

किशोरियों में गृह निर्मित एवं सिंथेटिक पेय के उपयोग के स्वरूप का तुलनात्मक अध्ययन करना।

खुषबू कुमारी

अतिथि शिक्षिका एस० बी० एस० एस० कॉलेज, बेगुसराय, गृह विज्ञान विभाग, ललित नारायण मिथिला विश्वविद्यालय
दरभंगा, बिहार भारत।

Email – khushboo09091991@gmail.com

संक्षेप

प्रस्तुत शोध पत्र गृह निर्मित पेय पदार्थों एवं सिंथेटिक पेय के तुलनात्मक अध्ययन पर आधारित है। किशोरावस्था एक जटिल एवं परिवर्तनात्मक अवस्था है। किशोरों को सही दिशाबोध देना राष्ट्र निर्माण के लिए आवश्यक है। किशोर-किशोरियां दुनिया की कुल आबादी का लगभग पाँचवा हिस्सा है और इसलिए विषिष्ट जरूरतें अनिवार्य रूप से विचारणीय हो जाती हैं। जीवन में पेय पदार्थों का बहुत महत्व है। ये केवल प्यास ही नहीं बुझाती हैं बल्कि इसकी सहायता से शरीर के कुछ पोषक तत्वों की मांग की पूर्ति की जा सकती है परंतु यहाँ सवाल यह है कि किस तरह के पेय हमारे स्वास्थ्य के लिए उत्तम हैं। प्रस्तुत शोध पत्र के माध्यम से यह जानकारी दी जा रही है कि गृह निर्मित पेय पदार्थों बाजारों में मिलने वाले सिंथेटिक पेय पदार्थों की अपेक्षा ज्यादा लाभदायक एवं स्वास्थ्यदायक होते हैं, या नहीं। इसी की तुलना इस शोध पत्र में किया जाएगा।

शब्द कंजी – गृह निर्मित पेय पदार्थ, किशोरावस्था, स्वास्थ्य, पोषण।

प्रस्तावना :

पृथ्वी पर जल प्रभूत मात्रा में पाया जाता है। यह मनुष्य का सबसे निकट का मित्र है और उसके लिए बहुत उपयोगी है। जल के अभाव में मनुष्य कुछ दिनों से अधिक जीवित नहीं रह सकता। भोजन के बिना तो मनुष्य 40-50 दिनों तक जीवित रह सकता है, किंतु जल के अभाव में वह 6-7 दिन से अधिक जीवित नहीं रह सकता। मानव जीवन के अस्तित्व के लिए वायु के उपरांत जल का ही सर्वाधिक उपयोगी है। शरीर-निर्माण के अतिरिक्त जल का सबसे महत्वपूर्ण कार्य शरीर को जीवित बनाये रखने की प्रक्रियाओं को क्रियाशील बनाए रखना है। यह शरीर को स्वस्थ बनाये रखने में भी महत्वपूर्ण कार्य करता है। जल के अभाव में शरीर के विविध अंग अपना कार्य सुचारू रूप से सम्पादित नहीं कर सकते क्योंकि इन अंगों के निर्माण तत्त्वों में 70: जल होता है। अतः जल के अभाव में शरीर का अस्तित्व सम्भव नहीं। शरीर अपना कार्य ठीक प्रकार से करे इसके लिए यह नितांत आवश्यक है कि शरीर को आवश्यक मात्रा में जल उपलब्ध हो। जल की सहायता से ही हमारे शरीर में भोजन की पाचन-क्रिया सुचारू रूप से पूर्ण होती हैं जल आमाषय में भोजन का मिश्रित घोल बनाने, आँतों में उसके सुपाचित होने, पाचन के साथ आँतों द्वारा उसके अवशोषित करने एवं उच्छिष्ट पदार्थों को बड़ी आँत तथा अन्य मार्गों से बाहर निकालने में महत्वपूर्ण कार्य करता है। अतः हटारे शरीर में जल का होना अति आवश्यक है परंतु हमारे शरीर में जितनी मात्रा में जल होना चाहिए हम उतनी मात्रा में ग्रहण नहीं कर पाते हैं, जिससे हमारे शरीर में जल की कमी हो जाती है। जल की पूर्ति हम शुद्ध जल के रूप में जितनी अच्छी तरह से नहीं कर सकते हैं उतनी अच्छी तरह से हम जल के परिवर्तित रूप में कर सकते हैं। जल को शुद्ध जल के अतिरिक्त हम विभिन्न प्रकार के पेय पदार्थों के रूप में भी प्राप्त कर सकते हैं। सभी पेय पदार्थों में जल मौजूद होता है। जल भी एक अत्यंत आवश्यक पेय-पदार्थ है। पेय पदार्थ से तात्पर्य है कि " पेय पदार्थ वे होते हैं, जो शरीर का पोषण करने, मस्तिष्क को उत्तेजना प्रदान करने, प्यास बुझाने, शरीर में तरल पदार्थ समाहित करने एवं स्फूर्ति व ताजगी प्रदान करने के उद्देश्य से प्रयुक्त किए जाते हैं, पेय पदार्थ कहलाते हैं।"

हर मौसम में यूँ तो शरीर और मन को स्वस्थ रखने की जरूरत होती है, लेकिन गर्मियों में खासतौर पर.. जब लगातार सुस्ती आती रहती है, खाने की इच्छा नहीं होती है और दिन भर बस पानी-पानी ओर पानी ही नजर आता है लगता है कुछ ऐसा किया जाए, जिससे सफूर्ति और ऊर्जा बनी रहे। सीधे तौर पर देखा जाए, तो गर्मी मतलब पेय पदार्थ। परंतु जहाँ पेय पदार्थ का नाम आता है वही लोगो के मन में कोल्ड ड्रिंक्स, सॉफ्ट ड्रिंक्स, जूस ब्रांड्स, आर्टिफिसियल शुगर से निर्मित कई ओर ड्रिंक्स का ख्याल पहले आता है। आजकल सिंथेटिक ड्रिंक्स बाजारों में धड़ल्ले से बिकता है और लोग अपनी प्यास बुझाने के लिए कोल्डड्रिंक्स एवं अन्य कृत्रिम ड्रिंक्स का इस्तेमाल करते हैं परंतु इनसे होने वाली बिमारियों एवं परेषानियों से वे अज्ञात हैं, साथ ही इस बात से भी अज्ञात हैं कि गृह निर्मित पोषणिय पेय पदार्थ, बाजारों में बिकने वाले पेय पदार्थों की अपेक्षा ज्यादा लाभदायक एवं स्वास्थ्यदायक होते हैं। फिट और चुस्त-दुरुस्त रहने के लिए पेय पदार्थों को अधिक मात्रा में पीना चाहिए, लेकिन ऐसे पेय पदार्थ जो स्वास्थ्य के लिए हानिकारक न हों। एक समय हुआ करता था, जब हम गर्मियों से लड़ने के लिए, खुद को सन स्ट्रोक, प्यास, ओर लू आदि की चपेट में न आने के लिए गृह निर्मित पोषणिय पेय पदार्थों का

ही सहारा लिया करते थे। नींबू पानी या शिकंजी, बेल का टंडा शर्बत जैसे जाने कितने ही शर्बत, सत्तू, जलजीरा, दही, लस्सी, मट्ठा और इन जैसे जाने कितने ही पेय पदार्थों को नियमित रूप से दिनचर्या का हिस्सा बना लिया जाता था, ताकि शरीर में पानी की कमी को कम किया जा सके और तासीर भी ठंडी रहे। इन गृह निर्मित पोषणिय पेयों में हर एक न सिर्फ अपने स्वाद में बेहतरीन और अलग थे बल्कि स्वास्थ्य के लिहाज से भी बहुत ही लाभदायक थे। गर्मियों के दिनों में तो इसका सेवन एक ढाल की तरह ही काम किया करता था, परंतु समय बदला और सिंथेटिक ड्रिंको ने दस्तक दी, सभी ग्रीष्मकालीन गृह निर्मित पोषणिय पेय पदार्थों की जगह कोल्डड्रिंक्स एवं सॉफ्टड्रिंक्स ने ले लीं। घर आए अतिथि के स्वागत की परंपरा जो पहले शर्बत से शुरू हुआ करती थी, वो अब कोल्डड्रिंक्स एवं सॉफ्टड्रिंक्स से होती है। आज के बच्चों में मोटापा, चिड़चिड़ापन, रक्तचाप आदि की समस्या के लिए मुख्य कारण इन सिंथेटिक पेय पदार्थों का सेवन ही है। जिस तरह से अलग-अलग बहानों से इन कृत्रिम पेय की कंपनियों ने विज्ञापन के बहाने से अपने पसंदीदा चरित्रों से उनका प्रचार करवाकर बच्चों तक को इसकी आदत लगाई है उससे स्पष्ट दिखता है कि ये सब एक सोची समझी हुई आर्थिक नीति के तहत ही किया जा रहा है।

पेय पदार्थ गर्मी के प्रकोप को शांत करने में बेहद कारगर होते हैं इसलिए गर्मी के मौसम में ठोस आहार की बजाए तरल पेय पदार्थ जैसे— नींबू पानी, शर्बत, आम का पना, फलो का रस, छाछ, लस्सी आदि ज्यादा मात्रा में लेना चाहिए, इनसे शरीर में तरावट बनी रहती है और एनर्जी लेवल भी मंटेन रहता है। लस्सी, छाछ और बेल का शर्बत ताजगी देने के साथ ही ऊर्जा भी प्रदान करते हैं। पसीना निकलने के कारण थकान लगना भी स्वाभाविक होता है, और पोषणिय पेय इसकी आपूर्ति करते हैं। पसीना निकलने के कारण शरीर में सोडियम और पानी की कमी को नींबू पानी पूरा करते हैं इसके अलावा जौ का पानी, सत्तू का पानी भी लू से बचाने में मदद करते हैं। अतिसार आदि की अवस्था में पेय पदार्थ पर्याप्त मात्रा में न मिलने पर भार में कमी होने लगती है, प्यास बढ़ जाती है तथा शरीर में अम्लीय संतुलन में अव्यवस्था उत्पन्न हो जाती है पेय पदार्थों की न्यूनता के दुष्परिणाम स्वरूप शरीर का ताप बढ़ जाता है, त्वचा में झुर्रियां पड़ जाती हैं और नेत्रों की पुतलियों का विस्तार बढ़ जाता है। अतः यदि गृह निर्मित पोषणिय पेय पदार्थों को अपने जीवन शैली में अपनाए तो हम अपनी सेहत को सुधार सकते हैं और डॉक्टर से दूरी बनाने के साथ-साथ अपनी और अपने देश की आर्थिक स्थिति को भी बेहतर कर सकते हैं।

किशोरावस्था मनुष्य के जीवन का बसंतकाल माना गया है। यह काल 12-19 वर्ष तक रहता है। किशोरावस्था शारीरिक परिपक्वता की अवस्था है इस अवस्था में बच्चे की हड्डियों में दृढ़ता आती है। किशोरावस्था के दौरान व्यक्ति में कई शारीरिक और मानसिक बदलाव आते हैं। इस दौरान उनके वजन और लम्बाई का विकास होता है। अपने तन-मन को स्वस्थ बनाए रखने के लिए उन्हें सही मात्रा में पोषण की जरूरत होती है और पोषण के लिए संतुलित आहार बेहद जरूरी होता है। किशोरावस्था बचपन से जवानी के बीच के आयु को कहते हैं। जिसमें शारीरिक, मानसिक, मनोसमाजिक एवं भावनात्मक बदलाव होते हैं। इन सब चीजों के साथ सही समाजस्य बनाए रखने के लिए उन्हें सही मात्रा में पोषक तत्वों की जरूरत होती है।

भोजन एवं पोषण का हमारे शारीरिक, मानसिक एवं सर्वांगीण विकास में सबसे प्रथम एवं महत्वपूर्ण स्थान है। किसी भी व्यक्ति को जीवित रहने के लिए ऊर्जा की जरूरत होती है और यह ऊर्जा हमें भोजन के माध्यम से मिलता है। हमारे शरीर में भोजन एवं पोषण की माँग को अनेकों कारक (आयु, लिंग, पसंद, जरूरत, शारीरिक माँग) आदि प्रभावित करते हैं। जिसकी पूर्ति हम मुख्य दो रूपों से करते हैं, पहला ठोस आहार एवं दूसरा तरल आहार। यदि हम बात करें बच्चों की तो बच्चों का आहार मुख्य रूप से पसंद पर आधारित होती है इसी तरह किशोरो का आहार फैशन पर, व्यस्को का आहार शारीरिक माँग पर तथा वृद्धो जनो का आहार पाचन शक्ति पर आधारित होता है। अतः विभिन्न अवस्थाओं में भोजन का स्वरूप भी भिन्न-भिन्न हो जाता है। परंतु तरल आहार ही ऐसा है जिसका उपयोग हम बचपन से लेकर वृद्धावस्था तक करते हैं। बल्कि जब एक बच्चे का जन्म होता है तो उसके मुख में पहला आहार माँ का दूध जो कि तरल रूप में ही होता है, जाता है। और वह सभी पोषक तत्वों से परिपूर्ण होता है। अच्छे तरल पदार्थ हमारे शरीर की रक्षा करते हैं। अच्छे तरल पदार्थों को अपनाकर हम अपनी कैलोरी को नियंत्रित करके, अपने शरीर को जरूरी ऊर्जा प्रदान करते हैं। इसी तरह यदि हम भोजन के स्थान पर तरल खाद्य पदार्थ का सेवन करें तो अपना वजन स्थिर रख सकते हैं। फलो एवं सब्जियों से बने हुए तरल पदार्थों का उपयोग से त्वचा में निखार आता है। अच्छी और सेहतमंद जिन्दगी जीने में तरल पदार्थ बहुत अच्छे साबित होते हैं। हम तरल पदार्थों को अपने रोज के खाने में भी शामिल कर सकते हैं, क्योंकि इसके कई फायदे हैं ज्यादातर तरल पदार्थों को पकाना नहीं पड़ता है इसके सेवन से तनाव कम होता है तरोताजा महसूस करते हैं। तरल पदार्थों से शरीर में पानी की मात्रा बनी रहती है। अगर पानी की मात्रा शरीर में कम हुई तो डिहाइड्रेशन जैसी बिमारी हो सकती है। बहुत से मरीजों को ऑपरेशन या मेडिकल टेस्ट से पहले खाने की बजाये तरल पदार्थ दिए जाते हैं। कुछ मरीज खाना नहीं खा सकते क्योंकि उन्हें चर्बिला भोजन पचाने में परेशानी होती है तो उन्हें तरल पदार्थ खाने के लिए दिए जाते हैं जिससे उनमें खाने की कमी को पूरी की जा सके। तरल पदार्थ हमारे जीवन के विशेष गुणों को भी बढ़ाते हैं। तरल पदार्थों से जो न्यूट्रिशन मिलते हैं वे

जल्दी पचते भी हैं और उनका शरीर में उपयोग भी जल्दी होता है। शरीर में यदि किसी एसिड की मात्रा अधिक होती है तो इसे तरल पदार्थों से ठीक किया जा सकता है जैसे कैंसर और आर्थराइटिस इत्यादि बिमारियों में होता है। अतः तरल पदार्थों का महत्त्व हमारे जीवन में अत्यधिक है। जीवन के पहले आहार के रूप में लिया जाने वाला आहार (तरल पदार्थ) हमारे जीवन के अंतिम दिनों तक हमारा साथ देता है।

अध्ययन का उद्देश्य :

- किशोरियों में गृह निर्मित एवं सिंथेटिक पेय की ज्ञान एवं उपयोग का तुलनात्मक अध्ययन करना।
- किशोरियों में गृह निर्मित एवं सिंथेटिक पेय के प्रति गलत अवधारणा का तुलनात्मक अध्ययन करना।
- किशोरियों में गृह निर्मित एवं सिंथेटिक पेय के उपयोग के कारण का तुलनात्मक अध्ययन करना।

संदर्भ स्रोत का पुर्नावलोकन :

स्वास्थ्य संगठन से संबंधित **संयुक्त राष्ट्रसंघ की इंटरनेशनल एजेन्सी फॉर रिसर्च ऑन कैंसर (आइ०ए०आर०सी)** नामक संस्था ने **अक्टूबर 6 (2017)** अपने शोध में यह निष्कर्ष निकाला है कि गरम कॉफी और अन्य गरम पेय अधिक गरम पीने से नलिका का कर्करोग होने की संभावना होती है। एक सहस्र लोगो का सर्वेक्षण करने के उपरांत यह निष्कर्ष निकाला गया है। 65 अंश सेल्सियस से अधिक गरम कॉफी का सेवन करने से हानि हो सकती है।

Spiritual science research foundation, 21 जुलाई (2013) द्वारा पेय पदार्थों के आध्यात्मिक प्रभाव पर अध्ययन किया। इस शोध में व्यक्ति पर विभिन्न प्रकार के लोकप्रिय पेय पदार्थों के आध्यात्मिक प्रभावों की तुलना की गई है। अल्कोहॉल अथवा काली चाय जैसे तमप्रधान पेय आध्यात्मिक बुद्धि बढ़ाता है। तमप्रधान पेयों का सेवन व्यक्ति के आध्यात्मिक प्रगति पर बुरा प्रभाव डालते हैं। कोला रज-तम प्रधान पेय होते हैं और इसके अनेक कारणों में से मुख्य कारण है उनके रासायनिक तत्व। डीडीएफओ नामक बायो-फीडबैक मशीन का प्रयोग कर **SSRF** ने व्यक्ति के कुंडलिनी चक्रों पर मद्य और फलों के रस के प्रभाव का अध्ययन किया। अनिष्ट शक्तियों से पीड़ित और ऐसी पीड़ा से रहित लोगो पर दो प्रकार के पेय अर्थात् अल्कोहल (विस्की) और फल का रस (संतरा) के प्रभाव संबंधी प्रयोग किया गया। दोनों में काफी अंतर पाया गया।

उपभोक्ता स्वास्थ्य 29 जून 2011 में बच्चों और किशोरों पर खेल पेय का हानिकारक प्रभाव पर अध्ययन किया। इन्होंने अपने अध्ययन में बताया कि कैफीन युक्त ऊर्जा पेय बच्चे और किशोरों द्वारा इस्तेमाल कभी भी नहीं करना चाहिए और कार्बोहाइड्रेट युक्त खेल पेय पूरी तरह से प्रतिबंधित किया जाना चाहिए। अध्ययन से पता चलता है कि किशोरों के स्वास्थ्य में गिरावट की वजह खेल पेय है जो अनेक प्रकार के हानिकारक प्रभाव डाल रहे हैं।

शोध प्रविधि :

इस शोध के अंतर्गत अध्ययन क्षेत्र के लिए उत्तरदाताओं का चयन पटना के मगध महिला कॉलेज से, बांकीपुर महिला स्कूल पटना से किया जाएगा। इस शोध के अंतर्गत जिस क्षेत्र में अध्ययन किया जाएगा, वहाँ किशोरियों की संख्या अत्यधिक है, इसलिए निर्दषण के रूप कुछ ही किशोरियों का चयन किया जाएगा। इसके लिए 50 किशोरियों को लिया जाएगा। जिनका उम्र 12-14 और 16-18 वर्ष होगा।

इस शोध कार्य के दौरान सूचनाओं को प्राप्त करने के लिए अध्ययन इकाईयों का चयन उद्देश्यपूर्ण निर्दषण द्वारा किया जाएगा। इसके अंतर्गत साक्षात्कार अनुसूचि का उपयोग किया जाएगा तथा संकलित तथ्यों का विप्लेषण प्रतिष्ठत के आधार पर किया जाएगा।

परिणाम एवं परिचर्चा :

प्रस्तुत अध्ययन किशोरियों में भोजन एवं पोषण (भोज्य-समूह के संदर्भ में) के उपयोग के स्वरूप का आकलन हेतु किया गया था। इस अध्याय में अध्ययन से प्राप्त आकड़े एवं उनके विश्लेषण का वर्णन है।

तालिका – 1 किशोरियों में गृह निर्मित एवं सिंथेटिक पेय की ज्ञान एवं उपयोग का तुलना (n=50)

क्र० म०	गृह निर्मित पेय	उत्तरदाताओं का उत्तर (ज्ञान) (उपयोग)		सिंथेटिक पेय	उत्तरदाताओं का उत्तर (ज्ञान) (उपयोग)	
		%	%		%	%
1	नींबू पानी	100	85	कार्बोनेट पेय	100	96
2	सत्तू	90	45	सोडा वाटर	95	60
3	ठंडाई	82	30	फलों का सिरप	90	61
4	बेल शर्बत	66	15	स्कवैश	98	75
5	छाछ	92	39	रूअबजा	90	66
6	लस्सी	98	45	रसना	95	60
7	मट्ठा	66	06	ग्लूकोज	100	96
8	फलों का रस	99	70	बूस्ट	85	70
9	सब्जियों का रस	95	52	हॉट चॉकलेट ड्रिंक्स	89	76
10	दूध	100	39	स्पार्कलिंग वाटर	60	41
11	काली चाय	93	15	डिस्टिल्ड स्प्रिट	75	45
12	शिकजी	65	29	आइस्ट टी	90	76
13	आम पन्ना	80	35	कॉल्ड कॉफी	100	98
14	कॉफी	82	70	हॉट कॉफी	98	89

तालिका 1 के अनुसार यह पाया गया कि किशोरियां गृह निर्मित पेय के संबंध में जानकारी तो रखती थी परंतु ज्यादातर उपयोग में सिंथेटिक पेय को ही लाती थी। उनका मानना था कि गृह निर्मित पेय को तैयार करने में समय लगता है जबकि सिंथेटिक पेय रेडिमेड मिलता है जिसे ग्रहण करने में समय शक्ति का नही लगाना पड़ता है। इस तरह से हम पाते हैं कि ज्ञान के मामले में उनका ज्ञान गृह निर्मित पेय के प्रति तो अधिक है किंतु उपयोग के संबंध में सिंथेटिक पेय के प्रति है। यह अपने आप में एक चिंताजनक विषय है।

तालिका – 2 किशोरियों में गृह निर्मित एवं सिंथेटिक पेय के प्रति गलत अवधारणा का तुलना (n=50)

क्र०स०	गलत अवधारणाएं	गृह निर्मित पेय ग्रहणकर्ता		सिंथेटिक पेय ग्रहणकर्ता	
		का उत्तर (%) में	का उत्तर (%) में	का उत्तर (%) में	का उत्तर (%) में
1	फिटनेस को प्रभावित	60	59		
2	स्टेटस स्बॉल को प्रभावित	75	50		
3	निर्माण में समय	80	29		
4	बराबर खर्च	89	60		
5	अधिक मेहनत लगना	79	45		

तालिका – 2 के अनुसार किशोरियों में यह गलत अवधारणा मन कर गई है कि गृह निर्मित पेय पदार्थ फिटनेस को प्रभावित करती है तथा इससे स्टेटस स्बॉल भी प्रभावित होता है। निराशालनक विषय यह है कि किशोरियां यह भी मानती है कि

सिंथेटिक पेय एवं गृह निर्मित पेय के खर्च में लगभग बराबर लागत लगती है , और गृह निर्मित पेय को तैयार करने में समय एवं मेहनत अधिक लगता है।

तालिका – 3 किशोरियों में गृह निर्मित एवं सिंथेटिक पेय के उपयोग के कारणों का तुलना (n=50)

क्र०स०	उपयोग के कारण	गृह निर्मित पेय ग्रहणकर्ता का उत्तर (%) में	सिंथेटिक पेय ग्रहणकर्ता का उत्तर (%) में
1	रुचि	60	90
2	फैशन	45	75
3	स्टेटस स्बॉल	39	80
4	पौष्टिक	89	56
5	आसान उपलब्धता	60	78
6	स्वादिष्ट	56	80
7	सस्ता	65	60
8	गुणवता	82	66
9	बनाने में मेहनत	88	60

तालिका – 2 के अनुसार गृह निर्मित एवं सिंथेटिक पेय के उपयोग के कई कारक जिम्मेदार हैं। जिन्हें उचित वर्गों में रखा जा सकता है क्योंकि किशोरियां शिक्षित एवं जानकार हैं और वे इसके बावजूद अपनी सूझ-बूझ का सदुपयोग नहीं कर रही हैं। किशोरियां फैशन एवं स्टेटस स्बॉल के कारण सिंथेटिक पेय को ज्यादा महत्व दे रही हैं। किशोरियां चूंकि नाजूक उम्र में जिस उम्र में युवाओं को उतनी समझ नहीं होती है कि वे सही मार्ग का चुनाव कर सकें अतः ऐसे में उन्हें सही दिशा निर्देश की जरूरत है।

निष्कर्ष –

- इस तुलनात्मक अध्ययन में यह पाया गया है कि किशोरियां सिंथेटिक पेय के लाभ हानियों को जानते हुए भी वे गृह निर्मित पेय के उपयोग में पीछे रह रही हैं। इसे या तो उम्र का तकाजा कहा जा सकता है या फिर लापरवाही भी। इन लापरवाहीयों की वजह से उन्हें दूरगामी परिणाम को भोगना पड़ेगा।
- इस अध्ययन में यह एक सोचनिय विषय यह भी था कि किशोरियां पढ़-लिख रही थीं फिर भी उनके मन में पेय पदार्थों से संबंधित गलत अवधारणाएं रखी थीं, जो उचित नहीं थीं।
- अध्ययन का सबसे आश्चर्यजनक और अवश्य ही असंतोषजनक परिणाम था कि सभी किशोरियां गृह निर्मित पेय के महत्व एवं पोषण के बारे में जानती थीं इसके बावजूद वे सिंथेटिक पेय में रुचि रखती थीं।

प्रस्तुत शोध अत्यंत छोटे स्तर पर किया गया है। स्तर को ओर वृहद करने से एक बड़े वर्ग से जानकारी मिलने पर आगे का कदम उठाना और सरल हो जाएगा। अतः यदि इस तुलनात्मक अध्ययन को वृहद रूप देते हुए स्कूल, कॉलेजों में सिंथेटिक पेय को बैन करके गृह निर्मित एवं पोषणिय पेय को बढ़ावा दिया जाए तो हर युवाओं के स्वास्थ्य को सुधारने में एक महत्वपूर्ण योगदान दिया जा सकता है।

संदर्भ ग्रंथ सूची

पुस्तके-

- बरखी ०के०बी : *आहार एवं पोषण के मूल तत्व*, विनोद पुस्तक मंदिर, आगरा 2015 पृ 209,230,231
- सिंह बृंदा : *आहार विज्ञान एवं पोषण*, पंचपील प्रकाशन, जयपुर 2009 पृ 443,444
- volume of abstracts (National Seminar on Adolescence Education, RIE, Ajmer)

- volume of abstracts International Journal of Advanced Education and Research Page no -103

बेबसाइट-

- www.shodhsurvey.blogspot.in
- www.itsmyhealth.com.in
- www.momjunction.com