

हमारा बदलता स्वाद

पिछले दो दशकों में खान-पान की एक मिश्रित संस्कृति विकसित हो गई है। इसमें परंपरागत व्यंजनों के साथ-साथ आधुनिक 'फास्ट फूड' भी अपना स्थान बनाता जा रहा है। फास्ट फूड को 'जंक फूड' के नाम से भी जाना जाता है। यह जंक फूड बच्चों के स्वास्थ्य पर बहुत बुरा प्रभाव डाल रहा है। इस फास्ट फूड का सिद्धांत है—फास्ट पकाओ, फास्ट खाओ और फास्ट बीमार पड़ो। बच्चों को फास्ट फूड के प्रयोग से रोकना हमारा उत्तरदायित्व है। यहाँ पर परंपरागत व्यंजनों और तथाकथित फास्ट फूड के बारे में पर्याप्त जानकारी दी जा रही है।

पिछले पंद्रह-बीस वर्षों में हमारी खान-पान की रुचियों में भारी बदलाव आया है। अब किसी प्रदेश का विशिष्ट भोजन वहीं तक सीमित नहीं रह गया है। अब दक्षिण भारत का 'इडली डोसा' और 'साँबर-वड़ा' भारत के सभी स्थानों पर रुचिपूर्वक खाया जाता है। पंजाब की ढाबा संस्कृति भी पूरे देश में फैल चुकी है। पंजाब का 'सरसों का साग' और 'मक्का की रोटी' सभी जगह स्वाद लेकर खाई जाती है। बिहार का 'लिट्टी चोखा' तथा राजस्थान की 'दाल बाटी चूरमा' भी अन्य स्थानों पर खूब पसंद किया जाता है। दाल-चावल और रोटी तो भारत का परंपरागत खाना है ही। गुजरात का ढोकला भी अन्य जगहों पर काफी पसंद किया जाता है।

इन देशी व्यंजनों के साथ-साथ अब आधुनिक रहन-सहन और भाग-दौड़ की जिंदगी ने फास्ट फूड को जन-जन में प्रचलित कर दिया है। इस फास्ट फूड में नूडल्स, मैगी, पिज्जा, बर्गर, आलू के चिप्स, स्नैक्स, फ्राइड चिकन, कोल्ड ड्रिंक्स आदि आते हैं। शहरों की यह बीमारी अब गाँवों में भी फैलती जा रही है। आज लोगों के पास समय का अभाव है। वे हर बात में जल्दबाजी करते हैं। उन्हें खाना पकाने की भी जल्दी रहती है। वे 'रेडी-टू-ईट' वाला खाना अधिक पसंद करने लगे हैं। समय के साथ परिवर्तन होना प्रकृति का नियम है, पर यह परिवर्तन सही होना चाहिए। फास्ट फूड का चलन हमारी भोजन-शैली में ऐसा परिवर्तन लेकर आया है, जिसे अच्छा कतई नहीं कहा जा सकता है। जाँच करने पर यह पाया गया है कि फास्ट फूड्स में पोषक तत्वों का अभाव रहता है। इनमें नमक और प्रिजर्वेटिव तत्वों की मात्रा अधिक होती है। मैगी में तो लैड पाया गया है, जिसे हानिकारक तत्व माना जाता है। ये खाद्य-पदार्थ कैलोरीज की अधिकता के कारण मोटापा बढ़ाते हैं। इनके प्रयोग से खून में कोलोस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ जाती है। मधुमेह, ब्लड प्रेशर, हृदय रोग, गैस, कब्ज तथा पेट की अन्य बीमारियाँ व्यक्ति को अपनी गिरफ्त में ले लेती हैं। बर्गर और पिज्जा मैदे से बने होते हैं, जो कैलोरी ज़्यादा देते हैं। ये आसानी से नहीं पचते हैं और कब्ज करते हैं।

फास्ट फूड को स्वास्थ्य के लिए जहर कहा गया है। इसका कारण यह है कि फास्ट फूड के निरंतर सेवन से व्यक्ति का स्वास्थ्य चौपट हो जाता है। खासकर बच्चों के लिए तो यह फास्ट फूड जहर का काम करता है। बच्चों के विकास के लिए पौष्टिक भोजन की आवश्यकता होती है, जबकि

फास्ट फूड का पौष्टिकता से दूर-दूर तक कोई नाता नहीं है। आजकल अधिकांश विद्यार्थियों की रुचि में फास्ट फूड पाया जाता है।

अब की भाग-दौड़ की ज़िंदगी और आधुनिकता की होड़ ने भारत जैसे विकासशील देश में फास्ट फूड को धीरे-धीरे खान-पान का एक विशेष अंग बना दिया है। बच्चों और युवाओं में फास्ट फूड के प्रति लगाव तेजी से बढ़ रहा है। इधर-उधर ही खा-पीकर युवा अपना काम चला लेते हैं। अब तो गाँव में दूध-दही खाने वाले युवा भी इसकी गिरफ्त में आते जा रहे हैं। इससे अंदाजा लगाया जा सकता है कि शुद्ध भोजन खाकर गबरू जवान बनने वाले गाँव के बच्चे अब क्या पहलवान बन पाएँगे? गाँव के लोग शहर की तर्ज पर अपनी जीवनचर्या बदल रहे हैं। अब गाँवों में भी जगह-जगह फास्ट फूड की रेहड़ियाँ दिखाई देने लगी हैं।

अब इंस्टेंट (तुरंत पकने वाले) और पैकड नूडल्स सबसे अधिक पसंद किए जाते हैं। बढ़ते हुए बच्चों को रोजाना 150 कैलोरी की आवश्यकता होती है, जिसका आधा कार्बोहाइड्रेट, 20 प्रतिशत वसा और 30 प्रतिशत प्रोटीन होना चाहिए। लेकिन बाज़ार में फास्ट फूड के नाम पर जो चीज़ें उपलब्ध होती हैं, उनमें शर्करा और वसा तो होती है, लेकिन प्रोटीन लगभग नदारद होती है। एक पिज्जा की दो स्लाइसों में 800 कैलोरी तथा फैट और सोडियम होता है। एक बर्गर में 1600 कैलोरी होती है जबकि एक सामान्य व्यक्ति के लिए इसकी आधी मात्रा में भी कैलोरी पर्याप्त है। अधिक कैलोरी वाले पदार्थों से व्यक्ति में वसा की मात्रा बढ़ जाती है और वह अति पोषण का शिकार हो जाता है। इससे व्यक्ति की शारीरिक क्षमता कम हो जाती है। उसमें शिथिलता और आलस्य आ जाता है। फास्ट फूड के सेवन से बच्चों में बुद्धि लब्धि (आई.क्यू.) कमज़ोर होने लगती है। वह मानसिक रूप से विकलांग भी हो सकते हैं।

हम अपनी संस्कृति एवं खान-पान को भुलाकर आधुनिकता की दौड़ में ऐसे पदार्थों का सेवन कर रहे हैं जो हमारे स्वास्थ्य को हानि पहुँचा रहे हैं। हम अपने परंपरागत फास्ट फूड सत्तू, चिउड़ा, चना, मक्खन, लस्सी और फलों की चाट को त्यागकर ऐसी खाद्य वस्तुओं को अपना रहे हैं, जिनसे केवल हानि ही होती है, लाभ नहीं। अब पश्चिमी देशों में सतर्कता बरती जा रही है। अमेरिका और ब्रिटेन में ऐसे विज्ञापनों पर रोक लगा दी गई है, जो बच्चों को फास्ट फूड खाने के लिए प्रेरित करते हैं। स्कूलों में भी ऐसे भोजन की उपेक्षा की जाने लगी है। फ्रांस में शुरू हुई 'इपोड' मुहिम में स्कूली बच्चे ही नहीं, पूरे समाज को स्वस्थ रहने का मूलमंत्र दिया गया है। कार्बोनेटेड पेय पदार्थों में सोडा, कैफीन और फॉस्फोरस होते हैं। इनके कारण शरीर में कैल्शियम की पूरी मात्रा का समावेश नहीं हो पाता है और इससे हड्डियाँ कमज़ोर होने लगती हैं। आलू के चिप्स 400 डिग्री सेल्सियस की तेज आँच पर तले जाने के कारण आलू के वसा अम्ल में अपघटित हो जाते हैं। इससे खून की धमनियों में लचक खत्म हो जाती है और रक्तचाप बढ़ जाता है। जगह-जगह बिकने वाली चाऊमीन बच्चों को बेहद पसंद है। इसमें अजीनोमोटो डाला जाता है, जो इसे खास स्वाद देता है। अजीनोमोटो दिमागी

कोशिकाओं को पनपने नहीं देता है और इससे कैंसर भी हो सकता है। अनेक बच्चे अजीनोमोटो के प्रति संवेदनशील होते जाते हैं, उनमें सिरदर्द, झनझनाहट, कमजोरी और पेट दर्द के लक्षण पाए जाते हैं।

अब इस समस्या के प्रति लोगों को जागरूक किया जाना आवश्यक है। बच्चों को फास्ट फूड के सेवन से बचाना होगा। उन्हें समझाना होगा कि फास्ट फूड का सेवन उनके स्वास्थ्य के लिए बहुत हानिकारक है। फास्ट फूड को रोकने के साथ-साथ स्थानीय व्यंजनों का पुनरुद्धार करना भी ज़रूरी है। इन्हें अब 'एथनिक' कहकर पुकारने का चलन बढ़ा है। ऐसे स्थानीय व्यंजनों को केवल पाँच सितारा होटलों के प्रचार के लिए नहीं छोड़ा जा सकता है। ये चीज़ें भले ही पाँच सितारा होटलों में भी मिलती रहें, पर इनका घर एवं बाज़ारों से गायब होना दुर्भाग्यपूर्ण होगा। अच्छी तरह से बनाई एवं पकाई गई पूड़ियाँ, कचौड़ियाँ और जलेबियाँ अब धीरे-धीरे बाज़ारों से गायब होती जा रही हैं। मौसमी सब्जियों से भरे समोसे अब कहाँ मिलते हैं? उत्तर भारत के व्यंजनों की दुर्गति हो रही है। मथुरा के पेड़ों और आगरा के पेठे, दालमोठ (नमकीन) आदि में अब वह बात नहीं रह गई है। गृहणियों का कामकाजी महिलाओं के लिए खरबूजे के बीज सुखाना, छोलना और फिर उससे स्वादिष्ट व्यंजन तैयार करना सचमुच दुःसाध्य हो गया है।

अब खान-पान की मिश्रित संस्कृति का एक अन्य दोष हमारे सामने आया है। कई बार हम बिल्कुल विपरीत प्रकृति के व्यंजन एक साथ परोस लेते हैं, जिसके कारण हम खान-पान की कई चीज़ों का असली और अलग स्वाद नहीं ले पाते हैं। खान-पान की मिश्रित या विविध संस्कृति हमें खाने के लिए कुछ चुनने का अवसर देती है, पर हम उसका उचित लाभ नहीं उठा पाते हैं।