

जंक फूड खाओ, अकल घटाओ



यह बात पालक लोग तो शायद पहले से ही जानते हैं मगर एक अध्ययन से इसकी पुष्टि हुई है कि जंक फूड पर पले-बढ़े बच्चे अकल से कमज़ोर रह जाते हैं। ब्रिस्टल विश्वविद्यालय की केट नॉर्थस्टोन द्वारा 4000 से ज़्यादा बच्चों पर किए गए अध्ययन से पता चला है कि जंक फूड बच्चों के आई.क्यू. के लिए अच्छा नहीं होता।

नार्थस्टोन की टीम ने इन 4000 से ज़्यादा बच्चों के खान-पान और आई.क्यू. के आंकड़े 6 सालों तक एकत्रित किए। फिर उन्होंने उन बातों को देखा जिनका आई.क्यू. पर असर जाना-माना है। इन बातों को अलग कर देने के बाद नॉर्थस्टोन ने पाया कि जिन बच्चों को तीन साल की उम्र से ही अधिक वसा और शकर वाली खुराक पर पाला गया था, उनका आई.क्यू. पांच साल बाद उन बच्चों से कम था जिन्हें सामान्य स्वस्थ भोजन मिला था। यानी तीन

साल की उम्र में मिले भोजन का असर आठ साल की उम्र में दिख रहा था। सबसे बढ़िया स्कोर तो उन बच्चों का रहा जिनके पालकों ने उन्हें पालक यानी हरी सब्जियों और फलों का सेवन करवाया था।

यह अध्ययन हाल ही में *जर्नल ऑफ एपिडिमियोलॉजिकल कम्युनिटी हेल्थ* में प्रकाशित हुआ है। औद्योगिक देशों की एक समस्या यह भी है कि वहां बच्चे स्कूल पहुंचने के समय तक मोटापे या सामान्य से अधिक वज़न से पीड़ित होते हैं। यह समस्या अब भारत जैसे देशों में भी नज़र आने लगी है। जब बड़ी संख्या में बच्चे मोटापे के शिकार होकर स्कूल में प्रवेश करते हैं तो यह बात सिर्फ उनकी शारीरिक सेहत के लिए नहीं, मानसिक सेहत के लिए भी अच्छी नहीं है। जंक फूड को अलविदा कहना आपकी जेब और बच्चों के आई.क्यू. दोनों के लिए अच्छा होगा। (*स्रोत फीचर्स*)