23. सुविधाजनक एवं तुरन्ता भोज्य (Convenience and Fast Food)

सुविधाजनक भोज्य पदार्थ वे भोज्य पदार्थ होते हैं जिन्हें कि उत्पादक अधिकाधिक रूप से प्रसंस्कृत कर बाज़ार में उतारता है ताकि उपभोक्ता इन भोज्य पदार्थों को उपयोग में लाकर आसानी तथा शीघ्रता से भोजन तैयार कर सकें। सुविधाजनक भोज्य पदार्थों की श्रृंखला में कई प्रकार के भोज्य पदार्थ आते है जैसे छिली–कटी हुई सब्ज़ियाँ, डिब्बाबंद सब्ज़ियाँ व फल, इडली–डोसा, खमण, पुलाव, ठण्डाई मिश्रण, टमाटर प्यूरी, पानी पूरी मसाला, ग्रेवी मिश्रण, हीमीकृत मटर, कुरकुरे, चिप्स आदि। इन भोज्य पदार्थों को तैयार करने या पकाने से पूर्व कई प्रक्रियाएँ उद्यमी द्वारा कर ली जाती है। उदाहरण के तौर पर पुलाव बनाने के लिये विभिन्न सामग्री खरीदने, चावल धोने व भिगोने, सब्ज़ियाँ धोने, छीलने, काटने, छोंकने व पकाने जैसी कई प्रक्रियाओं को करने में लगने वाले समय को पुलाव मिश्रण के उपयोग से बचाया जा सकता है। पुलाव मिश्रण को उबलते पानी में डालकर तुरन्त तैयार किया जा सकता है। सुविधाजनक भोज्य पदार्थो का उपयोग दिन–प्रतिदिन बढ़ रहा है। इसके कई कारण है जैसे आधुनिक युग में महिलाओं का अधिक संख्या में नौकरी पेशा होना, एकल परिवारों की संख्या में वृद्धि, पाक कला की जानकारी न होना, शारीरिक असमर्थता, वृद्धावस्था, तकनीकीकरण, समयाभाव, क्रय क्षमता में वृद्धि आदि।

सुविधाजनक भोज्य पदार्थों को उनकी उपयोगिता एवं प्रसंस्करण प्रक्रियाओं के आधार पर निम्न वर्गो में विभाजित कर सकते है:

(i) **आधारभूत उत्पादः** इन भोज्य पदार्थों में पकाने से पूर्व एक या उससे अधिक प्रक्रियाएँ उद्यमी द्वारा करके फिर बाज़ार में बेचा जाता है। जैसे छिली हुई लहसुन, अंकुरित अनाज, छिली – कटी सब्ज़ियाँ आदि। इन भोज्य पदार्थों से गृहिणी कम समय व श्रम में व्यंजन तैयार कर सकती है।

(ii) **पकाने के लिये तैयारः** इस वर्ग में ऐसे प्रसंस्कृत भोज्य पदार्थ आते हैं जो कि पकाने के लिये तैयार होते है यानि कि पकाने के पूर्व की सभी प्रक्रियाएं उत्पादक/उद्यमी द्वारा कर ली जाती है। उदाहरण के लिये इडली, डोसा, गुलाब जामुन, पुलाव आदि के मिश्रण।

(iii) **पहले से पकाये हुए भोज्य पदार्थः** इस वर्ग के भोज्य पदार्थों में उपरोक्त दो वर्गो की प्रक्रियाओं के साथ–साथ भोजन पकाने की प्रक्रिया भी उद्यमी द्वारा कर ली जाती है। इन्हें खाने से पूर्व या तो गर्म करना होता है या फिर गर्म पानी में डालकर तैयार किया जाता है जैसे सूप–मिश्रण, मेगी, ठण्डाई मिश्रण, शरबत, सिकी हूई सेंवईया, शिशुओं को दिये जाने वाले आहार आदि।

(iv) **तैयार उत्पादः** पूर्णतया प्रसंस्कृत यानि की खाने के लिये तैयार पदार्थ जैसे बिस्कुट, कुरकुरे, नमकीन, कार्बोनेटेड पेय, डिब्बाबन्द फलों का रस आदि इस वर्ग में आते हैं।

सुविधाजनक भोज्य पदार्थों के कई लाभ है जैसे आसानी एवं शीघ्रता से तैयार करना, समय व श्रम की बचत, भोज्य पदार्थों को नष्ट होने से बचाना, ताजा भोज्य पदार्थों की अपेक्षा सुरक्षित एवं संरक्षित, पौष्टिक तत्वों का समावेश कर गुणवत्ता बढ़ाना आदि। इन भोज्य पदार्थों कों सुविधानुसार खरीद कर रखा जा सकता है और जब आवश्यक हो प्रयोग में लिया जा सकता है। सुविधाजनक भोज्य पदार्थों

की कुछ सीमाएँ व हानियाँ भी होती है जैसे कि प्रसंस्करण के दौरान पौष्टिक तत्वों का नष्ट होना, खाने के लिये तैयार उत्पादों को स्वादिष्ट बनाने के लिये नमक, शक्कर, घी व तेल का अधिक उपयोग, आकर्षक बनाने के लिये रासायनिक पदार्थों, रंग, खुशबु व परिरक्षकों का उपयोग आदि । ये भोज्य पदार्थ मंहगें होने के कारण उपभोक्ता की जेब पर भी भारी पड़ते हैं।

कुछ सुविधाजनक भोज्य पदार्थ फास्ट फूड यानि की तुरन्ता भोज्य पदार्थों की श्रेणी में आते है। जैसे पिज्ज़ा, बर्गर, हॉट डॉग्स, चाउमीन, सिज़लर्स, सैंडविच, केक, पेस्ट्री आदि। इन्हें फास्ट फूड्स इसलिये कहते है क्योंकि ये तुरत–फुरत ही शीघ्रता से बनाये जाते हैं तथा ये फास्ट फुड रेस्टोरेन्ट के मेनू के व्यंजन है। पश्चिमी सभ्यता की तर्ज पर बने ये नये–नये व्यंजन आज के किशोरों एवं युवाओं ही नहीं बल्कि छोटे बच्चों की भी विशिष्ट पसंद है तथा दिन प्रतिदिन पारम्परिक आहार का स्थान लेते जा रहे हैं।

फास्ट फूड को जंक फूड भी कहा जाता है। जंक (Junk) का शाब्दिक अर्थ है कूड़ा–करकट या कचरा। ये व्यंजन हमारे स्वास्थ्य के लिये बहुत बड़ा खतरा बनकर उभर रहे हैं। सर्वप्रथम तो ये मैदा यानि स्टार्च से बनाये जाते हैं जिसमें रेशे व अन्य पौष्टिक तत्व नहीं के बराबर या बहुत कम होते हैं जो कि हमारी आहार नाल के उत्तम स्वास्थ के लिये अति आवश्यक है। इन व्यंजनों में कैलोरी या ऊर्जा की मात्रा अत्यधिक होती है विशेषकर केक, पेस्ट्री, वेफर्स आदि में जो न केवल मोटापे बल्कि रक्त में कोलस्ट्रॉल की मात्रा को भी बढ़ाते हैं जिससे हृदय से संबंधित बीमारियों का खतरा भी बढ़ जाता है। इन व्यंजनों में मिलाये जाने वाले टमाटर सॉस, चिली सॉस, सोया सॉस व सिरका आदि विविध रसायनों से भरपूर होते हैं। इनका नियमित उपभोग आपके स्वास्थ्य के लिये उपयुक्त नहीं है।

प्रायः यह देखा गया है कि फास्ट फूड को तृप्तिदायक और आनन्ददायक बनाने के लिये तथा आहार को पूर्ण बनाने के लिये किशोर वर्ग फास्ट फूड्स के साथ–साथ शीतल पेय भी पीना पसन्द करते है। वैसे भी ग्रीष्म ऋतु के आते–आते शीतल पेय अपना स्थान लेने लगते है। आपको दिन भर में बार–बार शीतलता प्रदान करने वाले ठण्डे पेय जैसे शर्बत, नींबू की शिंकजी, फलों के रस, छाछ, लस्सी एवं शेक्स पीने की इच्छा होती होगी। ये पेय न केवल हमें गर्मी से राहत प्रदान करते हैं बल्कि शरीर में चुस्ती, फुर्ती, तरावट व ताज़गी भी बिखेरते हैं। किन्तु आजकल हमारी रसोई व रेफ्रिजरेटर में शर्बत, छाछ, शिंकजी आदि का स्थान कार्बोनेटेड शीतल पेय तथा ताजे फलों के रस का स्थान डिब्बा बंद रस या तुरन्त तैयार किये जा सकने वाले पेय ने ले लिया है।

आधुनिक समाज, विशेषकर किशोर वर्ग एवं बालकों को तो ये विशेष रूप से प्रिय होते हैं। दुकानों पर रेफ्रिजरेटर्स में रखे ये शीतल पेय बर्फ के समान ठण्डे, आकर्षक रंगों में तथा नाना प्रकार की फ्लेवर्स जैसे – नींबू, संतरा, आम आदि से युक्त होते हैं। तीक्ष्ण गर्मी में ये पेय न केवल आपका गला तर कर राहत प्रदान करते हैं, थके हुए शरीर को ऊर्जा प्रदान करते हैं बल्कि समाज में प्रतिष्ठा का सूचक भी माने जाते हैं। बाजार में उपलब्ध इस प्रकार के शीतल पेय का यह विशिष्ट प्रभाव जादुई छड़ी के समान केवल कुछ क्षणों का ही होता है। शीतल पेय होते हुए भी इनकी तासीर ठण्डी नहीं होती। पौष्टिकता के नाम पर ये पेय शून्य हैं क्योंकि इनमें केवल ऊर्जादायक पोषक तत्व सरल शर्करा ही है अन्य पोषक तत्व जैसे प्रोटीन, वसा, खनिज लवण एवं विटामिन नहीं के बराबर होते हैं।

कोल्ड ड्रिंक्स कहलाने वाले पेय पदार्थों में कार्बनडाई ऑक्साइड गैस मिलाई जाती है जो न केवल हमारे स्वास्थ्य के लिये खतरा है बल्कि इनके उपापचय से बनने वाले अवशेष अम्लीय होते हैं जो रक्त की अम्लीयता को बढ़ाते हैं। कोल्ड ड्रिंक्स का अनियन्त्रित उपभोग करने से आहार में फॉस्फोरस

की मात्रा बहुत अधिक बढ़ जाती है तथा शरीर में कैलशियम एवं फॉस्फोरस का अनुपात गड़बड़ा जाता है जो शरीर के लिये हानिकारक है। दूसरी तरफ डिब्बा बंद फलों के रस की बात करें तो ये पूर्णतया शुद्ध रस नहीं होते। इनमें फलों के रस का अंश तो कम एवं पानी अधिक होता है। स्वाद व सुगन्ध बढ़ाने के लिये कृत्रिम रंग व सुगन्ध भी मिलाये जाते हैं। अब उदाहरण के लिये बनाने के लिये तैयार (ready to prepare) ठण्डे पेय की बात करें तो ये रसायनों, कृत्रिम रंग व सुगन्ध से बनते हैं जिनका पोषण मूल्य नहीं के बराबर होता है। बाजार में उपलब्ध इन तथाकथित शीतल पेयों का पौषणिक महत्त्व तो नकारात्मक है ही साथ ही इनकी शुद्धता हमारे स्वास्थ्य की दृष्टि से शंका के घेरे में आती है।

औद्योगिक इकाइयों में इनके निर्माण हेतु लिये गये जल की स्वच्छता व शुद्धता, पैकिंग के लिये उपयोग में ली जाने वाली बोतलें, लम्बे समय तक इन्हें पीने योग्य सुरक्षित रखने हेतु मिलाये जाने वाले परिरक्षकों की मात्रा, स्वाद व सुगन्ध के लिये मिलाये गये कृत्रिम रसायनों की मात्रा तथा निर्माण प्रक्रिया के दौरान अपनाये गये स्वच्छता के मापदण्ड इत्यादि सभी कुछ तो शंका के घेरे में हैं। पिछले वर्ष तो कोल्ड ड्रिंक्स की कितनी ही ब्राण्ड्स में कीटनाशकों की अवांछनीय मात्रा का खुलासा होने पर बाजार से इन्हें हटाया गया। इस प्रकार बाजार में उपलब्ध ये शीतल पेय ताजगी व तरावट के नाम पर न केवल आपके स्वास्थ्य से खेल रहे हैं बल्कि आपकी जेब पर भी बहुत भारी हैं। इनके मुकाबले घर में बनने वाले शर्बत, फलों के रस, शेक्स, छाछ, लस्सी, शिंकजी, ठण्डाई आदि सस्ते तो हैं ही साथ ही स्वास्थ्यवर्धक, पुष्टिकारक एवं सुरक्षित भी हैं।

आजकल किशोर–किशोरियों में अवांछनीय नशीले पेय पदार्थ पीने–पिलाने का प्रचलन भी चल पड़ा है। ऐसे पेय पदार्थ अल्कोहॉल से बने है जो पोषण के नाम पर शरीर को केवल ऊर्जा प्रदान करते हैं। इनका नियमित उपभोग नशे के साथ–साथ मोटापा बढ़ाता है एवं धीरे–धीरे इनकी लत पड़ जाती है। अल्कोहॉल एक विषाक्त पदार्थ है जिसके उपापचय का भार यकृत पर पड़ता है एवं यकृत के पाचन व उपापचय संबंधी अन्य कार्य बाधित हो जाते है, यकृत आकार में बड़ा हो जाता है, व्यक्ति रोगी हो जाता हैं एवं धीरे–धीरे मृत्यु की ओर अग्रसर हो जाता हैं।

इस प्रकार आपने देखा कि आधुनिक समाज के ये प्रचलित फैशनेबल शीतल पेय, बीयर, फास्ट फूड्स आदि न केवल आपके स्वास्थ्य के साथ खिलवाड़ कर रहे हैं बल्कि काफी मंहगे होने के कारण आपका बजट भी बिगाड़ते है। अतः समय रहते इनसे होने वाले खतरों को जानकर इन्हें अपनी खान–पान की आदतों में सम्मिलित नहीं होने देवें।

महत्वपूर्ण बिन्दु :

1. सुविधाजनक भोज्य पदार्थों को तैयार करने या पकाने से पूर्व कई प्रक्रियाए उद्यमी द्वारा कर ली जाती हैं।
2. सुविधाजनक भोज्य पदार्थों को उनकी उपयोगिता एवं प्रसस्करण के आधार पर विभाजित किया जाता है।
3. कुछ सुविधाजनक भोज्य पदार्थ फास्ट फूड यानि कि तुरन्ता भोज्य पदार्थों की श्रेणी में आते हैं।
4. पिज्ज़ा, बर्गर, हॉट डॉग्स, चाउमिन, सिजलर्स, वेफर्स, केक आदि फास्ट / जंक फूड्स कहलाते हैं क्योंकि ये बन तो तुरन्त जाते है लेकिन इनसे ऊर्जा के अलावा अन्य पौष्टिक तत्व नहीं के बराबर ही प्राप्त होते हैं।

5. प्रतिदिन के आहार में फास्ट फूड के उपयोग से न केवल मोटापा ही बढ़ेगा बल्कि रक्त में कोलस्ट्रॉल की मात्रा भी बढ़ जाती है जिससे हृदय सम्बन्धी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है।
6. ठण्डे पेय जैसे शर्बत, नींबू की शिंकजी, छाछ, लस्सी, फलों के रस आदि न केवल गर्मी से राहत प्रदान करते हैं बल्कि शरीर को पोषण, चुस्ती, फुर्ती, तरावट व ताजगी भी देते हैं।
7. कार्बोनेटेड पेय, डिब्बा बन्द फलों के रस तथा तुरन्त बनने वाले पेय मंहगे, कम पौष्टिक एवं रसायनों से युक्त होते हैं।

अभ्यासार्थ प्रश्न :

1. निम्न प्रश्नों के सही उत्तर चुनें :

(i) पकाने के लिये तैयार उत्पाद है :

(अ) अंकुरित अनाज (ब) इडली मिश्रण

(ब) मेगी (द) कुरकुरे

(ii) ताजा फलों का रस डिब्बा बन्द फलों के रस की तुलना में .... होता हैं :

(अ) सस्ता (ब) पौष्टिक

(स) तरावटी (द) उपरोक्त सभी

(iii) ...., फास्ट फूड/जंक फूड की श्रेणी में नहीं आता है :

(अ) दाल–रोटी (ब) सेण्डविच

(स) पिज्ज़ा (द) चाउमिन

(iv) फास्ट फूड में .... पौष्टिक तत्व ही बहुतायत से उपस्थित होता है :

(अ) ऊर्जा (ब) प्रोटीन

(स) विटामिन (द) लवण

(v) कार्बोनेटेड पेय होते हैं :

(अ) सस्ते (ब) मंहगे

(ब) पौष्टिक (द) स्वास्थ्य के लिये लाभप्रद

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिये :–

(i) छिली कटी सब्ज़ियाँ .... सुविधाजनक उत्पाद है।

(ii) आज के किशोर व किशोरियों में .... पीने व पिलाने का प्रचलन भी दिन प्रतिदिन बढ़ रहा है।

(iii) फास्ट फूड के साथ खाये जाने वाले चिली सॉस, सोया सॉस आदि विविध .... से भरपूर होते हैं।

(iv) डिब्बा बन्द फलों के रस बाजार में आकर्षक .... व .... में मिलते है।

(v) कार्बोनेटेड पेय पदार्थ का सेवन समाज में .... का सूचक भी है।

3. ताजे पेय एवं कार्बोनेट पेय पदार्थों में अन्तर उदाहरण देकर समझाइये।
4. फास्ट/जंक फूड किसे कहते हैं ?
5. फास्ट फूड व कार्बोनेटेड पेय पदार्थ हमारे स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं समझाइये।
6. सुविधाजनक भोज्य पदार्थ किसे कहते हैं ?
7. सुविधाजनक भोज्य पदार्थों के सेवन से स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है ?

उत्तरमाला :

1. (i) ब (ii) द (iii) अ (iv) अ (v) ब
2. (i) आधारभूत (ii) नशीले पेय पदार्थ (iii) रसायनों (iv) रंगो, सुगन्धों (v) प्रतिष्ठा