतिशत लोगों ने प्रतिदिन आइसक्रीम का सेवन किया। 33 प्रतिशत लोगों ने प्रति सप्ताह 5-6 बार कुकीज, केक का सेवन किया, जबकि 31 प्रतिशत लोगों ने प्रति सप्ताह 2-4 बार चाउमीन का सेवन किया। 42 प्रतिशत लोगों ने प्रति सप्ताह 5-6 बार मैगी का सेवन किया। पेस्ट्री का सेवन 31 प्रतिशत विषयों द्वारा किया गया था। इसके अलावा 56 प्रतिशत लड़के और 42 प्रतिशत लड़कियों ने फास्ट फूड को आहार के रूप मे वरीयता दी (सिंह एवं मिश्रा, 2014)।

रागिनी एवं अन्य ने वयस्कों पर की गयी अपनी स्टडी में यह पाया कि ज्यादातर छात्र अपने सुबह के आहार को नहीं खाते थे। इससे वो फास्ट फूड के आदी हो गए थे। इनमे से ज्यादातर छात्र (91.7 प्रतिशत) इसके हानिकारक प्रभाव को जानते थे।

फोर्टीन एवं यजबक के अनुसार, किशोरों में दोस्तों कि फास्ट फूड सेवन की आदतों का भी सकारात्मक प्रभाव देखे गए।

फास्ट फूड मे अत्यधिक मात्रा में शुगर, वसा तथा कार्बोहाइड्रेट होता है तथा विटामिन एवं खनिज बहुत ही कम या नगण्य होते है। इतनी अधिक मात्रा मे कैलोरी का होना स्वास्थ्य के दृष्टिकोण में हानिकारक है। एक ब्राजीलियन स्टडी मे स्वीट्स और वसा सम्बन्धी खाद्य पदार्थों को चिन्हित किया गया जिनमे पेस्ट्री, तेल, केक, तथा सॉस प्रमुख हैं; (संतोष एवं अन्य, 2014)।

जोसफ एवं अन्य (2015) के दक्षिण भारत के मंगलोर मे किये गए एक सर्वे के अनुसार, अधिकतर प्रतिभागी (97.3 प्रतिशत) नियमित रूप से फास्ट फूड का सेवन करते थे। अधिकांश (64.3 प्रतिशत) को टेलीविजन विज्ञापनों द्वारा फास्ट फूड की जानकारी प्राप्त हुई तथा 57 प्रतिशत लोगों ने यह माना कि घर के खाने से वो ऊब चुके थे। 62 प्रतिशत छात्रों मे फास्ट फूड के सेवन से बॉडी मास इंडेक्स मे तथा मोटापे मे वृद्धि देखी गयी। मोटापे से इन्सुलिन प्रतिरोध, टाइप 2 मधुमेह, दिल का दौरा पड़ना आदि खतरे भी बढे हैं (लौरा एम, 2007)।

अमिन एवं अन्य के अनुसार, 19 -20 साल के प्रतिभागियों मे धीरे धीरे मोटापे की समस्या मे वृद्धि देखी गयी तथा उनका मेटाबोलिज्म सीमा रेखा तक पहुंच गया।

सेंटर फॉर साइंस एंड इन्वायरमेंट के द्वारा किये एक शोध के अनुसार, यूनिसेफ के साथ मिलकर भारत सरकार द्वारा किये एक सर्वेक्षण के अनुसार सभी स्कूली बच्चों में से 10 प्रतिशत बच्चे प्री-डाइबिटिक पाए गए तथा इनमें उच्च रक्तचाप, क्रोनिक किडनी रोग जैसे गैर संचारी रोग के जोखिम भी देखे गए। इनके अनुसार जंक फूड बच्चों के संज्ञानात्मक विकास को भी प्रभावित करता है (जॉनसन एवं अन्य, 2012)।

बहादोरान एवं अन्य के अनुसार, फास्ट फूड के लगातार एवं अधिक सेवन से मोटापा, पेट की चर्बी बढ़ना, असंतुलित इन्सुलिन, ग्लूकोस होमियोस्टेसिस, लियोप्रोटीन विकार, प्रणालीगत सूजन का खतरा बढ़ता है। इसके अलावा फास्ट फूड के सेवन से मधुमेह, उपापचयी सिंड्रोम और हृदय

रोग का खतरा भी बढ़ा है।

बहादोरान एवं अन्य के अनुसार, फास्ट फूड के अत्यधिक सेवन से शरीर मे सूजन की समस्या भी हो सकती है। संतृप्त वसा युक्त भोजन से अस्थमा के मार्ग मे सूजन बढ़ जाती है जो की अस्थमा के दौरे लिए ट्रिगर का काम भी करता है।

पर्री एवं अन्य द्वारा 15 वयस्कों पर किये गए अध्ययन मे यह पाया गया कि उच्च वसा वाले खाद्य पदार्थो के सेवन से इन्सुलिन की सेंसिटिविटी खत्म हो गयी। जिससे उनमे बिंज ईटिंग डिसऑर्डर बीमारी के लक्षण भी देखे जा सकते थे। अमेरिकी आहार सम्बन्धी दिशा निर्देशों के अनुसार, ट्रांस वसा से उच्च आहार कम घनत्व वाले लियो प्रोटीन तथा खराब केलोस्ट्रोल (LDL) के बढे हुई स्तर से सम्बंधित है जो हृदयवाहिनी रोगो के बढ़ते जोखिम से भी जुड़े है। इनके अनुसार, फास्ट फूड मे आमतौर पर ताजे फल तथा सब्जियों की अनुपस्थिति पायी जाती है इसलिए यदि कोई प्रतिदिन फास्ट फूड का सेवन करता है तो उसको 5 सर्विंग फल की प्रतिदिन उसको प्राप्त नहीं हो पाती है तथा वह फाइबर के प्रतिदिन के 28 ग्राम को भी ग्रहण नहीं कर पाता।

फुहरमन के अनुसार, असमान्य रूप से इन्सुलिन के बढ़ने का एक कारण फास्ट फूड को भी माना जा सकता है। जिससे रक्त संचार मे भी गिरावट आती है तथा व्यक्ति थकान का अनुभव करता है।

कवका एवं अन्य के अनुसार, उच्च स्तर में नमक का सेवन रक्त वाहिकाओं के कार्य को भी प्रभावित कर सकता है। इसके अलावा अतिरिक्त सोडियम का सेवन फ्लूइड रिटेन्शन से भी सम्बंधित होता है।

फास्ट फूड जिनमें प्रमुख रूप से हैमबर्गर शामिल है पर किये वांग के अध्ययन के अनुसार, सप्ताह मे 1-2 बार हैमबर्गर के सेवन की तुलना मे सप्ताह मे 3 बार हैमबर्गर के सेवन करने वाले प्रतिभागियों मे अस्थमा के जोखिम की संभावना अधिक थी।

फास्ट फूड एवं जंक फूड उपभोग की प्रवृति का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

फास्ट फूड मे ट्रांस फैटी एसिड होता है जो धमनियों को बंद करता है तथा अवसाद या डिप्रेशन का एक प्रमुख कारण है। अलमुडेना संचेस -

विलोगस के अनुसार, जिन्होंने छह साल तक 12000 लोगों के आहार का अध्ययन किया और पाया कि ट्रांस फैटी एसिड के असंतुलन का एक प्रमुख कारण फास्ट फूड है। जिससे लोग अवसाद की स्थिति में जा रहे है। फ्रेंच फ्राइज मे 16 से 1 अनुपात का फैटी एसिड होता है जो शारीरिक स्वास्थ्य के साथ साथ मानसिक स्वस्थ के लिए भी हानिकारक है।

जेहोद्दी एवं अन्य के अनुसार, जंक फूड के अत्यधिक सेवन से बच्चों एवं किशोरों मे मनोरोग एवं हिंसक व्यवहार के जोखिम को बढ़ावा मिल सकता है।

फास्ट फूड के अत्यधिक सेवन से वर्तमान समय मे भावनात्मक एवं व्यवहार सम्बन्धी समस्याएं भी देखी जा सकती है। जिसमे ध्यान संबंधी समस्यां प्रमुख है। मोटापे से आक्रामक व्यवहार सम्बन्धी समस्याएं भी प्रमुख रूप से देखी जा रही है (इशक एवं अन्य, 2022)।

प्रसंस्कृत जंक फूड में उच्च फ्रुक्टोज क्रोन सिरप (एचएफसीएस), मोनोसोडियम ग्लूटामेट (एमएसजी), हाइड्रोजनीकृत तेल, रिफाइंड नमक और अन्य रासायनिक परिरक्षक प्रमुख रूप से पाया जाता है जो किसी भी व्यक्ति के मस्तिष्क के लिए वही काम करता है जो कोकीन करता है। अल्जाइमर रोग बहुत अधिक जंक फूड खाना या ट्रांस वसा से भरपूर भोजन करने से हो सकता है तथा यह मस्तिष्क को सिकोड़ भी सकता है (जॉनसन एवं अन्य, 2012)।

निष्कर्ष

वर्तमान समय मे जंक फूड एवं फास्ट फूड का प्रचलन वैश्विक स्तर पर एक चिंता का विषय बनता जा रहा है। फास्ट फूड एवं जंक फूड के सेवन से अनेक स्वास्थ सम्बन्धी दिक्कते देखने को मिल रही है। फास्ट फूड एवं जंक फूड के सेवन से मोटापा प्रमुख रूप से समस्या बनकर उभरा है। सेंटर फॉर साइंस एंड एनवायरनमेंट द्वारा किए गए एक शोध के मुताबिक, भारत में बिकने वाले अधिकतर जंक फूड और फास्ट फूड में नमक और वसा की बहुत अधिक मात्रा होती है तथा खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण (एफएसएसएआई) द्वारा निर्धारित मानकों की तुलना में फास्ट फूड और जंक फूड में नमक और वसा का स्तर इनमे बहुत अधिक था। मोटापा की समस्या हर वर्ग के लोगों मे देखी जा रही है, जो आगे चलकर अनेक

स्वास्थ जटिलताओं का कारण बन रहा है। फास्ट फूड एवं जंक फूड की बढ़ती आदतों के लिए भ्रामक टीवी विज्ञापन और अन्य प्रचार के साधन प्रमुख है। बच्चों मे फास्ट फूड एवं जंक फूड की आदतों को खत्म करने मे उनके माता पिता की भूमिका निभा सकते है। फास्ट फूड के सेवन से मधुमेह, डायबिटिक, डिप्रेशन, एकाग्रता की समस्या आदि देखने को मिल रही है। जिसको समय रहते नियंत्रित करने की आवश्कता है। फास्ट फूड एवं जंक फूड के सन्दर्भ मे जागरूकता अभियान चलाकर उनकी इस आदतों पर नियंत्रण लाया जा सकता है। सभी वर्ग के लोगो को फास्ट फूड एवं जंक फूड के हानिकारक प्रभावों के विषय मे शिक्षित किया जाना बहुत आवश्यक है। सरकार को भी फास्ट फूड एवं जंक फूड मे पड़ने वाले रसायनों एवं रंग की नियमित मात्रा का समय समय पर मूल्यांकन किया जाना भी आवश्यक है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. जैन, सरल., 2021, जंक फूड खाने के नुकसान retrieved from www.stylecraze.com
2. दयानिधि, 2021 ण्जंक फूड क्या है। क्यों यह हमारे लिए खराब है। retrieved from www.downtoearth.org.in
3- Analysis of Salt, total fat, trance fat and carbohydrates in Junk Food. 2019. Centre for science and environment retrieved from www.cseindia.org
4- Ashakiran & Deepthi, R., 2012. Fast food & their impact on health. JKIMSU. Vol 1
5- Al-Saad, E., 2016. Causes and Effects of Fast Food. International Journal of Scientific & Technology Research. 5(4). 279-280
6- Bahadoran, Z., Mirmiran, P., Azizi, F., 2015. Fast food pattern and Cardiometabolic Disorders: A Review of Current Studies. Health Promot Perspect. 5(4): 231-240
7- Cavka, A., Jukic, I., Ali, M., Goslawski, M., Bian, J-T., Wang, E., Drenjancevic, I., Phillips, S. A., 2016. Short-term high salt intake reduces brachial artery and microvascular function in the absence of changes in blood pressure. J Hypertens. 34(4). 676-684
8- Das, J. C., 2015. Fast food consumption in children: A Review. iMedPub Journals. Vol 1, 1:1
9- Dsouza, O. & Dsouza, D., 2022. Impact of fast-food consumption on nutritional status of high school students in south India. International Journal of Community Medicine and Public Health. 9(7): 2880-2887

10-Fatima, A. & Srivastava, S., 2017. Impact of Fast Food on Health. International Journal of Applied Social Science, 4 (9&10), pp 350-354.

11-Fortin, B. & Yazbeck, M., 2015. Peer effects, Fast food consumption and Adolescent weight gain. Journal Of Health Economics. 42. 125-138

12-Fuhrman, J., 2018. The Hidden Dangers of Fast and Processed Food. Am J Lifestyle Med. 12(5):375-381

13-Food Processing @ Processed Food. 2020. Market Research report. Fortune Business Insight. Retrieved from www.fortunebusinessinsight.com

14-Hyde, A.M., Jain, D., Verma, S.K. & Jain, A., 2017. A Study of Exploratory Buying Behavior Tendencies in FMCG Sector. International Journal on Recent Trends in Business and Tourism. 1(2). 16-27.

15-Ishak, Z., Fin, L. S., Ibrahim, W. A. H. W., Zain, F. Md., Yahya A., Laura, M., 2007. Neighbourhood fast food environment and area deprivation—substitution or concentration? . Appetite. 49(1). 251-2

16-Selamat R., Jalaudin Y. & Mokhtar A. H., 2022. Fast Food Intake, Emotional and Behavioural Problems among Adolescents with Overweight and Obese Problems Participating in MyBFF@school Intervention Programme. SAGE. 1-6

17-Joseph, N., Nelliyanil, M., Rai, S., Babu, R. Y. P., Kotian S M, Ghosh, T. & Singh M., 2015. Fast Food Consumption Pattern and Its Association with Overweight Among High School boys in Mangalore city of Southern India. J Clin Diagn Res. 13-17.

18-Johanson, S., Sahu, R., Saxena, S., 2012. Nutritional Analysis of junk food. A report published by the Centre for Science and Environment. 1-23

19-Kajilal, M., Kumar, U., Gupta, G. K., Agrawal, D., Arya, R. K., Batra, J.,2021. Dietary Habits and Their Impact on the Physical Status of School Going Adolescents in Delhi: A Cross-sectional study. JCDR.

20-Laura, M., 2007. Neighbourhood fast food environment and area deprivation—substitution or concentration? . Appetite. 49(1). 251-2

21-Mandoura, N., AL-Raddadi, R., Abdulrasid, O., Shah, H. B. U., Kassar, S. M. And Hawari A. R. A. and Jahhaf J. M., 2017. Factors Associated with Consuming Junk Food among Saudi Adults in Jeddah City. Cureus.

22-Parry, S. A., Woods, R. M., Hodson L., Hulston C. J., 2017. A

Single of Excessive Dietary Fat Intake Reduces Whole-Body Insulin Sensitivity: The Metabolic Consequence of Binge Eating. nutrients. 9(8) :818

23-Prentice AM, Jebb SA., 2003. Fast foods, energy density and obesity:a possible mechanistic link.Obes Rev. 4 (4):187-94

24-Rajini, S., Kannan, K. and Selvi, Tamil.,2021. Factor Influencing the Consumption of Fast Food Among Young Adults. Journal of Pharmaceutical Research International. 33(44 A), 430-440

25-Santos, N H., Fciaceone, RL., Barroto, ML., Silva R C., 2014. Association between eating patterns and Body Mass Index in a Sample of Children and Adolescents in North Brazil. Cad Caude Publica . 30: 2235-2245

26-Sanand, S. R., 2019. Junk food becoming menace in India Data points to dangerous increases in consumption. Retrieved from www.financialexpress.com

27-Singh, M., Mishra, S. 2014. Fast food consumption pattern and obesity among school-going (9-13 year) in Lucknow District. IJSR. 3:1672

28-U S Food & Drug. How to understand and use the nutrition Fact Label. 2022 retrived from www.fda.gov

29-Wang, C. S., Wang, Ji., Zhang, X., Zhang, Li., Zhang, H. P., Wang, L., Wood, L. G., Wang, G., 2018. Is the consumption of fast foods associated with asthma or other allergic diseases?. Respirology. (10). 901-913

30-Wani, P. H., Sarode, N., 2018. Impact of Fast-Food Consumption on Health. IJRTBT. 2(3)

31-www.akshaypatra.com

32-www.consumereducation.in

33-Zahedi, H., Kelishadi, R., Heshmat, R., Motlagh, M. E., Ranjbar, S. H., Ardalan, G., Payab, M., Chinian, M., Asayesh, H., Larijani, B., Qorbani, M., 2014. Association between junk food consumption and mental health in a national sample of Iranian children and adolescents: this CASPIAN-IV study. Nutrition. 1391-1

◆◆◆