विषय: जंक फूड (Junk Food)

जंक फूड ऐसे खाद्य पदार्थ होते हैं जिनमें पोषक तत्व कम तथा वसा, शर्करा और नमक की मात्रा अधिक होती है। यह खाने में स्वादिष्ट जरूर होते हैं, परंतु स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होते हैं। बर्गर, पिज्जा, चिप्स, समोसे, कोल्ड ड्रिंक आदि जंक फूड के प्रमुख उदाहरण हैं।

इनका अत्यधिक सेवन मोटापा, मधुमेह, हृदय रोग और पाचन संबंधी समस्याओं का कारण बन सकता है। खासकर बच्चे और युवा इसकी आदत का शिकार हो जाते हैं, जिससे उनका शारीरिक विकास प्रभावित होता है। आजकल की तेज़ जीवनशैली और विज्ञापनों के प्रभाव से लोग जंक फूड की ओर अधिक आकर्षित हो रहे हैं।

हमें यह समझना चाहिए कि स्वास्थ्य सबसे बड़ा धन है। इसलिए हमें जंक फूड के स्थान पर संतुलित आहार जैसे फल, सब्जियाँ, दूध, दालें और घर का बना भोजन लेना चाहिए। यदि हम स्वस्थ रहना चाहते हैं तो जंक फूड से दूरी बनाना आवश्यक है।

शब्द संख्या: लगभग 150 शब्द