



महाविद्यालयीन छात्रों में जंक फूड की बढ़ती प्रवृत्ति का अध्ययन : रीवा जिले के विशेष संदर्भ में

डॉ. सीमा पटेल

सहायक प्राध्यापक, गृह विज्ञान विभाग,
शासकीय कन्या महाविद्यालय रीवा (म.प्र.)

सारांश:

वर्तमान समय में महाविद्यालयीन छात्रों के खान पान की आदतों में तीव्र परिवर्तन देखा जा रहा है। परंपरागत एवं संतुलित भोजन के स्थान पर जंक फूड जैसे पिज्जा, बर्गर, नूडल्स, कोल्ड ड्रिंक्स एवं फास्ट फूड का अत्यधिक सेवन छात्रों के स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डाल रहा है। प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य रीवा जिले के प्रमुख महाविद्यालयों शासकीय आदर्श विज्ञान महाविद्यालय रीवा, शासकीय ठाकुर रणमत सिंह महाविद्यालय रीवा, शासकीय कन्या महाविद्यालय रीवा, शासकीय नवीन विज्ञान महाविद्यालय रीवा के विद्यार्थियों में जंक फूड सेवन की प्रवृत्ति, कारणों एवं स्वास्थ्य प्रभावों का विश्लेषण करना है। अध्ययन प्राथमिक आंकड़ों पर आधारित है, जिसमें प्रश्नावली विधि द्वारा 400 छात्रों का सर्वेक्षण किया गया। परिणाम दर्शाते हैं कि अधिकांश छात्र सप्ताह में 3-4 बार जंक फूड का सेवन करते हैं। जिससे मोटापा, पाचन समस्या एवं मानसिक थकान जैसी समस्याएं बढ़ रही हैं।



मुख्य शब्द : जंक फूड, महाविद्यालयीन छात्र, स्वास्थ्य प्रभाव एवं रीवा जिला।

प्रस्तावना :

भोजन मानव जीवन की मूल आवश्यकता है, जो शारीरिक एवं मानसिक विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। किंतु वैश्वीकरण, शहरीकरण, विज्ञापन संस्कृति एवं बदलती जीवनशैली के कारण युवाओं में जंक फूड की लोकप्रियता निरंतर बढ़ रही है। महाविद्यालयीन छात्र स्वतंत्रता, समयाभाव एवं मित्र समूह के प्रभाव में आकर जंक फूड को प्राथमिकता दे रहे हैं। रीवा जिला, जो शिक्षा का एक महत्वपूर्ण केंद्र है, वहां भी यह प्रवृत्ति तीव्रता से उभर रही है। यह स्थिति छात्रों के दीर्घकालिक स्वास्थ्य के लिए गंभीर चिंता का विषय बन चुकी है।

वर्तमान वैश्विक परिदृश्य में जीवन-शैली में तीव्र परिवर्तन देखने को मिल रहा है, जिसका प्रत्यक्ष प्रभाव युवाओं की भोजन संबंधी आदतों पर पड़ा है। विशेष रूप से महाविद्यालयीन छात्र, जो समाज का एक जागरूक एवं सक्रिय वर्ग माने जाते हैं। आज परंपरागत एवं पौष्टिक भोजन की अपेक्षा जंक फूड की ओर अधिक आकर्षित हो रहे हैं। जंक फूड से आशय ऐसे खाद्य पदार्थों से है जिनमें अत्यधिक वसा, शर्करा, नमक तथा कृत्रिम स्वाद-वर्धक तत्व पाए जाते हैं जबकि आवश्यक पोषक तत्वों की मात्रा अत्यंत कम होती है। पिज्जा, बर्गर, चाउमीन, फ्रेंच फ्राइज पैकेज्ड स्नैक्स एवं कोल्ड ड्रिंक्स जैसे खाद्य पदार्थ आज युवाओं के दैनिक आहार का हिस्सा बनते जा रहे हैं।

महाविद्यालयीन जीवन स्वतंत्रता, व्यस्त दिनचर्या, शैक्षणिक दबाव तथा मित्र-समूह के प्रभाव से जुड़ा होता है। ऐसे में छात्र त्वरित, स्वादिष्ट एवं आसानी से उपलब्ध भोजन को प्राथमिकता देते हैं। शहरीकरण, बाजारवाद, मीडिया एवं बहुराष्ट्रीय खाद्य कंपनियों के आक्रामक विज्ञापनों ने जंक फूड को युवाओं के बीच

लोकप्रिय बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। रीवा जिला, जो मध्य प्रदेश का एक प्रमुख शैक्षणिक केंद्र है, वहाँ स्थित विभिन्न महाविद्यालयों के छात्रों में भी जंक फूड सेवन की प्रवृत्ति निरंतर बढ़ रही है। हालांकि जंक फूड का अत्यधिक सेवन स्वास्थ्य की दृष्टि से गंभीर समस्या उत्पन्न करता है। इससे मोटापा, पाचन संबंधी विकार, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, हृदय रोग तथा मानसिक तनाव जैसी समस्याएँ बढ़ने की संभावना रहती है। इसके अतिरिक्त, असंतुलित आहार का प्रभाव छात्रों की एकाग्रता, स्मरण शक्ति एवं शैक्षणिक प्रदर्शन पर भी पड़ता है। इसके बावजूद स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता की कमी तथा स्वाद-आधारित भोजन संस्कृति के कारण युवा वर्ग इसके दुष्प्रभावों को अनदेखा कर रहा है।

प्रस्तुत अध्ययन रीवा जिले के प्रमुख महाविद्यालयों शासकीय आदर्श विज्ञान महाविद्यालय रीवा, शासकीय ठाकुर रणमत सिंह महाविद्यालय रीवा, शासकीय कन्या महाविद्यालय रीवा, शासकीय नवीन विज्ञान महाविद्यालय रीवा के विद्यार्थियों में जंक फूड की बढ़ती प्रवृत्ति का विश्लेषण करने का प्रयास है। यह अध्ययन न केवल छात्रों की भोजन संबंधी आदतों को समझने में सहायक होगा बल्कि उनके स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों एवं इसके सामाजिक कारणों को भी स्पष्ट करेगा साथ ही यह शोध भविष्य में पोषण संबंधी जागरूकता कार्यक्रमों एवं स्वास्थ्य-उन्मुख शैक्षणिक नीतियां के निर्माण हेतु एक उपयोगी आधार प्रदान करेगा।

अध्ययन के उद्देश्य :

- महाविद्यालयीन छात्रों में जंक फूड सेवन की आवृत्ति का अध्ययन।
- जंक फूड सेवन के सामाजिक एवं मनोवैज्ञानिक कारणों की पहचान।
- जंक फूड के स्वास्थ्य पर प्रभावों का विश्लेषण।
- विभिन्न महाविद्यालयों के छात्रों के बीच तुलनात्मक अध्ययन।
- जागरूकता एवं सुधारात्मक सुझाव प्रस्तुत करना।

अध्ययन क्षेत्र एवं नमूना :

प्रस्तुत अध्ययन का क्षेत्र मध्य प्रदेश के उत्तरपूर्वी भाग में स्थित रीवा जिला है, जो शिक्षा, संस्कृति एवं सामाजिक विकास की दृष्टि से एक महत्वपूर्ण केंद्र माना जाता है। रीवा जिले में अनेक शासकीय एवं अशासकीय महाविद्यालय संचालित हैं, जहाँ विज्ञान, कला एवं वाणिज्य संकायों में बड़ी संख्या में छात्र अध्ययनरत हैं। शहरीकरण, बदलती जीवन-शैली तथा आधुनिक उपभोक्तावादी संस्कृति के प्रभाव के कारण यहाँ के महाविद्यालयीन छात्रों में जंक फूड सेवन की प्रवृत्ति तीव्र गति से बढ़ रही है। इसी परिप्रेक्ष्य में रीवा जिले को इस अध्ययन हेतु उपयुक्त अध्ययन क्षेत्र के रूप में चयनित किया गया है।

अध्ययन को प्रतिनिधिक एवं संतुलित बनाने के उद्देश्य से रीवा जिला के चार प्रमुख महाविद्यालयों का चयन किया गया है, जिनमें शासकीय चयनित महाविद्यालय निम्नलिखित हैं:

- शासकीय आदर्श विज्ञान महाविद्यालय रीवा,
- शासकीय ठाकुर रणमत सिंह महाविद्यालय रीवा,
- शासकीय कन्या महाविद्यालय रीवा,
- शासकीय नवीन विज्ञान महाविद्यालय रीवा।

इन महाविद्यालयों का चयन इसलिए किया गया क्योंकि यहाँ विभिन्न सामाजिक आर्थिक पृष्ठभूमि से आने वाले छात्र अध्ययन करते हैं, जिससे जंक फूड सेवन की प्रवृत्ति का व्यापक एवं तुलनात्मक अध्ययन संभव हो सका। नमूना चयन के लिए साधारण यादृच्छिक नमूना विधि (Simple Random Sampling) अपनाई गई। प्रत्येक महाविद्यालय से 100 विद्यार्थियों का चयन किया गया, इस प्रकार कुल 400 विद्यार्थियों को अध्ययन का नमूना बनाया गया। नमूने में स्नातक स्तर के प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय वर्ष के छात्र सम्मिलित किए गए, ताकि आयु एवं शैक्षणिक स्तर के अनुसार भोजन संबंधी आदतों में अंतर का विश्लेषण किया जा सके। नमूने में पुरुष एवं महिला छात्रों का अनुपात भी यथासंभव संतुलित रखा गया।

नमूना वितरण तालिका

क्र.	महाविद्यालय का नाम	चयनित छात्रों की संख्या
1.	शासकीय आदर्श विज्ञान महाविद्यालय रीवा,	100
2.	शासकीय ठाकुर रणमत सिंह महाविद्यालय रीवा,	100
3.	शासकीय कन्या महाविद्यालय रीवा,	100
4.	शासकीय नवीन विज्ञान महाविद्यालय रीवा,	100
	कुल	400

अनुसंधान पद्धति :

प्रस्तुत अध्ययन रीवा जिले के महाविद्यालयीन छात्रों में जंक फूड की बढ़ती प्रवृत्ति के विश्लेषण हेतु वर्णनात्मक एवं विश्लेषणात्मक अनुसंधान पद्धति पर आधारित है। यह एक क्वॉस-सेक्शनल सर्वेक्षण अध्ययन है, जिसमें रीवा के 4 महाविद्यालयों के कुल 400 विद्यार्थियों को साधारण यादृच्छिक नमूना विधि द्वारा चयनित किया गया। प्रत्येक महाविद्यालय से 100-100 छात्रों को सम्मिलित किया गया। प्राथमिक आँकड़ों का संग्रह सरचित प्रश्नावली के माध्यम से किया गया, जिसमें जंक फूड सेवन की आवृत्ति, पसंद के कारण तथा स्वास्थ्य से संबंधित प्रश्न शामिल थे।

अध्ययन में द्वितीयक आँकड़ों का संकलन पुस्तको, शोध पत्रिकाओं, सरकारी रिपोर्टों एवं संबंधित ऑनलाइन स्रोतों से किया गया। संकलित आँकड़ों का विश्लेषण प्रतिशत विधि एवं तालिकीय प्रस्तुतीकरण के माध्यम से किया गया जिससे परिणामों को सरल एवं स्पष्ट रूप में प्रस्तुत किया जा सके। समय एवं संसाधनों की सीमाओं के कारण अध्ययन को रीवा जिले के चयनित महाविद्यालयों तक सीमित रखा गया है। तथापि अपनाई गई अनुसंधान पद्धति अध्ययन को वैज्ञानिक, वस्तुनिष्ठ एवं विश्वसनीय बनाने में सहायक सिद्ध होती है।

विश्लेषण :**तालिका 1 : जंक फूड सेवन की आवृत्ति**

क्र.	सेवन आवृत्ति	छात्र संख्या	प्रतिशत
1.	प्रतिदिन	92	23
2.	सप्ताह में 3-4 बार	168	42
3.	सप्ताह में 1-2 बार	96	24
4.	कभी-कभी	44	11
	कुल	400	100

उपरोक्त तालिका के विश्लेषण से स्पष्ट होता है कि रीवा जिले के महाविद्यालयीन छात्रों में जंक फूड सेवन की प्रवृत्ति अत्यंत व्यापक है। कुल उत्तरदाताओं में से 23 प्रतिशत छात्र प्रतिदिन तथा 42 प्रतिशत छात्र सप्ताह में 3-4 बार जंक फूड का सेवन करते हैं। इस प्रकार लगभग 65 प्रतिशत से अधिक छात्र नियमित रूप से जंक फूड का उपभोग कर रहे हैं, जो एक गंभीर स्वास्थ्य संकेत है। यह स्थिति दर्शाती है कि जंक फूड अब केवल अवसर विशेष का भोजन न रहकर छात्रों की दैनिक जीवन शैली का हिस्सा बन चुका है। स्वाद, सुविधा एवं समय की कमी जैसे कारणों के चलते संतुलित एवं पौष्टिक आहार की उपेक्षा की जा रही है, जिसका दीर्घकालिक प्रभाव छात्रों के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ सकता है।

तालिका 2 : जंक फूड पसंद के प्रमुख कारण

क्र.	पसंद के प्रमुख कारण	छात्र संख्या	प्रतिशत
1.	स्वाद	152	38
2.	समय की कमी	108	27
3.	मित्रों का प्रभाव	72	18
4.	सस्ता एवं आसानी से उपलब्धता	48	12
5.	विज्ञापन प्रभाव	20	5
	कुल	400	100

तालिका 2 के विश्लेषण से यह स्पष्ट होता है कि महाविद्यालयीन छात्रों में जंक फूड सेवन का सबसे प्रमुख कारण स्वाद है, जिसे 38 प्रतिशत छात्रों ने स्वीकार किया है। इसके बाद समय की कमी 27 प्रतिशत के साथ दूसरा महत्वपूर्ण कारण है। जो यह दर्शाता है कि व्यस्त शैक्षणिक दिनचर्या एवं त्वरित भोजन की आवश्यकता छात्रों को जंक फूड की ओर आकर्षित करती है। मित्रों का प्रभाव भी 18 प्रतिशत छात्रों के लिए एक महत्वपूर्ण कारण पाया गया, जिससे यह सिद्ध होता है कि सामाजिक एवं समूह व्यवहार युवाओं की भोजन संबंधी आदतों को काफी हद तक प्रभावित करता है। इसके अतिरिक्त, 12 प्रतिशत छात्रों ने जंक फूड को सस्ता एवं आसानी से उपलब्ध होने के कारण पसंद करने की बात कही, जबकि केवल 5 प्रतिशत छात्रों ने विज्ञापन प्रभाव को कारण माना। समग्र रूप से यह विश्लेषण दर्शाता है कि जंक फूड सेवन के पीछे मुख्यतः स्वाद एवं जीवन शैली से जुड़े कारण अधिक प्रभावी हैं, जबकि विज्ञापनों की भूमिका तुलनात्मक रूप से कम है। यह स्थिति संकेत देती है कि यदि छात्रों को स्वादयुक्त एवं शीघ्र तैयार होने वाले स्वस्थ विकल्प उपलब्ध कराए जाएं तो जंक फूड की बढ़ती प्रवृत्ति को नियंत्रित किया जा सकता है।

तालिका 3 : स्वास्थ्य पर प्रभाव

क्र.	समस्या	छात्र संख्या	प्रतिशत
1.	मोटापा	116	29
2.	पाचन समस्या	96	24
3.	थकान एवं आलस्य	84	21
4.	सिरदर्द तनाव	64	16
5.	कोई समस्या नहीं	40	10
	कुल	400	100

तालिका 3 के विश्लेषण से यह स्पष्ट होता है कि जंक फूड के नियमित सेवन का महाविद्यालयीन छात्रों के स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ रहा है। अध्ययन में 29 प्रतिशत छात्रों ने मोटापे की समस्या को स्वीकार किया जो जंक फूड में अधिक वसा एवं कैलोरी की मात्रा को दर्शाता है। वहीं 24 प्रतिशत छात्रों में पाचन संबंधी समस्याएँ पाई गईं, जिससे यह संकेत मिलता है कि असंतुलित एवं पोषक तत्वों की कमी वाला आहार पाचन तंत्र को प्रभावित करता है। इसके अतिरिक्त 21 प्रतिशत छात्रों से थकान एवं आलस्य की शिकायत की, जो ऊर्जा असंतुलन एवं पोषण की कमी का परिणाम हो सकता है। इसके साथ ही 16 प्रतिशत छात्रों ने सिरदर्द एवं मानसिक तनाव की समस्या बताई, जो जंक फूड सेवन से उत्पन्न शारीरिक असंतुलन एवं मानसिक दबाव को दर्शाता है। केवल 10 प्रतिशत छात्रों ने किसी भी प्रकार की स्वास्थ्य समस्या से इंकार किया, जो यह स्पष्ट करता है कि अधिकांश छात्र प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से जंक फूड के दुष्प्रभावों से प्रभावित हैं। समग्र रूप से यह विश्लेषण सिद्ध करता है कि जंक फूड का बढ़ता सेवन महाविद्यालयीन छात्रों के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के लिए गंभीर चुनौती बनता जा रहा है।

तालिका 4 : महाविद्यालयवार जंक फूड सेवन (उच्च प्रवृत्ति)

क्र.	महाविद्यालय	उच्च सेवन प्रतिशत
1.	शासकीय आदर्श विज्ञान महाविद्यालय रीवा	68
2.	शासकीय ठाकुर रणमत सिंह महाविद्यालय रीवा	64
3.	शासकीय कन्या महाविद्यालय रीवा	61
4.	शासकीय नवीन विज्ञान महाविद्यालय रीवा	66

तालिका 4 के विश्लेषण से यह स्पष्ट होता है कि रीवा जिले के सभी चयनित महाविद्यालयों में जंक फूड को उच्च स्तर पर सेवन पाया गया है। शासकीय आदर्श विज्ञान महाविद्यालय रीवा के 68 प्रतिशत छात्रों से जंक फूड सेवन की प्रवृत्ति सर्वाधिक पाई गई, जो शहरी परिवेश, कैटीन उपलब्धता तथा आधुनिक जीवन शैली के प्रभाव को दर्शाती है। इसके बाद शासकीय नवीन विज्ञान महाविद्यालय रीवा में 66 प्रतिशत तथा शासकीय ठाकुर रणमत सिंह महाविद्यालय रीवा में 64 प्रतिशत छात्रों में जंक फूड का उच्च सेवन दर्ज किया गया। वहीं शासकीय कन्या महाविद्यालय रीवा में भी 61 प्रतिशत छात्रों द्वारा जंक फूड का उच्च सेवन किया जाना यह स्पष्ट करता है कि यह प्रवृत्ति किसी एक प्रकार के महाविद्यालय तक सीमित नहीं है, बल्कि सभी शैक्षणिक संस्थानों में व्यापक रूप से व्याप्त है। समग्र रूप से यह विश्लेषण दर्शाता है कि रीवा जिले के महाविद्यालयीन छात्रों में जंक फूड सेवन एक सामान्य एवं बढ़ती हुई प्रवृत्ति बन चुकी है, जिसके नियंत्रण हेतु संस्थागत स्तर पर पोषण जागरूकता एवं स्वस्थ भोजन नीतियों की आवश्यकता है।

अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि महाविद्यालयीन छात्रों में जंक फूड केवल भोजन नहीं रह गया है, बल्कि यह उनकी जीवन शैली (लाइफस्टाइल) का एक महत्वपूर्ण हिस्सा बन चुका है। जंक फूड के प्रति आकर्षण के पीछे स्वाद समय की कमी तथा सामाजिक प्रभाव जैसे कारण प्रमुख रूप से जिम्मेदार पाए गए हैं। अध्ययन में यह भी देखा गया कि विज्ञान एवं कला दोनों वर्गों के छात्रों में जंक फूड सेवन की प्रवृत्ति लगभग समान रूप से विद्यमान है, जिससे यह सिद्ध होता है कि यह समस्या किसी एक शैक्षणिक वर्ग तक सीमित नहीं है। दीर्घकालिक दृष्टि से जंक फूड का अत्यधिक सेवन छात्रों के स्वास्थ्य के लिए गंभीर खतरा उत्पन्न कर सकता है। इससे मधुमेह हृदय रोग तथा मानसिक तनाव जैसी समस्याओं के विकसित होने की संभावना बढ़ जाती है। अतः यह आवश्यक हो जाता है कि महाविद्यालय स्तर पर पोषण संबंधी जागरूकता बढ़ाई जाए तथा छात्रों को संतुलित एवं स्वस्थ आहार अपनाने के लिए प्रेरित किया जाए, जिससे उनके शारीरिक एवं मानसिक विकास को सुरक्षित रखा जा सके।

निष्कर्ष :

रीवा जिले के महाविद्यालयीन छात्रों में जंक फूड सेवन की प्रवृत्ति चिंताजनक स्तर तक बढ़ चुकी है। यह न केवल शारीरिक स्वास्थ्य बल्कि शैक्षणिक प्रदर्शन पर भी प्रतिकूल प्रभाव डाल रही है। यदि समय रहते जागरूकता कार्यक्रम, पोषण शिक्षा एवं कैटीन नीति में सुधार नहीं किया गया, तो आने वाली पीढ़ी गंभीर स्वास्थ्य संकट का सामना कर सकती है।

संदर्भ :

- यादव ए. (2018) महाविद्यालयीन छात्रों में खान-पान की बदलती प्रवृत्तियों समाज एवं संस्कृति, 6(1), 61-681
- कुमार एस एवं सिंह पी. (2019) जंक फूड का युवाओं के स्वास्थ्य पर प्रभाव, भारतीय समाज विज्ञान, शोध पत्रिका, 11(2), 45-521
- भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद (ICMR) (2021) Dietary Guideline वित्त India, – नई दिल्ली।
- Ministry of Health and Family Welfare, Government of India (2021) National Nutrition Mission (POSHAN Abhiyaan).
- वर्मा, आर (2018) स्वास्थ्य एवं पोषण शिक्षा भोपाल मध्य प्रदेश हिंदी ग्रंथ अकादमी।

- Popkin- B- M- (2017) & Nutrition Transition and the Global Spread of Junk Food & Public Health Nutrition 20(5) 1&10.
- Sharma M. & Gupta N. (2020) Junk Food Consumption and Health Issues among College Students International Journal of Health Sciences, 23&30.
- WHO (2022) Healthy Diet and Nutrition.
- World Health Organization (2019) Adolescent Nutrition, A Review.
- गुप्ता आर. (2020) युवा की जीवनशैली एवं भोजन आदते नई दिल्ली : राज प्रकाशन।



डॉ. सीमा पटेल

सहायक प्राध्यापक, गृह विज्ञान विभाग,
शासकीय कन्या महाविद्यालय रीवा (म.प्र.)