



ऊर्जादायक पेय और बच्चे

ऐसे विज्ञापन आम बात हैं कि बच्चा थककर घर आया है और उसकी मां उसे कोई ऐसा पेय पदार्थ दे रही है जो उसे मिनटों में चुस्त-दुरुस्त कर देगा। या कुछ बच्चे किसी प्रतिस्पर्धा में भाग ले रहे हैं और जिस बच्चे ने ऊर्जादायक पेय का सेवन किया है, वही अंत तक टिका रहता है। मगर ये विज्ञापन और उनके दावे एक तरफ, शिशु व बाल रोग से सम्बंधित संस्था अमेरिकन एकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स ने चेतावनी दी है कि बच्चों को ऊर्जादायक पेय पदार्थों से दूर रखना ही बेहतर होगा।

यह चेतावनी अमरीका में ज़्यादा प्रासंगिक है मगर हमारे देश में भी इसे अनसुना नहीं किया जाना चाहिए। अमरीका में तो आजकल स्कूलों में ऐसे पेय पदार्थों की मशीनें लगी होती हैं और बच्चे जब चाहें, गिलास भरकर 'ऊर्जा' पी सकते हैं, बशर्ते कि उनके पास पैसा हो। एकेडमी की रिपोर्ट में कहा गया है कि ऐसे खाली कैलोरीयुक्त पेय पदार्थों से बचना चाहिए।

आजकल ऊर्जादायक व स्पोर्ट्स ड्रिंक्स का चलन बढ़ता जा रहा है। इनमें अक्सर कैफीन के साथ-साथ कुछ अन्य स्फूर्तिदायक पदार्थ मिले होते हैं। एकेडमी की रिपोर्ट के मुताबिक ये पदार्थ रक्तचाप बढ़ाते हैं, नींद में बाधा पहुंचाते हैं और इनकी लत लगने की आशंका रहती है। एकेडमी के मुताबिक, वैसे भी बच्चों को ऐसे स्फूर्तिदायक पदार्थों की कोई ज़रूरत नहीं होती है। रिपोर्ट में कहा गया है कि ऐसे कुछ पेय पदार्थों में तो 500 मि.ग्रा. तक कैफीन होता है। यह मात्रा बच्चों के लिहाज़ से काफी अधिक है। तुलना के लिए, एक कप कॉफी में करीब 100 मिलीग्राम कैफीन होता है। **(स्रोत फीचर्स)**