

युवाओं में 'Obesity': समस्याएँ व समाधान

कुसुम लता
दौलतराम महाविद्यालय
हिंदी विभाग

मोटापा यानी Obesity वर्तमान दौर में मोटापा एक आम समस्या है। मोटापे का सीधा अर्थ है कि शरीर में वसा का जरूरत से अधिक जमा होना। आहार में अधिक वसायुक्त चीजों को सम्मिलित करने और दिन-प्रतिदिन की दिनचर्या में शारीरिक क्रियाओं की कमी के कारण मोटापा सामान्य दिखाई देने वाले शरीर को गोल-मटोल बना देता है। यह शारीरिक बनावट या संरचना को फैलाव देता है। मोटापा एक ऐसी समस्या है जिसे गंभीरता से न लेने पर वह एक बीमारी के रूप में तब्दील हो जाता है। दिल और शरीर को सेहतमंद बनाये रखने के लिए यह आवश्यक है कि खान-पान, शारीरिक-क्रियाओं पर खास ध्यान दिया जाये। आज की भागदौड़ की जिंदगी ने लोगों के जीवन को पूरी तरह व्यस्त और थकान से भरपूर कर दिया है जिसके परिणामस्वरूप जीवन-शैली तनावपूर्ण बन गई है। विश्व स्वास्थ्य संघटन (WHO) के ताज़ा आंकड़ों के अनुसार चीन, भारत, दक्षिण अफ्रीका, ब्राजील, मैक्सिको जैसे देशों में मोटापा तेज़ी से बढ़ रहा है। मोटापा अचानक नहीं होता है बल्कि इसके पीछे कुछ ऐसे महत्वपूर्ण कारण होते हैं हम या तो जानते नहीं हैं या जानकार अनजान बनते हुए उन्हें अनदेखा करते हैं। स्वस्थ रहने के लिए जरूरी है कि हम इस विषय में जाने कि स्वस्थ कैसे रहा जाये? युवा पीढ़ी को देश का भविष्य कहा जाता है। बी.एम्.आई. यानी बॉडी मास इंडेक्स द्वारा हम यह पता लगा सकते हैं कि हमारा वजन हमारे कद के अनुरूप है या नहीं। इसके लिए किलोग्राम में वजन को और मीटर में अपनी लम्बाई से विभाजित (भाग) कर दे। अगर बी.एम्.आई. 18.5-25 के बीच है तो इससे यह पता लगता है कि हम स्वस्थ हैं। अगर वह 25-30 तो इसका अर्थ है कि हम मोटापे की ओर बढ़ रहे हैं। अगर वह 30 से ऊपर है तो यह साफतौर पर कहा जा सकता है कि हम मोटापे के शिकार हो चुके हैं।

आधुनिक युग में खान-पान वसायुक्त होता है जिसके कारण बच्चों और युवाओं में मोटापे की बढ़ती प्रवृत्ति देखी जा रही है। जरूरी

है जीवन-शैली में बदलाव लाकर जागरूक होने की ताकि इस समस्या से छुटकारा पाया जा सके। असंयमित व अनियमित खान-पान और दिनचर्या में थोड़े बदलाव से मोटापे को कम किया जा सकता है। ready to cook और ready to eat जैसे भोज्य-पदार्थों को कम-से कम अपने आहार में शामिल करना चाहिए। तले हुए खाने से परहेज़ करना चाहिए। अंकुरित दालों और अनाज का सेवन लाभकारी होता है। ताज़े फलों का जूस शरीर को स्फूर्ति देने के साथ-साथ चेहरे की कांति भी बढ़ाता है। युवा-वर्ग घर के बने खाने की अपेक्षा बाहर के खाने को पसंद करता है। अधिकतर युवा खाना बनाने को समय की बर्बादी समझते हैं इसलिए वे टिफिन सिस्टम, रेस्तरां, फूड-जंक्शन, फ़ास्ट फूड आदि को पसंद करते हैं। मोटापा दिल का दौरा, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, उच्च कॉलेस्ट्रॉल, लीवर सम्बन्धी रोगों को आमंत्रित करता है। ज्यादातर लोग रोजमर्रा की जिंदगी में आरामपूर्वक जीवन व्यतीत करते हैं। उनकी इस आरामपसंद जिंदगी से मोटापा उनके जीवन में प्रवेश करता है। स्वस्थ जीवन-शैली को अपनाकर इस समस्या से निजात पायी जा सकती है। हमारी जीवन-शैली में तकनीकी सुविधाओं का हस्तक्षेप होना भी इसका एक प्रमुख कारण है।

सबसे पहले जरूरी है इस बात को जानना कि ऐसे कौन से कारण हैं जिसकी वजह से युवाओं के बीच Obesity यानी मोटापे की समस्या बढ़ रही है। किसी भी व्यक्ति की शारीरिक संरचना में बदलाव रातों-रात नहीं होता है। यानी स्पष्ट है कि सभी युवा अचानक से उम्र के इस दौर में मोटापे के शिकार नहीं होते हैं। बचपन या किशोरावस्था से ध्यान न देने पर यह समस्या बढ़ती चली जाती है। खाद्य-पदार्थों के पौष्टिक-तत्वों को ध्यान में रखकर उन्हें प्रतिदिन भोजन में सम्मिलित किया जाना चाहिए। आज खाने के जितने विकल्प हमारे सामने हैं उतनी ही समस्याएँ भी उत्पन्न हो रही हैं। हमारे रोजमर्रा के जीवन में भोजन-विविधता अपनी जगह बना चुकी है। शहरी जीवन

की भाग-दौड़ के बीच खाना-पकाना एक कला नहीं काम हो गया है. यह काम अब सबके बस की बात नहीं रहा है. किशोर वर्ग को बाहर का घर के खाने की अपेक्षा अधिक लज़ीज़ और स्वादिष्ट लगता है. यह स्वाद उनके युवा होने तक उन पर हावी हो जाता है. अब युवा-वर्ग के लिए उससे मोह छुड़ाना आसान नहीं रहता है. यह स्वाद उनके खाने-पीने की आदतों को बिगाड़ देता है. ऐसी बहुत-सी छोटी-छोटी और बड़ी-बड़ी बातें हैं जिन्हें जानना अत्यंत आवश्यक है ताकि हम यह समझ सकें कि ऐसी कौन-सी वजह है कि जिससे मोटापा दिन-प्रतिदिन लोगों में बढ़ता जा रहा—

1. दिल्ली जैसे महानगरों में अधिकतर युवा हॉस्टल में रहते हैं. ऐसे में वे रोज एक ही जैसा खाना खा-खाकर ऊब जाते हैं. फिर वे ऐसे भोजन को तलाशते हैं जो उनके स्वाद को बढ़ाये. फ़ास्ट फ़ूड उनके लिए सर्वोत्तम विकल्प होता है. बर्गर, नूडल्स, पिज़्ज़ा, पास्ता, मोमोस आदि उनकी जरूरतों पर खरे उतरते हैं. कुछ युवा छात्र टिफिन सिस्टम को अपने जीवन की दिनचर्या का हिस्सा बना लेते हैं. ऐसा करना उनकी मजबूरी भी होती है. समस्या फिर वही सामने आती है कि टिफिन के बेस्वाद खाने को रोज खा-खाकर वे इतना उकता जाते हैं कि उन्हें जंक फ़ूड और फ़ास्ट फ़ूड अपनी ओर आकर्षित करने लगता है. इससे स्वादके साथ-साथ उनके आहार में चर्बीयुक्त खाद्य-पदार्थों सम्मिलित हो जाते हैं. ऐसा भोजन निःसंदेह उनकी जीभ का स्वाद बढ़ाता है, उनकी भूख शांत जरूर करता है परन्तु उनके शारीरिक विकास में सहायक नहीं होता है. संतुलित भोजन के विषय में रंजना उपाध्याय लिखती हैं- “ हमारे भोजन के पीछे कई सांस्कृतिक, सामाजिक कारण, हमारी आदतें भी होती हैं जिन्हें हम छोड़ नहीं सकते हैं अतएव कभी-कभी अवसर विशेष पर यदि हमारा भोजन इन घटकों से प्रभावित होता है तो कोई विशेष नुकसान नहीं होता है किन्तु हमें यह ध्यान रखना चाहिए कि स्वस्थ, हृष्ट-पुष्ट, फुर्तीले, निरोग रहने हेतु हमें वैज्ञानिक रूप से प्रमाणित संतुलित भोजन लेना चाहिए.” 1

2. कुछ माता-पिता बच्चों को क्या खिलाना है यह निर्णय उनकी मांग पर छोड़ देते हैं. इससे यह जरूर होता है कि वे अपनी पसंद की चीजें तुरंत खा लेते हैं. लेकिन इसका एक नुकसान भी होता है कि इससे उनका स्वाद विकसित नहीं हो पाता है. युवा होने तक वे सीमित खाद्य-पदार्थों तक ही अपनी पहुँच बना पाते हैं. नए पारंपरिक और स्थानीय व्यंजनों को वे अपनाएने की कोशिश भी नहीं करते हैं. ऐसे में संतुलित भोजन उनके जीवन से दूर होने लगता है.

3. युवाओं की जीवन-शैली में मानसिक तनाव के साथ-साथ शारीरिक-क्रियाओं की कमी होने लगी है. योग, ध्यान, सैर के लिए

उनके पास समय का आभाव है. ऐसे में वे जो भी खाते हैं उससे वसा उनके शरीर में जमा होती जाती है जो ज्यादा होने पर मोटापे का रूप ले लेती है. अगर समय होता भी है तो वे ऐसे में टैब, मोबाइल, टी.वी., लैपटॉप के जरिये अपना मनोरंजन करते हैं.

4. सॉफ्ट ड्रिंक, स्नैक्स, रेडी टू कुक, रेडी टू ईट, जैसे खाद्य-पदार्थों की ओर इनका रुझान ज्यादा रहता है. एल्कोहल उनके जीवन का हिस्सा बनती जा रही है. युवा लड़के-लड़कियां दोनों ही एल्कोहल और धूम्रपान का सेवन करने लगे हैं. एल्कोहल के साथ वे अधिक वसा-युक्त खाद्य-पदार्थों को अपने भोजन में शामिल करते हैं.

5. अधिकतर युवा आरामपूर्वक जीवन व्यतीत करना चाहते हैं. घर में काम करने वाली मेड्स उनके लिए उस आराम को संभव बनाती हैं. एक आवाज़ पर बैठे-बिठाये छोटे-से-छोटे और बड़े-से-बड़े काम हो जाते हैं. ऐसे में थोड़ा-बहुत उठना भी नहीं होता है. शारीरिक श्रम के अभाव में शरीर में वसा की मात्रा बढ़ती जाती है. शरीर आलसी होता जाता है.

6. अधिक मीठा पसंद करने वाले युवाओं का वजन तेजी से बढ़ता है. चॉकलेट, आइसक्रीम, पेस्ट्रीयुवाओं को खास पसंद है जबकि ये सभी शरीर में वसा को बढ़ावा देते हैं.

इन सब कारणों को जानने के बाद यह जरूरी है कि हम छोटे-छोटे ऐसे उपायों के बारे में भी जाने जिससे बढ़ते वजन को कम किया जा सके. लाइफ स्टाइल में थोड़ा बदलाव लाने से काफी हद तक वजन को कम किया जा सकता है. मोटापा अपने साथ कई बिमारियों को लेकर आता है. जीवन से स्फूर्ति गायब होने लगती है. मोटापे पर नियंत्रण पाने के सन्दर्भ में पूजा जैन लिखती हैं- “ मोटापे पर नियंत्रण पाना एक कठिन चुनौती है और इसके लिए न केवल भोजन में कमी बल्कि सम्पूर्ण जीवन-शैली में बदलाव लाना आवश्यक है. वजन में कमी लाने के लिए तथा प्राप्त वजन को बनाये रखने के लिए आहार में परिवर्तन लाना, भोजन सम्बन्धी आदतों को सुधारना तथा नियमित व्यायाम करना, सभी बराबर की भूमिका निभाते हैं.” 2 इन्हीं बदलावों के बारे में नीचे बात की जा रही है-

1. भोजन में अधिक वसायुक्त खाद्य-पदार्थों के सेवन से बचना चाहिये. इतना ही नहीं भूख से अधिक खाने की आदत से बचना चाहिए. भूख से अधिक खाने पर हम जरूरत से ज्यादा कैलोरी इकट्ठा कर लेते हैं.

2. तला हुआ भोजन सिर्फ कभी-कभार खाना ठीक है परन्तु उसे प्रायः भोजन का हिस्सा नहीं बनाना चाहिए. समोसे, पकोड़े, टिक्की आदि की अपेक्षा चने की चाट, पोहा, उपमा जैसे खाद्य-पदार्थों को लेने चाहिए.

3.रेशेयुक्त खाद्यपदार्थों के साथ-साथ फलों और सब्जियों को आहार में शामिल करना चाहिए.सॉफ्टड्रिंक्स की जगह ताजे फलों के जूस ,नारियल पानी,लस्सी,नींबू पानी को विकल्प के तौर पर अपनाना चाहिए.

4.खाने में अंकुरित अनाज और दालों का प्रयोग करना चाहिए.

5.रोज-रोज़ खाने के बाद मीठा खाने की आदत को बदलना चाहिए.खाने में चीनी का प्रयोग कम-से-कम करना चाहिए.

6.होल वीट व ब्राउन ब्रेड को वाइट ब्रेड की अपेक्षा अधिक प्रयोग में लाया जाना चाहिए.

7.दूध कैल्शियम और प्रोटीन का उत्तम स्रोत है.दूध उबालकरकरठंडा होने पर उसकी मलाई अलग करके प्रयोग करना चाहिए.इससे दूध फैटफ्री हो जाता है.युवाओं को चाहिए कि थोड़ा समय छोटी-छोटी बातों के लिए निकालकर अपनी सेहत का ध्यान रखना चाहिए.

8.जीवन-शैली में थोड़े से बदलाव से शारीरिक क्रियाओं को बढ़ावा मिलता है.लिफ्टकी अपेक्षा सीढ़ियों का प्रयोग करना चाहिए,थोड़ी दूरी के लिए रिक्शा की अपेक्षा पैदल जाना चाहिए.इतना ही नहीं योग जीवन को गति व स्फूर्ति प्रदान करता है.युवाओं की समस्या यही है कि योग उनके जीवन का हिस्सा नहीं है.यही वजह है कि उनके जीवन में शिथिलता आ जाती है.खेल जीवन में नई ताजगी व स्फूर्ति भरते है.इसलिए युवाओं को चाहिए कि वे समय निकालकर अपने पसंदीदा खेल को अवश्य खेले.कम से कम छुट्टी के दिन ही सही परन्तु इस तरह की शारीरिक क्रियाएं मोटापे जैसी समस्या को कम करने में सहायक होती हैं.

9.तनाव युवा पीढ़ी के जीवन की प्रमुख समस्या है.तनाव भी मोटापे का प्रमुख कारण है.कुछ लोग तनाव में जरूरत से ज्यादा खाना शुरू कर देते है.किसी भी प्रकार का तनाव शरीर के शारीरिक और मानसिक विकास के लिए ठीक नहीं है.तनाव के कारण ही नींद पूरी नहीं होती है जिसका सीधा असर हमारे खान-पान पर पड़ता है.तनाव दूर भगाने के लिए जरूरी है कि अपने –आप को अपने परिवार,मित्रों या अपनी रुचियों में व्यस्त रखें.

10.मोटापा केवल इन बातों का ध्यान रखने से ही नहीं घटता है बल्कि इसके लिए दृढ़ इच्छा शक्ति का होना आवश्यक है.जो व्यक्ति अपनी इन्द्रियों पर काबू पा सकता है वही खान-पान की आदतों को नियंत्रित कर सकता है.कुछ लोग अपने बढ़ते वजन को कम करना चाहते है और इस सन्दर्भ में वे बहुत कुछ पढ़ते भी हैं,वे एक-दो दिन उन बातों पर अमल भी करते हैं परन्तु फिर सब छोड़ देते हैं.इसलिए किसी भी नुस्के को अमल में लाने के लिए इच्छा-शक्ति का दृढ़ होना आवश्यक है.यह ध्यान में रखने की बात है कि वजन कभी भीदो-चार

दिन की मेहनत से कम नहीं होता है.स्वस्थ शरीर के लिए निरंतर प्रयास होने चाहिए.जीवन-शैली में थोड़े से बदलाव से हम अपनी शारीरिक-संरचना में बदलाव ला सकते हैं.

सभी व्यक्तियों की पौष्टिक आवश्यकता भिन्न-भिन्न होती है.पौष्टिक आहार शारीरिक वृद्धि में सहायक होता है.डॉ.सुरजीत मल्हन के शब्दों में-“ परिवार के प्रत्येक सदस्य की पौष्टिक आवश्यकताएं,मुख्यतः उसके लिंग,आयु व श्रम पर निर्भर करती हैं”³ इसलिए केवल खाना कम करना मोटापे को कम करने का इलाज नहीं है क्योंकि स्वस्थ शरीर भी तभी होता है जब उसे उसकी जरूरत के अनुरूप भोजन की उचित मात्रा मिले.बाज़ार में कई तरह की दवाइयां भी उपलब्ध होती है जिन पर प्रायः लिखा रहता है कि 30 दिनों में गारंटी से वजन घटाए,पतला-सुडोल बनाये.परन्तु किसी भी ऐसी दवा को खरीदने से पहले यह जानना जरूरी है कि कहीं यह भ्रामक तो नहीं है क्योंकि ऐसी दवाये युवाओं को सहज ही आकर्षित करती हैं जिनके द्वारा बिना किसी मेहनत के वजन कम हो जाए.किसी भी दवा या डाइटिंग से पहले डॉ.की सलाह लेना आवश्यक है ताकि शरीर को किसी प्रकार का नुकसान न हो.स्वस्थ शरीर स्वस्थ मस्तिष्क का निर्माण करता है.

सन्दर्भ-ग्रन्थ सूची:

1. आहार नियोजन:रंजना उपाध्याय : पृ. 2
2. पोषण व स्वास्थ्य के मूल सिद्धांत : सम्पादिका:पूजा जैन : पृ. 236
3. पोषण विज्ञान,खाद्य संरक्षण एवं गृह व्यवस्था : मल्हन तथा अन्य: पृ. 117