Indian Academy of Pediatrics (IAP)

महाराष्ट्र राज्य बालरोग तज्ज्ञ संघटना (MAHAIAP)

पालकांसाठी मार्गदर्शिका

प्रकरण : १ **आरोग्यदायी खाणे आणि जन्कसफूड प्रश्नोत्तरे**

अध्यक्ष २०२२ : डॉ. हेमंत गंगोलिया
सचिव २०२२-२३ : डॉ. अमोल पवार
समन्वयक : डॉ. नरेंद्र नानीवडेकर
अनुवादक : डॉ. सदाचार उजळम्बकर
पुनरावलोकन : डॉ. नरेंद्र नानीवडेकर
सौ. सुप्रिया वकील

Convener: **Nidhi Bedi**
Members: **CB Dass Gupta, C Nirmala, Kristin Indumathy**

बदलत्या जगामध्ये आपल्या खाण्यापिण्याच्या सवयी देखील भरपूर प्रमाणात बदलत गेल्या आहेत. झटपट खाण्याच्या पदार्थांमुळे आरोग्याच्या नव्या समस्यांना आपण सामोरे जातो आहोत. आरोग्यदायी आणि अनारोग्याला आमंत्रण देणाऱ्या खाण्यापिण्याबाबत येणारे काही प्रश्नांना उत्तरे द्यायचा आज प्रयत्न करुया.

"आरोग्यदायी खाणे आणि जन्कसफूड" या बद्दल विचारले जाणारे १० प्रश्न

प्र. १ जन्कसफूड म्हणजे काय ? एका आठवड्यात मुलांना जन्कसफूड किती प्रमाणात व किती वेळा द्यावे ?

प्र. २ आम्ही नोकरी करणारे पालक असल्याने पाव, चीज, कॉर्नफ्लेक्स इत्यादी वर जास्त अवलंबून राहतो, पण ते कितपत आरोग्यदायी आहेत ?

प्र. ३ जन्कसफूड शरीराला अपायकारक कसे असते ?

प्र. ४ तान्हीबाळे, लहानमुले व किशोरवयीन मुले यांना आरोग्यदायी ठरणारे खाद्य पदार्थ कोणते ?

प्र. ५ माझ्या मुलाला फळांचा रस, शेक्स आवडतात, पण ते आरोग्यदायी आहेत का ?

प्र. ६ मी माझ्या मुलाला दुधातून मिल्क सप्लीमेंट सुरु केले आहे, टी. व्ही. वर मी पाहिले आहे की, मिल्क सप्लिमेंटमुळे खुप ऊर्जा, विटामिन व खनिजद्रव्ये मिळतात, हे खरे आहे का ? मिल्क सप्लीमेंट देण्याचे योग्य वय कोणते ?

प्र. ७ आम्ही आमच्या घरामध्ये बर्गर, पिझ्झा, समोसा, कुल्फी यांसारखे पदार्थ बनवतो, ते ही जन्कसफूड आहेत का ? हलवा , पुरी, शेवयां सारख्या पारंपारिक पदार्थांना जन्कसफूड म्हणता येईल का ?

प्र. ८ कोणते खाद्यतेल स्वयंपाकासाठी वापरावे ? स्वयंपाकात खाद्य पदार्थ तयार करण्यासाठी गावरान तूप, लोणी वापरणे आरोग्यदायी आहे का ? तेलाचा पुनर्वापर म्हणजे काय ?

प्र. ९ माझा मुलगा घरी बनवलेले पदार्थ खाण्यास तयार नसतो, त्याबाबत मी काय करावे ?

प्र.१० माझा १४ वर्षांचा मुलगा खूप चहा व कॉफी घेतो विशेषत: परिक्षेच्या काळात जागे राहण्यासाठी तो जास्तच (४ ते ५ कप दररोज) घेतो, पण तरी त्याला झोप येते, त्याच्या काही मित्रांनी त्याला त्यासाठी उत्तेजकपेय घेण्यास सुचवले आहे, पण याबाबत मी साशंक आहे. मला याबाबत योग्य मार्गदर्शन मिळावे.

Under Auspices of IAP Action Plan 2020–2021

Piyush Gupta IAP President 2021
Bakul Parekh IAP President 2020
GV Basavaraja IAP HSG 2020–2021
Deepak Ugra National Co-ordinator

© Indian Academy of Pediatrics

IAP Parent Guideline Committee

Chairpersons: Piyush Gupta, Bakul Parekh
IAP Co-ordinators: GV Basavaraja, Harish Kumar Pemde, Purna Kurkure

Core Group

National Co-ordinator: **Deepak Ugra**
Member Secretary: **Upendra Kinjawadekar, Samir Dalwai**
Members: **Apurba Ghosh, CP Bansal, Santosh Soans, Somashekhar Nimbalkar, S Sitaraman**

१

आरोग्यदायी खाणे आणि जन्कसफूड

प्र. १ जन्क्सफूड म्हणजे काय? एका आठवड्यात मुलांना जन्क्सफूड किती प्रमाणात व किती वेळा द्यावे?

उत्तर जन्क्सफूड म्हणजे व्यावसायिकरित्या बनवलेले पदार्थ. बहुतांशी या अतिप्रक्रियायुक्त पदार्थात चरबी युक्त पदार्थ, साखर मीठ कृत्रिम रंग व स्वाद इत्यादी सारखे अयोग्य पोषणमूल्ये असलेले घटक अतिप्रमाणात असतात. त्याचप्रमाणे गोडी आणणारे कृत्रिम पदार्थ, कॅफिन वगैरे वापर केलेली कार्बोनेट म्हणजे फसफसणारी कृत्रिम स्वादाची थंडपेय ही आरोग्यास अपायकारक गटात म्हणजे जन्क्सफूड गटात येतात.

तक्ता नं. १ मध्ये सामान्य जन्क्सफूडची यादी दिली आहे.

लहान व किशोरवयीन मुलांनी शक्यतोही जन्क्सफूड खाणे वा कृत्रिम शीत पेय पिणे टाळले पाहिजे. आठवड्यातून एवाद्या वेळी वरील जन्क्सफूड पदार्थ किंवा कृत्रिम शीतपेय सेवन करण्यास हरकत नाही. पण त्याचे प्रमाण त्या वयोगटासाठी आवश्यक असणाऱ्या उष्मांकाच्या निम्म्यापेक्षा जास्त नसावे.

तक्ता क्र.१ सामान्य जन्क्सफूड यादी

अतिप्रक्रिया युक्त पदार्थ	पाकिटबंद नाश्त्याची पाकिटे, बेकरीतील पाव, चिप्स, ब्रेड, इन्स्टंटनूडल्स, नामांकित व्यवसायिक आईस्क्रीम, सुगंधी योगर्ट, मार्गारीन, दुधापासून बनवलेले पूरक पदार्थ.
हॉटेल मधील अन्नपदार्थ	पिझ्झा, बर्गर, फ्रेंचफ्राईज, नुडल्स, पास्ता
शीतपेय	कार्बोनेट शीतपेय, कृत्रिमगोडी व सुगंध वापरलेली शीतपेय, कृत्रिम उर्जायुक्तपेय त्याचप्रमाणे अतिरिक्त साखरेचा वापर केलेली बाटली बंद फळांचे रस इत्यादी या सर्व बाबींसाठी एक सोपा शब्द तयार केला आहे "जन्क्स".

JUNCS (Junk foods, Ultra Processed foods, nutritionally inappropriate foods, Caffeinated/colored/carbonated foods/ beverages and Sugar-sweetened beverages).

प्र. २

आम्ही नोकरी करणारे पालक असल्याने पाव, चीज, कॉर्नफ्लेक्स इत्यादी वर जास्त अवलंबून राहतो, पण ते कितपत आरोग्यदायी आहेत ?

जेव्हा आई-वडील, दोघेही नाकरी करत असतात तेव्हा ते त्यांच्या मुलांच्या पोषणासाठी उपाय शोधत असतात, उदा. झटपट तयार होणारे किंवा खाण्यासाठी तयार पदार्थ) असे दावे केलेले बहुतांश "रेडी टू इट " खाद्य पदार्थ आरोग्यदायी नसतात. हे समजण्यासाठी खालील उदाहरणे पाहू या :-

उदाहरण १ : कॉर्नफ्लेक्स (मक्याचे पोहे) यात स्निग्ध पदार्थ कमी असतात, पण त्या बरोबर साखर, कृत्रिम स्वाद, कॉर्न सायरप इत्यादी पदार्थ वापरल्यामुळे ही निवड आरोग्यदायी राहात नाही. कॉर्नफ्लेक्स हे माल्ट, फ्रुक्टोज (एक प्रकारची साखर) कॉर्न सायरप साखर या पासून बनवलेले असतात. त्यामुळे कॉर्नफ्लेक्समध्ये खूप जास्त प्रमाणात अतिशुद्ध (रिफाईंड) साखर असते. कॉर्नफ्लेक्समध्ये वापरलेल्या कॉर्न सायरपमध्ये खूप जास्त प्रमाणात फ्रुक्टोज असते. त्यामुळे त्यात जरी चरबी (स्निग्ध पदार्थ) कमी प्रमाणात असले तरी जास्त साखरेमुळे शरीरात त्याचे चरबीत (स्निग्ध पदार्थ) रुपांतर होऊन चरबी म्हणून साठवले जाते.

उदाहरण २ :- पाव - यामध्ये शरीराला आवश्यक पोषक घटक खूपच कमी असतात. त्यामध्ये उष्मांक (कॅलरी) व कर्बोदके (कार्बोहायड्रेट) जास्त प्रमाणात असतात, पण प्रथिने, चरबी, जीवनसत्वे, खनिजे व तंतुमय पदार्थ खूपच कमी प्रमाणात असतात. पावाचा (त्यात सुद्धा) व्हाईट ब्रेडच्या आहारातील जास्त वापरामुळे अतिरिक्त वजन वाढ, मधुमेह (डायबिटीस) हृदयविकार यासारख्या भयंकर विकारांना आपण बळी पडू शकतो. ब्राऊनब्रेड त्यातल्यात्यात चांगला म्हटला जातो पण तो ही मुख्यतः रिफाईंड पिठापासून व्हाईट ब्रेड सारखा बनवलेला असतो.

प्र. ३

जन्क्सफूड शरीराला अपायकारक कसे असते ?

जन्क्सफूड्स अनेक प्रकारे शरीराला अपायकारक आहेत. या जन्क्सफूड्समुळे आरोग्याचे काही प्रश्न लगेच तर काही कालांतराने निर्माण होऊ शकतात. बऱ्याचशा जन्क्सफूडमध्ये चरबी (फॅट), साखरमीठ, कर्बोदके खूप जास्त प्रमाणात असतात. या उलट प्रथिने जीवनसत्वे, क्षार, तंतुमय पदार्थ व इतर सूक्ष्म अन्नद्रव्य यांसारखे पोषणमूल्य असलेले घटक खूप कमी असतात.

शरीर पोषणाच्या दृष्टीने असमतोल असलेला आहार सातत्याने सेवन केल्यास वजन व जाडी वेगाने वाढते. तसेच रक्तातील स्निग्ध पदार्थांच्या पातळीवर (लिपीड प्रोफाईल) परिणाम होऊन मुल गंभीर अशा मधुमेह, उच्च रक्तदाब, हृदयरोग यांसारख्या विकारांना बळी पडू शकते.

अतिप्रक्रिया केलेल्या अन्न पदार्थांत वापरलेल्या काही घटकांमुळे (ॲडिटीव्हज) कर्करोगाचा धोका वाढतो. अन्नप्रक्रिया केंद्रात अन्नप्रक्रिया करतांना स्वच्छतेचे पालन न झाल्यास तेथील अन्न पदार्थातून पोटात संसर्ग होऊन हगवण, विषमज्वर, कावीळ यांसारखे आजार होऊ शकतात.

जन्क्सफूड तसेच कृत्रिम शीतपेयात असणाऱ्या अति साखरेमुळे दाताचे विकार हाऊ शकतात. अशा अन्नपदार्थात वापरलेल्या काही ॲडिटीव्हज व कृत्रिम रंगामुळे एलर्जी उद्भवू शकते.

कॅफिनयुक्त पेयांमुळे हृदयाचे ठोके वाढू शकतात. कधीकधी ते अनियमितही होऊ शकतात.

कॅफिनयुक्त पेयांच्या नियमित व अतिवापरमुळे मानसिक परिणाम होतात. तसेच झोप न लागण्याची तक्रार वाढू शकते.

प्र.४

तान्हीबाळे, लहानमुले व किशोरवयीन मुले यांना आरोग्यदायी ठरणारे खाद्य पदार्थ कोणते?

६ महिन्यापर्यंतच्या बाळासाठी फक्त स्तनपान करावे. कुठल्याही प्रकारची पेज, वरचे दूध, मध, कोणताही रस, चहा-कॉफी यापैकी काहीही देऊ नये. ६ महिन्यानंतर, काही घरगुती पदार्थ मुलांना देता येतात अशा सामान्य पदार्थांची यादी तक्ता नंबर २ मध्ये दिली आहे.

तक्ता नं. २ मुलांना देता येणारे सामान्य घरगुती पदार्थ

६ महिने ते १ वर्ष वयोगटातील मुले	१ वर्षानंतरची मुले
खिचडी, दलिया, खीर, उकडून कुस्करलेला बटाटा, उकडलेल्या भाज्या, उपमा, इडली, दही	वरणभात, पोळी, भाज्या, दही, चिलू (डाळ व बेसण), अंडी, फळे, इडली,डोसा, (घरी बनवलेल्या पिठाचे) उपमा, पोहे, शेवया, (विविध भाज्या बरोबर) , दूध, फळांचे स्मूदी (साखर न घालता) उकलेले बीन्स, भाजलेली/शिजवलेली कोंबडी/मांस

वर काही सामान्यपणे बनवता येणारे अन्नपदार्थांची नावे आहेत. त्यात काही नाविन्य आणता येऊ शकते मात्र अशा घरगुती अन्नपदार्थात प्रथिने भरपूर असावीत, परंतू साखर, मीठ यांचा वापर कमी करावा. (विशेषतः संपृक्त व हायड्रोजनेटेड खाद्यतेल)

आहाराचे नियोजन करताना उष्मांकाचे प्रमाण असे असावे ?

समतोल आहारातील (जेवणातील) एकूण उष्मांकापैकी १५ ते ३०% स्निग्ध पदार्थ (चरबी), १० ते १५% प्रथिने (प्रोटीन्स), ५५ ते ७५% कर्बोदके (कार्बेहायड्स) असे विभागलेले असावे. वरुन घातलेली साखर ५% पेक्षा कमी असावी. संपृक्त तेल व तळून राहिलेली तेल यांचा वापर करु नये.

वयाप्रमाणे एका दिवसात किती ग्रॅम पर्यंत मीठ खावे ?

६ महिने ते १ वर्ष - १ ग्रॅम, १ ते ३ वर्ष - २ ग्रॅम पेक्षा कमी, ४ ते ६ वर्ष - ३ ग्रॅम, ७ ते १० वर्ष - ५ ग्रॅम पेक्षा कमी, ११ वर्षे किंवा त्यापुढे - ६ ग्रॅम पेक्षा कमी.

प्र. ५

माझ्या मुलाला फळांचा रस, शेक्स आवडतात, पण ते आरोग्यदायी आहेत का? असल्यास ते किती प्रमाणात देऊ शकतो?

पाकीटबंद रस आणि शेक्स मुलांसाठी आरोग्यदायक नाहीत. फळांचे रस काढून मुलांना देण्यापेक्षा त्यांना संपूर्ण फळ खाण्यास देणे केव्हाही चांगले. संपूर्ण फळ खाल्ल्यामुळे तंतुमय पदार्थ व इतर अधिक पोषक तत्वे पोटात जाऊन अधिक लाभदायी ठरतात. शिवाय फळांचा रस काढतांना सूक्ष्म जीवांच्या संसर्गाची शक्यता कमी होते.

मुलांना द्यायचे असल्यास फळांचे रस किती प्रमाणात द्यावेत?

- २ वर्ष वयापेक्षा लहान मुलांना फळांचे रस देऊ नये.
- २ ते ५ वर्ष वयाच्या मुलांना घरी काढलेल्या चांगल्या फळांचा ताजा रस वरुन साखर न टाकता देऊ शकता. त्याचे प्रमामण १२५ मिली पर्यंत चालेल.
- ५ वर्षावरील मुलांना घरी काढलेल्या चांगल्या फळांचा ताजा रस वरुन साखर न टाकता देऊ शकता. कॅन किंवा पाकीट मधील तयार फळांचा रस पिणे योग्य नाही. **त्याचे प्रमाण २५० मिली पर्यंत चालेल.**
- ताजी रसरशीत फळे दुधात मिसळून करुन साखर न टाकता घरच्या घरी बनवलेला मिल्क शेक मुलांना देवू शकता. पण तयार मिल्क शेक पावडर किंवा पॅकेट वा कॅन मधील फळांचे रस वापरुन बनविलेली मिल्क शेक्स मुलांना देवू नये
- **मुलांसाठी सर्वात उत्तम पेय कोणते असेल तर ते स्वच्छ व शुद्ध पाणी होय.**

प्र. ६

मी माझ्या मुलाला दुधातून मिल्क सप्लीमेंट सुरु केले आहे, टी. व्ही. वर मी पाहिले आहे की, मिल्क सप्लीमेंटमुळे खुप ऊर्जा, विटामिन व खनिजद्रव्ये मिळतात, हे खरे आहे का ? मिल्क सप्लीमेंट देण्याचे योग्य वय कोणते ?

सामान्यः भारतात माल्ट आधारित दूध पूरक पदार्थ (सप्लीमेंट) वापरली जातात. यांमधील मुख्य पदार्थ माल्ट/बार्ली हा असतो, किंवा तृणधान्या पासून मिळवलेले घटक असतात. तर दुय्यम पदार्थ म्हणजे मोठ्या प्रमाणात साखर असते. ही फ्री साखर असते आणि तोच आपल्या काळजीचा घटक आहे. त्यामुळेच वजन वाढते, दातांचे प्रश्न आणि जीवन पद्धती बिघडवणाऱ्या आजारांचा धोका वाढतो.

दूधपूरक पदार्थ (मिल्क सप्लीमेंट्स) - हे अतिप्रक्रिया अन्न घटकात मोडतात आणि ते केव्हा ही टाळलेले बरे. बहुधा जाहिरातीमुळे अशा पूरक पदार्थात खूप ताकद, जीवनसत्वे, खनिजे भरलेली आहेत असे चित्र निर्माण केले जाते. जर मुलांमध्ये काही पोषण द्रव्याची कमतरता असेल तर अशा पूरक पदार्थांमध्ये (मिल्कसप्लीमेंट) असलेल्या सूक्ष्म अन्न द्रव्यांचा मुलांना फायदा होण्याची शक्यता असते. पण सुदृढ मुलांना याची काही गरज नसते आणि काही फायदाही नसतो. शिवाय आवश्यक ती जीवनसत्वे व खनिजे सुद्धा आपण आपल्या नेहमीच्या समतोल आहारातून मुलांना देऊ शकतो. ते ही स्वस्तात आणि कोणत्याही अनुषंगिक दुष्परिणामा शिवाय आणि कॅल्शियम तर दूधात टाकलेल्या पूरक पदार्थापेक्षा दुधातूनच तर मिळते त्यामुळे असे पूरक पदार्थ न टाकलेलेच बरे.

प्र. ७

आम्ही घरामध्ये बर्गर, पिझ्झा, समोसा, कुल्फी यांसारखे पदार्थ बनवतो, ते ही जन्क्सफूड आहेत का? हलवा, पुरी, शेवयां सारख्या पारंपारिक पदार्थांना जन्क्सफूड म्हणता येईल का ?

कोणतेही अन्नपदार्थ ज्यामध्ये जास्त प्रमाणात तेलाचा (विशेषतः संपृक्त आणि हायड्रोजनेटेड वनस्पती तेलांचा) साखरेचा आणि मिठाचा वापर केलेला असतो, त्यांन जन्क्सफूड समजले जाते. अशा पदार्थात उष्मांक व चरबीचे प्रमाण खूप जास्त तर शरीराला पोषक घटक खूप कमी प्रमाणात असतात, त्यामुळे वर विचारलेली सर्व पदार्थ जन्क्सफूड असले तरी घरी बनवलेले सदरात येत असतील, तर बाजारातून आणलेल्या पदार्थापेक्षा खूपच चांगले असतात.

कारण घरच्या पदार्थात कृत्रिम रंग, प्रीझर्व्हेटीव्ह व चव वाढवणारे अपायकारक पदार्थ तरी नसतात. शिवाय घरी बनवलेले पदार्थ बाजारातील अतिप्रक्रियायुक्त पदार्थापेक्षा रंग, स्वाद, चवीमध्ये थोडे कमी पडत असल्यामुळे ते मर्यादित प्रमाणात खाल्ले जातात.

घरी बनवता येणारे जन्क्सफूडचे वरील प्रकार सुद्धा खाली सांगितल्याप्रमाणे थोडे बदल करुन जास्त आरोग्यदायी बनवू शकता.

❂ स्वच्छतेचे काटेकोर पालन करुन आपण अन्नपदार्थातील सूक्ष्मजंतूच्या संक्रमणाच्या धोक्याची शक्यता कमी करु शकतो. ❂ एकदा गरम केलेल्या किंवा तळून राहिलेल्या तेलाचा पुनर्वापर टाळणे. ❂ साखर व मीठाचा मर्यादित वापर करणे. ❂ कमी रिफाईंड (अतिशुद्ध) पदार्थांचा वापर वाढवावा जसे मैद्या ऐवजी गव्हाचे पीठ, साखरे ऐवजी गुळ ❂ कृत्रिम रंग व प्रीझर्व्हेटीव्हचा वापर टाळावा.

प्र. ८

कोणते खाद्यतेल स्वयंपाकासाठी वापरावे? स्वयंपाकात खाद्य पदार्थ तयार करण्यासाठी गावरान तूप, लोणी वापरणे आरोग्यदायी आहे का? तेलाचा पुनर्वापर म्हणजे काय?

कुटुंबातील इतर सर्व सदस्यासाठी वापरले जाणारे खाद्य तेल आपण मुलांसाठी ही वापरु शकतो. कोणतेही एकच तेल कायम वापरणे योग्य नाही. शेंगदाणा, मोहरी, सूर्यफूल वगैरे तेल आलटून पालटून वापरणे चांगले. काही लोक ऑलिव्ह तेल सुद्धा वापरतात.

तसेच आपण अन्नपदार्थ बनवण्यासाठी थोड्या प्रमाणात देशीतूप किंवा लोणी याचा वापर आरोग्यदायी ठरु शकतो. पण त्याचे प्रमाण जेवणातील एकूण १०% जास्त होणार नाही हे लक्षात ठेवावे.

तेलाचा पुनर्वापर म्हणजे एकदा तळण्यासाठी वापरलेले तेल पुन्हा पुन्हा वापरणे. त्यामुळे त्यात रासायनिक प्रक्रिया होऊन त्यातील ट्रान्सफॅट वाढवतात व ते आरोग्यास अपायकारक ठरतात.

त्यामुळे हा पुनर्वापर टाळणेच हितकारक असते.

प्र. ९

माझा मुलगा घरी बनवलेले पदार्थ खाण्यास तयार नसतो, त्याबाबत मी काय करावे?

ही बहुतांश पालकांना सतावणारी समस्या आहे. सर्व प्रथम आपण मुलांना जन्क्सफूडची ओळख करुन देण्याचे टाळले पाहिजे, त्यामुळे मुले त्याच्या जाळ्यातअडकणार नाहीत.

ज्या पालकांची मुले हा टप्पा ओलांडून पुढे गेली आहेत आणि घरचे आरोग्यदायी अन्न खाण्यास त्रास देत आहेत, अशा मुलांच्या पालकांनी खाली दिलेल्या युक्त्यांचा वापर करुन पाहावा.

- ❏ शांत रहा. मुलांवर रागवू नका, ओरडू नका.
- ❏ तुम्ही स्वतः घरी बनवलेले अन्न आनंदाने खाऊ मुलांचे आदर्श बना. ते कायम तुमच्या वागण्याचे निरीक्षण करत असतात.
- ❏ त्यांच्यावर बळजबरी करु नका.
- ❏ आरोग्यदायी सकस अन्न पदार्थ घरात तयार ठेवा. जन्क्सफूड आणू नका.
- ❏ एका वेळी एकाच आरोग्यदायी/सकस पदार्थांची मुलांना ओळख मुलांना आवडेल अशा पद्धतीने करुन द्या.
- ❏ घरचे पदार्थ मुलांना आवडतील असे आकर्षक चवदार करण्यासाठी थोडेफार बदल करुन बनवा.
- ❏ मुलांना नाश्ता व जेवण वगळता अधेमधे खाण्यास देणे टाळा.
- ❏ मुलांना नाश्ता व जेवण बनवण्याच्या व इतरांना वाढण्याच्या कामात सहभागी करुन घ्या.

प्र.१०

माझा १४ वर्षांचा मुलगा खूप चहा व कॉफी घेतो विशेषत: परिक्षेच्या काळात जागे राहण्यासाठी तो जास्तच (४ ते ५ कप दररोज) घेतो, पण तरी त्याला झोप येते, त्याच्या काही मित्रांनी त्याला त्यासाठी उत्तेजकपेय घेण्यास सुचवले आहे, पण याबाबत मी साशंक आहे. मला काय ते योग्य मार्गदर्शन मिळावे.

चहा व कॉफी, उत्तेजकपेय यामध्ये प्रामुख्याने कॅफिन असते. बऱ्याचवेळा अभ्यासासाठी, जागे राहाण्यासाठी मुलांचा ही पेय पिण्याकडे कल असतो. ती प्यायल्यानंतर त्यांना थोडावेळ उत्साह ही वाटतो. पण जास्त प्रमाणात जास्त वेळा कॅफिन युक्त पेय घेतल्यामुळे काही गंभीर दुष्परिणामांना सामोरे जावे लागते. उदा. हृदयाचा वेग वाढणे, हृदयाचे ठोके अनियमित होणे, तसेच झोप न लागणे, सतत अस्वस्थ वाटणे, काळजी करत राहणे, नैराश्य येणे, कंपवात सुरु होणे यासारख्या समस्या उभ्या राहू शकतात.

- पाच वर्षाखालील मुलांना कॅफिन युक्त तसेच कार्बोनेटेड (फसफसणारी) पेय देऊ नयेत.
- शाळेत जाणारी व पौंगडा वस्थेतील मुलांना जास्तीत जास्त अर्धाकप (दिवसातून) (१०० मि. ली.)
- १० ते १८ वयोगटातील मुलांना एवविदवसात एक कप (२०० मि. ली.) चहा-कॉफी चालू शकते. मात्र सर्वच वयोगटातील मुलांना कॅफिन युक्त उत्तेजकपेय देऊच नये.