



## बच्चों की सेहत के दुश्मन हैं जंक फूड

नई दिल्ली (एसएनबी)। कामकाजी अभिभावकों के बच्चों की सेहत तेजी से बिगड़ रही है। इसकी वजह अभिभावकों द्वारा काम की व्यस्तता के कारण अपने बच्चों को जंक फूड खिलाया जाना है। बच्चों की सेहत को लेकर नेल्सन ने पांच महानगरों में एक सर्वे करवाया है जिसमें पता चला है कि रात खाने से पहले कामकाजी अभिभावकों के बच्चे टेलीविजन देखते हुए सबसे ज्यादा जंकफूड खाते हैं जिसका असर उनकी सेहत पर पड़ रहा है। इस दौरान बच्चे टेलीविजन पर अपने मनपसंद कार्यक्रम देखते हुए इतना अधिक जंक फूड खा लेते हैं कि वह रात का खाना नहीं खा पाते हैं। जंक फूड की वजह से न केवल बच्चों का मोटापा बढ़ रहा है बल्कि वह उच्च रक्तचाप और दिल की बीमारियों की चपेट में आ रहे हैं।

पांच महानगरों में सबसे बुरी स्थिति

मुम्बई के बच्चों की है। नेल्सन की सर्वे रिपोर्ट के अनुसार मुम्बई के बच्चों की खानपान की आदतें सबसे अधिक खराब हैं। रिपोर्ट के अनुसार मुम्बई के 95 फीसद बच्चे शाम के वक्त 6-8 के बीच सेहत के लिए नुकसानदेह स्नैक्स खाते हैं। इसके बाद दिल्ली के बच्चों का नम्बर आता है। दिल्ली के 93 फीसद बच्चे शाम के वक्त इन्स्टेंट स्नैक्स खाते हैं, जबकि चेन्नई के 79 फीसद बच्चे केक, आलू चिप्स, पेस्ट्रीज आदि खाते हैं। मैक्स अस्पताल साकेत की रितिका समदर के अनुसार कामकाजी महिलाएं काम की व्यस्तता के बीच घर परिवार में संतुलन बनाए रखने के लिए और समय बचाने के लिए घरों में नमकीन, बिस्कुट और नूडल्स जैसे इन्स्टेंट जंक फूड रखती हैं। जिसे बच्चे टेलीविजन देखते हुए शाम के वक्त 6-8 के बीच जमकर बच्चे इन्हें खाते हैं और इसका असर बच्चों की सेहत पर पड़ रहा है।