

# पेय-पदार्थ के रूप में जल को चुने

## क्या आप जानते हैं?

- ★ वे बच्चे व किशोर जो हमेशा ही सॉफ्ट पेय-पदार्थ व अन्य मीठे पेय-पदार्थ पीते हैं, उनके मोटा होने की संभावना अधिक है।
- ★ NSW में, कक्षा 6 में 55% लड़के व लगभग 40% लड़कियाँ, प्रतिदिन एक कप से अधिक सॉफ्ट पेय-पदार्थ पीती हैं। कक्षा 8 तक ये आँकड़े बढ़ कर लड़कों के लिए 60% व लड़कियों के लिए 40% से अधिक हो जाते हैं।

## जल

अपनी प्यास बुझाने का सबसे उत्तम तरीका है जल पीना। बढ़िया बात तो यह है कि जल में वह सब चीनी व ऊर्जा (किलोजूल) नहीं होता जो फलों के रस से बने पेय-पदार्थों, सॉफ्ट पेय-पदार्थ, खेलों के समय पिए जाने वाले पेय-पदार्थ व स्वादिष्ट मिनरेल पानी में पाए जाते हैं।

मीठे पेय-पदार्थ के बजाय जल पीने से दंत समस्या से भी बचा जा सकता है, तथा नल के पानी में पाए जाने वाले फ्लोराइड से दाँतों व हड्डियों को मजबूत बनाने में भी मदद मिलती है।

## दूध

दूध बच्चों व किशोरों के लिए एक पौष्टिक पेय-पदार्थ है और उसमें कैल्शियम भी काफी अधिक मात्रा में होता है, जो कि बढ़ती हुई हड्डियों व दाँतों को मजबूत बनाने के लिए बहुत आवश्यक है।

2 वर्ष की आयु के बाद से बच्चों को कम चिकनाई वाला दूध पीना चाहिए। उसमें वे सब पौष्टिक तत्व होते हैं जो क्रीम से भरपूर दूध में होते हैं पर उसमें अस्वास्थ्यकर सैचुरेटड चिकनाई व ऊर्जा (किलोजूल) कम होती है।

2 वर्ष की आयु से छोटे बच्चों को कम चिकनाई वाला दूध नहीं पीना चाहिए क्योंकि उन्हें बढ़ने व विकास के लिए अधिक ऊर्जा (किलोजूल) की आवश्यकता होती है।



## फलों के रस

बच्चों व किशोरों को पीने के लिए फलों का रस देने के बजाय खाने के लिए साबुत फल देना बेहतर विकल्प है।

जबकि फलों में कुछ प्राकृतिक चीनी होती है, जिससे उनमें मीठा स्वाद होता है, उनमें विटामिन, खनिज पदार्थ व रेशा भी काफी मात्रा में होता है। इस कारण फलों के रस की तुलना में फल से देर तक पेट भरा रहता है व वे अधिक पौष्टिक भी होते हैं।

फलों के रस का एक छोटा गिलास, बच्चे के लिए बताई गई एक दिन की विटामिन सी की मात्रा को पूरा करता है। दुर्भाग्यवश, बहुत से बच्चे नियमित रूप से बहुत अधिक मात्रा में फलों का रस पीते हैं और इससे उनका अतिरिक्त वजन बढ़ सकता है।

**“अपनी प्यास बुझाने का सबसे उत्तम तरीका है जल पीना।”**

अगले पृष्ठ पर जारी ►

## मीठे पेय पदार्थ: सॉफ्ट पेय पदार्थ, कॉर्डियल, खेल के लिए बाज़ार में बनाए गए पेय पदार्थ व शक्तिदायक पेय पदार्थ

सॉफ्ट पेय पदार्थों, कॉर्डियल, खेल के लिए बाज़ार में बनाए गए पेय पदार्थों, शक्तिदायक पेय पदार्थों व मीठे मिनरल पानी में बहुत अधिक मात्रा में चीनी व ऊर्जा (किलोजूल) होते हैं। वास्तव में, सॉफ्ट पेय पदार्थ के एक डिब्बे में 10 चाय के चम्मच बराबर चीनी होती है।

बहुत अधिक मात्रा में मीठे पेय पदार्थ पीने से कई प्रकार की समस्याएँ पैदा हो सकती हैं, जिसमें दाँतों का क्षय, भूख न लगना, अनमने मन से भोजन करना, शौच जाने की आदतों में बदलाव आना व अधिक वज़न बढ़ना शामिल हैं। इस प्रकार के पेय पदार्थ कभी-कभी पीने चाहिए – प्रतिदिन नहीं।

## मीठे पेय पदार्थों में कैफ़ीन

कैफ़ीन एक हल्का लत लगाने वाला उत्तेजक पदार्थ है। कोला जैसी सॉफ्ट पेय पदार्थों व ऊर्जा देने वाले पेय पदार्थों में कैफ़ीन व बहुत अधिक मात्रा में चीनी होती है। शक्तिदायक पेय पदार्थों में कैफ़ीन बहुत अधिक मात्रा में होती है। कैफ़ीन लेने के कई कुप्रभाव होते हैं, विशेषकर बच्चों व किशोरों में। इसमें शामिल हैं, नींद आने में बाधा, सोते समय पेशाब निकल जाना, घबड़ाहट व सिरदर्द – और ये सब बहुत कम मात्रा में लेने पर भी। सॉफ्ट पेय पदार्थों में कैफ़ीन व हड़डी टूटने में भी परस्पर संबंध है। बच्चों व किशोरों के लिए सबसे बढ़िया होगा कि वे कोला जैसी सॉफ्ट पेय पदार्थों का, विशेषकर ऊर्जा देने वाले शक्तिदायक पेय पदार्थों का सेवन न करें।

## अधिक जल पीने में बच्चों व किशोरों की सहायता करने के लिए संबंधी सुझाव

- आप जब भी बाहर जाएँ अपने पास पानी की बोतल रखें।
- गर्मियों में बर्फ़ जमी हुई पानी की बोतल अपने बच्चे के खाने के ढब्बे में रखें।

- घर पर मीठे पेय पदार्थ न रखें; इनके बजाय ठंडा पानी दें।
- मीठे पेय पदार्थों में पानी मिलाएँ – जैसे कि कॉर्डियल या फलों का रस – कुछ समय के लिए ऐसा करें फिर उनके बदले सादा पानी देना शुरू कर दें।
- खेलों के समय बच्चों को प्रोत्साहित करें कि वे पानी पीएँ न कि खेल के लिए बाज़ार में बनाए गए पेय पदार्थ व शक्तिदायक पेय पदार्थ।
- सादे पानी को सुन्दर जग में दें। उसमें स्वाद के लिए नीबू, संतरे या पोदीने के टुकड़े डालें व पानी को ठंडा रखने के लिए गर्मियों में जमी बर्फ़ के क्यूब डालें।
- मीठे पेय पदार्थों के छोटे गिलासों में डाल कर दें व कभी-कभार दें – प्रतिदिन नहीं।

## याद रखें

- पानी पेय पदार्थ की तरह लें।
- मीठे पेय पदार्थ, जैसे कि सॉफ्ट पेय पदार्थ, फलों के रस से बने पेय पदार्थ, कॉर्डियल, खेल के लिए बाज़ार में बनाए गए पेय पदार्थों तथा शक्तिदायक पेय पदार्थ आदि एक स्वास्थ्यवर्धक भोजन का आवश्यक हिस्सा नहीं है।
- हमेशा मीठे पेय पदार्थ देते रहने से पानी देना कठिन हो जाता है।
- यदि मीठे पेय पदार्थ मैनु में हैं तो कोशिश करें कि उन्हें हर रोज़ न शामिल करें। स्वास्थ्यवर्धक विकल्प चुने, जैसे कि पसन्दीदा पेय पदार्थों में पानी मिलाएँ। इनसे भी प्यास तो बुझ जाती है पर इनमें अधिक चीनी व किलोजूल नहीं होता। इससे अत्याधिक मीठे पेय पदार्थों की चाह भी कम हो जाती है।

स्वास्थ्यवर्धक भोजन करने व शारीरिक गतिविधियों के विषय में अधिक जानकारी के लिए [www.healthykids.nsw.gov.au](http://www.healthykids.nsw.gov.au) पर जाएँ।