

# கட்டிளமைப்பருவத்தினரின் துரித உணவுப்பழக்கம்: ஓர் ஆய்வு (மட்டக்களப்பு மாநகர சபைக்கு உட்பட்ட 1AB தரப் பாடசாலைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டது)

நிலுஷியா, பே., மேனகா, சி.

மனைப்பொருளியல் அலகு, கலைப்பீடம், யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்  
nilushinilushiya8883@gmail.com

தற்காலத்தில் பெருமளவாக நுகரப்படக்கூடிய உணவு வகையாகவும், அதிக கலோரிகளை வழங்கும் உணவாகவும் துரித உணவுகள் காணப்படுகின்றன. உடல் பருமன் மற்றும் தொற்றா நோய்களுக்கு முக்கிய காரணியாக துரித உணவுகள் உள்ளன. ஆகவே ஆரோக்கிய சமூகமொன்றை உருவாக்க வேண்டுமாயின் துரித உணவுப்பழக்கத்தை கட்டுப்படுத்த வேண்டும். கட்டிளமைப்பருவத்தினரே மாற்றத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய சக்தியாக காணப்படுவதனால் கட்டிளமைப்பருவத்தினரிடையே துரித உணவுப்பழக்கம் பற்றிய ஆராய்வது மிக முக்கியமானது. துரித உணவுகளின் நுகர்வுத் தன்மையானது கட்டிளமைப்பருவத்தினரிடையே அதிகமாகக் காணப்படுவதனால் அவர்களின் துரித உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள், அதிகமாக உட்கொள்ளும் துரித உணவுகள் பற்றி ஆய்வு செய்வதனை நோக்கமாக கொண்ட இவ்வாய்வானது எளிய எழுமாற்று மாதிரி எடுப்பு முறையினைப் பயன்படுத்தி மட்டக்களப்பு மாநகர சபைக்கு உட்பட்ட 1AB தரப் பாடசாலைகளில் கல்வி பயில்கின்ற 64 மாதிரிகளில் 50% (n=32) ஆண்கள், 50% (n=32) பெண்களை பங்கேற்பாளர்களாகக் கொண்டு முன்னெடுக்கப்பட்டது. இவ்வாய்விற்கான தரவுகள் வினாக்கொத்து, நேர்காணல்கள், நேரடி அவதானம், கலந்துரையாடல்கள் மூலமாக சேகரிக்கப்பட்டு அளவு சார் தரவுகள் Microsoft Excel முறையூடாகவும், பண்புசார் தரவுகள் கருப்பொருள் ரீதியான பகுப்பாய்விற்கும் உட்படுத்தப்பட்டு முடிவுகள் பெறப்பட்டன. குறிப்பிட்ட காலப்பகுதியில் பெறப்பட்ட உணவு நாளேட்டின் அடிப்படையில் ஒரு வாரத்தில் 92% ஆண்கள் துரித உணவுகளை உட்கொண்டுள்ளதோடு இதில் 27 மாதிரிகள் 3 இற்கு அதிகமான தடவைகள் (n=105) துரித உணவுகளை உட்கொண்டுள்ளனர். தேர்வு செய்யப்பட்ட துரித உணவுகளான பிரியாணி, கொத்துரொட்டி, கலவை சோறு (Fried Rice), பேர்கர் (Burger), பீட்சா (Pizza) ஆகியன முறையே மாதிரிகள் உள்ளெடுக்கும் விகிதம் 27%, 22%, 24%, 15%, 12% ஆக அமைகின்றது. மாதிரிகளின் குடும்ப மாதாந்த வருமானத்தின் அடிப்படையில் ரூ 35000 இற்கும் குறைவான வருமானம் பெறும் குடும்பங்களை விட ரூ 35000 இற்கும் கூடிய வருமானம் பெறுவோர் துரித உணவுகளை கொள்வனவு செய்யும் விகிதமானது 32% அதிகமாகும். மேலும் உணவுகளின் விருப்பத் தேர்வுகளின் அடிப்படையில் மாதிரிகளில் 50% இற்கும் அதிகமானோர் துரித உணவுகளை உள்ளெடுப்பதாக ஆய்வு முடிவுகள் கூறுகின்றன. துரித உணவு விற்பனை நிலையங்களின் அதிகரிப்பு, துண்டுபிரசுரங்கள், சமூக வலைத்தளங்களில் பகிரப்படும் துரித உணவு சம்மந்தமான விளம்பரங்கள், சமவயதுக் குழுக்களின் தூண்டுதல் மற்றும் ஆரோக்கியமான உணவுகளுக்கான வரையறுக்கப்பட்ட அணுகல் ஆகியவை துரித உணவுக்கான விருப்பத்தை மேலும் அதிகரித்துள்ளமை ஆய்வில் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இதனடிப்படையில் கட்டிளமைப்பருவத்தினர் அதிகமாக துரித உணவுகளை உண்கின்றனர். ஆகவே தொற்றா நோயற்ற வாழ்வை ஏற்படுத்தி, ஆரோக்கியமான சந்ததியை உருவாக்கவும், கட்டிளமைப்பருவத்தினரிடையே ஆரோக்கியமான

உணவுப் பழக்கத்தை ஊக்குவிக்க சமூகத்தில் ஊட்டச்சத்து கல்வியை வழங்கல், சிறு தானியங்கள் மற்றும் சிறு தானிய உணவுகளின் உற்பத்தியினையும் அவற்றின் நுகர்வுத் தன்மையினையும் அதிகரிக்க இவ்வாய்வானது பரிந்துரைக்கின்றது.

**திறவுச்சொற்கள்:** துரித உணவுகள், கட்டிளமைப்பருவத்தினர், கலோரிகள், குடும்ப வருமானம், ஆரோக்கியம்