

International Multidisciplinary Research Journal

Golden Research Thoughts

Chief Editor
Dr.Tukaram Narayan Shinde

Publisher
Mrs.Laxmi Ashok Yakkaldevi

Associate Editor
Dr.Rajani Dalvi

Honorary
Mr.Ashok Yakkaldevi

Golden Research Thoughts Journal is a multidisciplinary research journal, published monthly in English, Hindi & Marathi Language. All research papers submitted to the journal will be double - blind peer reviewed referred by members of the editorial board. Readers will include investigator in universities, research institutes government and industry with research interest in the general subjects.

Regional Editor

Dr. T. Manichander

International Advisory Board

Kamani Perera
Regional Center For Strategic Studies, Sri Lanka

Mohammad Hailat
Dept. of Mathematical Sciences,
University of South Carolina Aiken

Hasan Baktir
English Language and Literature
Department, Kayseri

Janaki Sinnasamy
Librarian, University of Malaya

Abdullah Sabbagh
Engineering Studies, Sydney

Ghayoor Abbas Chotana
Dept of Chemistry, Lahore University of
Management Sciences[PK]

Romona Mihaila
Spiru Haret University, Romania

Ecaterina Patrascu
Spiru Haret University, Bucharest

Anna Maria Constantinovici
AL. I. Cuza University, Romania

Delia Serbescu
Spiru Haret University, Bucharest,
Romania

Loredana Bosca
Spiru Haret University, Romania

Ilie Pinteau,
Spiru Haret University, Romania

Anurag Misra
DBS College, Kanpur

Fabricio Moraes de Almeida
Federal University of Rondonia, Brazil

Xiaohua Yang
PhD, USA

Titus PopPhD, Partium Christian
University, Oradea, Romania

George - Calin SERITAN
Faculty of Philosophy and Socio-Political
Sciences Al. I. Cuza University, Iasi

.....More

Editorial Board

Pratap Vyamktrao Naikwade
ASP College Devrukh, Ratnagiri, MS India Ex - VC. Solapur University, Solapur

Iresh Swami
Ex. Prin. Dayanand College, Solapur

Rajendra Shendge
Director, B.C.U.D. Solapur University,
Solapur

R. R. Patil
Head Geology Department Solapur
University, Solapur

N.S. Dhaygude
Ex. Prin. Dayanand College, Solapur

R. R. Yaliker
Director Management Institute, Solapur

Rama Bhosale
Prin. and Jt. Director Higher Education,
Panvel

Narendra Kadu
Jt. Director Higher Education, Pune

Umesh Rajderkar
Head Humanities & Social Science
YCMOU, Nashik

Salve R. N.
Department of Sociology, Shivaji
University, Kolhapur

K. M. Bhandarkar
Praful Patel College of Education, Gondia

S. R. Pandya
Head Education Dept. Mumbai University,
Mumbai

Govind P. Shinde
Bharati Vidyapeeth School of Distance
Education Center, Navi Mumbai

G. P. Patankar
S. D. M. Degree College, Honavar, Karnataka

Alka Darshan Shrivastava
Shaskiya Snatkottar Mahavidyalaya, Dhar

Chakane Sanjay Dnyaneshwar
Arts, Science & Commerce College,
Indapur, Pune

Maj. S. Bakhtiar Choudhary
Director, Hyderabad AP India.

Rahul Shriram Sudke
Devi Ahilya Vishwavidyalaya, Indore

Awadhesh Kumar Shirotriya
Secretary, Play India Play, Meerut (U.P.)

S. Parvathi Devi
Ph.D.-University of Allahabad

S.KANNAN
Annamalai University, TN

Sonal Singh,
Vikram University, Ujjain

Satish Kumar Kalhotra
Maulana Azad National Urdu University



भारतीय समाज जीवनावर फास्टफूडचा वाढता प्रभाव : एक समाजशास्त्रीय अभ्यास

पुंडगे भिमराव दलितराव

सहाय्यक प्राध्यापक, समाजशास्त्र विभाग मॉडेल कॉलेज, घनसावंगी.

प्रास्ताविक :

‘अन्न हेच पुनर्ब्रह्म’ असे म्हटले जाते. पूरातन काळापासून भारतीय समाजात नैसर्गिक अन्न घेण्याची पद्धती सर्वोच्च मानली जाते. शरीराचे पालन पोषण करते ते अन्न त्याचे घन द्रव व अर्ध प्रवाही असे तीन प्रकार असतात. या अन्नघटकांमुळे योग्य प्रमाण आपले शरीर निरोगी राखते. पोषक अन्नघटक आपल्या शरीराला उपयुक्त असतात व शरीराचे कार्य नीट चालवयाला मदत करतात. दररोजच्या जेवणातून शरीरात ते योग्य प्रमाणात गेले नाहीत तर आरोग्य बिघडते. शरीराचा सुदृढपणा हा संपुर्ण शारीरिक, मानसिक व सामाजिक स्वास्थ्याशी निगडित असतो.

भारताने अगदी अलिकडील काळात जागतिकीकरणाने, उदारीकरणाने व खाजगीकरणाने जे धोरण स्विकारले आहे. पाश्चात्यीकरण सुद्धा मोठ्या प्रमाणावर झालेले आहे. या प्रक्रियांचा प्रभाव केवळ राहणीमान, तंत्रज्ञान, नवीन उद्योगधंद्यांच्या वाढीवर झालेला नसून ‘आहार’ च्या क्षेत्रात सुद्धा अमूलाग्र प्रमाणात झालेला आहे. ‘फास्ट फूड’ हा शब्द समाजातील सर्वच वयातील लोकांमध्ये लोकप्रिय झालेला आहे. मूळात या फास्ट फूड या शब्दाची सुरवात 1951 मध्ये मरिअम वेबस्टर या डिक्शनरी मधून झालेली आहे. फास्ट फूड म्हणजे जे अन्न कमीत कमी वेळेत तयार केले जाते व काही कालावधी पर्यंत खराब होत नाही अशा अन्नाला फास्ट फूड म्हणतात. फास्ट फूड घेणाऱ्यांचे प्रमाण शहरी भागामध्ये ग्रामीण भागापेक्षा अधिक आहे. तसेच



नेाकरी, उद्योग, व्यवसाय घेणा-या व्यक्ती फास्ट फूड घेतात. यामुळे याला प्रतिष्ठा प्राप्त झाली आहे. दुसरे म्हणजे हे अन्न गरम-गरम, चमचमीत व जीभेची चव पुरविणारे असते. विशेषतः नगरामध्ये स्त्री-पुरुष दोघेही घराबाहेर नोकरी, व्यवसाय किंवा अन्य मजुरी करीत असल्यामुळे पैसा जवळ राहतो व या पैशातून स्वयंपाक करण्याऐवजी दुकानात, बेकरी, स्टॉल वरील उपलब्ध असलेले विना कष्ट घेता कामावरून येताना घरी आणतात व पोटाची भूक भागवितात. यामुळे लहान कुटुंबातील मुलं सुद्धा बालपणापासून याकडे आकर्षित होतात. यामध्ये मॅगी, समोसे, पिज्जा, बर्गर, हॉटडॉग, फिंगर चिप्स, के.एफ.सी., वडा असे कितीतरी प्रकार बाजारात, बेकरीवर किंवा रस्त्याच्या बाजूच्या स्टॉल किंवा उपहारगृहात चोविस तास उपलब्ध आहेत. हव्या त्या वेळेस ते मिळू शकतात व पोटाची भूक भागवू शकतात. विशेषतः कामगार वर्ग, नोकरवर्ग, युवा आणि महाविद्यालय, विद्यापीठीय मुलं-मुली व प्राथमिक पासून माध्यमीक शिक्षण घेणारे विद्यार्थी याकडे वळत आहेत. याचे कारण हे Fast Food फास्ट फूड

विकणाऱ्या कंपन्या आपले किती दर्जेदार फूड आहे हे लोकांपर्यंत ‘जाहिरात’ करून पसरवितात. विशेष म्हणजे विद्यमान सरकार सुद्धा भारतात कंपन्यांना येण्यास विनापरवाना निमंत्रण देत आहेत. याचा परिणाम आहाराशी संबंधीत कंपन्या भारतात येत आहेत. त्यामुळे भारतीय समाजात फास्ट फूडचे प्रमाण वेगळे वाढत आहे.

फास्टफूड आहाराचा मानवी आरोग्यावर होणारा परिणाम :

आजच्या आधुनिक काळात युवा वर्गामध्ये फास्ट फूडचे प्रमाण अधिक वाढत आहे. आजच्या धावपळीच्या युगात लोकांजवळ वेळ नाही त्यामुळे चालता - फिरता पोटाची भूक भागवून जीवन जगणे अशी परिस्थिती निर्माण झालेली आहे.

फास्ट फूडच्या वाढत्या प्रमाणामुळे कमी वयातील मुलां-मुलींना गंभीर स्वरूपाचे आजार होत आहेत. दिल्ली महिला ईरानी कॉलेज मधील तज्ज्ञ डॉ. सुषमा शर्माच्या मते ‘महानगरातील शाळांमध्ये 60 टक्के मुले ही फास्ट फूड वर अवलंबून असलेली दिसून येतात. किंबहुना त्यांना फास्ट फूड सेवनाची सवय झालेली आहे. परिणामतः बालवयातील मुलांना

वृद्धावस्थेतील आजार होत आहेत. तसेच दुसरे आहार तज्ज्ञ डॉ. पल्लवी जोशी यांच्या मते, ‘पूर्वीच्या काळी आहारात गहू, तांदुळ, दही, हिरव्या पालेभाज्या असायच्या. पण आज त्या इतिहासजमा झालेल्या आहेत. आज शहरी भागामधील तरुणावस्थेतील युवांच्या जेवणामध्ये बर्गर, पिज्जा, फ्रेंच फ्राई, समोसे, वडापाव, पानीपूरी वगैरे पदार्थ दिसून येतात.’

इंद्रप्रस्थ अपोलो दवाखान्याचे वरिष्ठ मार्गदर्शक व बालरोग तज्ज्ञ डॉ. पी.के. सिंघलच्या मते, ‘मानवाच्या त्वचेवर येणारे चट्टे यापासून पोटाला मुरड येण्यापर्यंतचे 50 रोग हे केवळ फास्ट फूड मुळेच होतात.’

वाढत्या वयातील मुलांना जवळपास 1500 कॅलरीजची आवश्यकता असते. ज्यामध्ये कार्बोहायड्रेट 20 टक्के आणि 30 टक्के प्रोटीन चा समावेश असतो. मात्र बाजारामध्ये फास्ट फूडच्या नावाखाली अनेक पदार्थ उपलब्ध आहेत. यामध्ये कृत्रिम मीठ आणि तयार केलेले पदार्थ हे विषाप्रमाणे शरीरासाठी आहेत. या मध्ये प्रोटीनचे प्रमाण कमी असल्यामुळे अनेक आरोग्यविषयक समस्या निर्माण होत आहेत. म्हणून फास्ट फूड हे आरोग्यासाठी विष आहे. असे म्हणले तर अतिशयोक्तीचे ठरणार नाही.

भारतातील नागरिकांना वय, वजन आणि कामानुसार आहाराचे प्रमाण दर्शविणारा तक्ता :

समुह	भाग	शरीर वजन	उर्जा	प्रोटीन	फॅट्स	कॅल्शियम	लोह	व्हिटॅमीन	
								प्रमाण	प्रमाणीत
पुरुष	बैठेकाम	60	2425	60	20	400	28	600	2400
	मध्यम काम		2875						
महिला	श्रमाचे काम	50	3800	50	20	400	30	600	2400
	बैठेकाम		1875						
	मध्यम काम	2225	+15	30	1000	38	600	2400	
	श्रमाचे काम	2925							
गर्भवती महिला	50	+300	+25	45	1000	30	950	3800	
भ्रुण	0 ते 6 महिना	5.4	108/kg.	2.05/kg.	500	350	1200	350	1200
	6 ते 12 महिना	8.6	98/kg.	1.65/kg.					
बालक	1 ते 3 वर्ष	12.2	1240	22	25	400	12	400	1600
	4 ते 6 वर्ष	19.0	1690	30			18	400	
	7 ते 9 वर्ष	26.9	1950	41			15	600	2400
मुलं मुली	10 ते 12 वर्ष	35.4	2190	54	22	600	34	600	2400
	10 ते 12 वर्ष	31.5	1970	57			19		
मुलं मुली	13 ते 15 वर्ष	47.5	2450	70	22	600	41	600	2400
	13 ते 15 वर्ष	46.7	2060	65			28		
मुलं मुली	16 ते 18 वर्ष	57.1	2640	78	22	500	50	600	2400
	16 ते 18 वर्ष	49.9	2060	63			30		

वरील तक्त्यामध्ये स्पष्ट केल्याप्रमाणे लिंग, वयोमानानुसार, कामाचे स्वरूप व वजन, यानुसार आहारात विभिन्नता असायला पाहिजे. असे झाले म्हणजेच 1 ते 3 वर्षे खालील मुलांचे वजन 12.2 असायला पाहिजे तसेच त्याला त्याच्या आहारातून 1240 एवढी उर्जा मिळायला पाहिजे त्यामध्ये वय वर्षे एक पासून 9 वर्षा पर्यंत 25 टक्के फॅट्सचे प्रमाण असायला पाहिजे तर ते मुलाचे उत्तम आरोग्य असे म्हटले जाईल. अशाच प्रमाणे स्त्री-पुरुषांच्या कॅलरीजचे प्रमाण देखील कामाच्या स्वरूपावरून ठरते. परंतु आज मात्र मोठ्या प्रमाणावर याच्या विरुद्ध परिस्थिती दिसून येत आहे.

अभ्यासाचे महत्त्व :

भारतीय समाजात आधुनिक काळात दिवसेंदिवस फास्ट फूड सेवनाचे प्रमाण झपाट्याने वाढत आहे. या सेवनाचा परिणाम हा बाल तथा युवा पीढीवर होत आहे. युवा पीढी ही देशाचे बलस्थान आहे मात्र यांचे आरोग्य जर या फास्ट फूड सेवनाने धोक्यात येत असेल तर याचा परिणाम राष्ट्रीय विकासावर होऊ शकतो. म्हणून फास्ट फूड सेवनाचे प्रमाण वाढत आहे याची चर्चा, कारणमीमांसा स्पष्टपणे करण्यासाठी हा विषय निवडला आहे.

21 व्या शतकात देशाला महासत्ता बनवायचे असेल तर यासाठी निरोगी समाज निर्माण करावा लागेल व निरोगी समाज निर्माण करण्यासाठी निरोगी युवा पीढीचा सर्वांगीण विकास करावा लागेल. यासाठी संतुलित आहाराचे महत्त्व पटवून द्यावे लागेल. कसे आरोग्यासाठी घातक आहे या बाबत जाणीव जागृतता करण्यासाठीचा हा एक प्रयत्न आहे.

अभ्यासाचे उद्दिष्ट :

- 1.फास्ट फूड लोकप्रियते बाबत पालकांची मते जाणून घेणे.
- 2.बाल तथा युवा पीढीमध्ये जाणीव जागृती करणे.
- 3.फास्ट फूडचे आरोग्यावर होणारे परिणाम अभ्यासणे.

अभ्यासाची गृहितकृत्य :

- 1.फास्ट फूड शरीरासाठी योग्य अन्न घटक आहे.

- 2.शरीररयष्टी तंदुरुस्त होण्यास फास्ट फूडमुळे मदत होते.
- 3.फास्ट फूड सेवनामुळे प्रतिष्ठा वाढते.

संशोधन पद्धती व संशोधनाची साधने :

हा प्रस्तुत अभ्यासाचे उद्दिष्ट डोळ्यासमोर ठेवून तथ्य संकलित करण्यासाठी प्राथमिक व दुय्यम या दोन्ही स्त्रोत्रांचा व साधनाचा वापर केला. यामध्ये शासकीय अहवाल, लेख, जर्नेल्स, इंटरनेट, संदर्भ ग्रंथ द्वारे माहिती मिळविली.

फास्ट फूड वाढण्याची कारणे :

- 1.चौविस तास सहज फास्ट फूड उपलब्ध असणे.
- 2.कामाच्या ठिकाणी उपलब्ध असणे.
- 3.फास्ट फूड गरम-गरम, चमचमीत व चविस्ट असून लवकर पोटाची भूक भागते.
- 4.वेळेच्या अभावामुळे फास्ट फूड घेणे सहज शक्य आहे.
- 5.पती-पत्नी दोघेही नोकरी करीत असल्यामुळे वेळ नसतो म्हणून फास्ट फूड घेणे पसंत करतात.
- 6.घराबाहेर फास्ट फूड घेण्याने प्रतिष्ठा वाढते.
- 7.आधुनिक व पाश्चात्य जीवनशैलीचा परिणाम.
- 8.फास्ट फूड कंपन्यांच्या जाहिरातीचा परिणामकारक प्रभाव निर्माण झाल्यामुळे.

अभ्यासाचे निष्कर्ष :

- 1.फास्ट फूड आहाराचे प्रमाण वय, लिंग, श्रम यानुसार सर्वांमध्ये वाढत आहे.
- 2.फास्ट फूड सेवनाने शरीर प्रकृती तंदुरुस्त दिसण्यास मदत होते.
- 3.बालक किंवा युवांमध्ये लठ्ठपणा किंवा स्थूलपणा वाढण्याचे कारण फास्ट फूड हे आहे.
- 4.प्रौढ किंवा वयोवृद्धावस्थेतील होणारे रोग बालवयात होण्याचे कारण फास्ट फूड हे आहे.
- 5.वेळेच्या अभावामुळे अनेकजण फास्ट फूड सेवणाकडे वळत आहेत?
- 6.नवजात मातांना दुध न येण्याचे कारण गर्भ धारणेच्या काळात फास्ट फूड सेवनाचे अधिक प्रमाण असणे हे आहे.
- 7.पाश्चात्य बदलत्या जीवनशैलीचा वाढता प्रभाव फास्ट फूड लोकप्रिय होण्यास जबाबदार.

संदर्भ सूची :

- 1.बोरा देवेंद्र, आपले आरोग्य आपल्या हातात, तिसरी आवृत्ती, नवनीत प्रकाशन-1995, अहमदाबाद.
- 2."Fast Food Industry Analysis- 2015- Cost and Trends" Retrived. May 24, 2015.
- 3.Fast Food - Wikipedia.
- 4.बोधनकर सुधीर, विवेक अलोनी, मृणाली कुलकर्णी-2011 सामाजिक संशोधन पद्धती, श्री साईनाथ प्रकाशन, नागपूर,
- 5.hindi.webdunia.com
- 6.https://nd.iitkgp.ac.in



पुंडगे भिमराव दलितराव

सहाय्यक प्राध्यापक, समाजशास्त्र विभाग मॉडेल कॉलेज, घनसावंगी.

Publish Research Article

International Level Multidisciplinary Research Journal For All Subjects

Dear Sir/Mam,

We invite unpublished Research Paper, Summary of Research Project, Theses, Books and Book Review for publication, you will be pleased to know that our journals are

Associated and Indexed, India

- * International Scientific Journal Consortium
- * OPEN J-GATE

Associated and Indexed, USA

- EBSCO
- Index Copernicus
- Publication Index
- Academic Journal Database
- Contemporary Research Index
- Academic Paper Database
- Digital Journals Database
- Current Index to Scholarly Journals
- Elite Scientific Journal Archive
- Directory Of Academic Resources
- Scholar Journal Index
- Recent Science Index
- Scientific Resources Database
- Directory Of Research Journal Indexing

Golden Research Thoughts
258/34 Raviwar Peth Solapur-413005, Maharashtra
Contact-9595359435
E-Mail-ayisrj@yahoo.in/ayisrj2011@gmail.com
Website : www.aygrt.isrj.org