

## के तपाईंको बच्चा कहिलेकाहिं यस्तो व्यवहार गर्छ ?

### ब्याकुलता

- उत्तेजित मस्तिष्क, ब्याकुलता, सजिलैसित अन्तर्तित ध्यानाकर्षित हुने (घबराउने)
- बारम्बार आफ्ना अभिभावक सित नचाहिने कुराको माग गर्छ, सजिलै सित नरमाईलो महसुस गर्नु
- राति सुत्न गाहो हुनु तथा पटक पटक उठ्ने बानि पनु

### प्रतिकूल व्यवहार

- संयमि हुन नसक्नु, बारम्बार अरुसित तर्कबितर्क तथा भगडा गर्ने बानी गर्नु
- हामीले गरेका अनुरोधहरूलाई इन्कार गर्ने, नियम तथा अनुशासनलाई तुच्छ सम्झनु तथा नटेने बानी गर्नु
- अरुलाई दुःख दिने तथा सताउने बानी गर्नु, र अरुलाई दोषारोपण गर्नु
- अप्रशन्न तथा उर्लङ्घित हुनु, रिसाउनु, क्रुड तथा बेखुस हुनु

### असतर्कता तथा ब्याकुल

- बच्चाको क्षणिक मात्र ध्यानाकर्षण हुनु, स्वपिक तथा शारीरिक कमजोरी
- ब्याकुल, हिनताबोध हुनु, (निराशापन) र आतंकित हुनु
- कुरोट, दुःखी (बच्चाहरू तथा अलि ठुला केटाकेटीहरूमा) पनि

### के तपाईंको परिवारमा बच्चा तथा अन्य सदस्यहरूमा यस्ता समस्याहरू छन् ?

- छालामा चिलाउने रोग, जसमा राता राता दागहरू पनि आउंछन्, दाद, छालामा पोल्ने रोग, अन्य चिलाउने घमौरा
- टाउको दुख्ने तथा टाउकोको आधा भाग मात्र दुख्ने रोग जसले गर्दा अनुहार दुख्ने तथा वान्ता आउने, रिङ्गटा लाग्ने, अरुची हुने यसबाट आँखाको दृष्टिमा कमजोर हुन जान्छ
- पेट सम्बेदनशिल हुनु, उदाहरणको लागि पेट भित्र गानो सनु, पेटको पछाडी भागतिर पनि सन सक्छ, बारम्बार दोहोर्पाईकन मुखमा घाउ आउने (जरलाई अल्सर पनि भनिन्छ), भाडा पखाला, सुनिने रोग
- स्वास प्रस्वास रोग जसलाई दम पनि भनिन्छ, बारम्बार राति खोक्ने, कानेपुजी हुने, सिंगानले नाक बन्द हुने जसबाट स्वास प्रस्वासमा कठिनाई महसुस गर्ने र निरन्तर सिंगान बगिरहने
- बारम्बार चिसो लाग्नु, रुधाखोकी, कानमा संक्रमण तथा टन्सिलहरू

सामान्य खाद्यान्नको दैनिक उपभोगले तपाईंको बच्चा प्रभावित हुनुको साथ साथै बयस्कहरू पनि यसबाट छुटकारा पाउन सक्नेन् र ग्रसित हुन्छ

## प्रभावबाट भयभित हुनु

केही केटाकेटीहरू ती बन्द गरिएका खानेकुरा खाएको केही समय पछिनै नराम्रो व्यवहार गर्न सक्छ तर धेरै जसो व्यक्तिहरू यो तथ्यलाई यसरी हेर्ने गर्छन्

- खाद्य रसायनहरूले बच्चाहरूमा खास स्पष्ट कारणहरू नभएता पनि तिनीहरूको राम्रो तथा नराम्रो परिणामहरूबाट ती अवसरहरूलाई बढाउंछ

जब तपाईंको बच्चा त्यस्ता खाद्य पदार्थहरू खान्छ उ अति सन्धिक स्वभावको हुन जान्छ र स्कूलमा दिन पर दिन नराम्रो व्यवहार गर्नथाल्छ

प्रकृतिक खाद्य रसायनहरूले पनि प्रभाव पार्छ। कुनै कुनै बच्चाहरू अरुको तुलनामा बढी संवेदनशील हुन्छन्। विभिन्न बच्चाहरूले विभिन्न खाद्य रसायनहरूको प्रतिकूल प्रतिक्रिया जनाउंछन्।

## हामीले कहाँ सुरु गर्ने

- धेरै परिवारहरूले सबै खाद्य रसायन पदार्थ रहित खाद्यान्न उपभोग गरेको तीन हप्तामा एउटा सुधार पाएका छन्। परम्परागत घरेलु खाद्य पदार्थहरू जसमा खाद्य रसायन रहित खानेकुराहरू उपभोग गरेर हामीले यसबाट बच्न सक्छौं किन भने ती खाद्य पदार्थमा रङ्गहरू एन्टिअक्सिडेन्ट्स र खानेकुराहरूलाई संरक्षित गर्ने तथा स्वाद बढाउने पदार्थहरू
- गम्भिर लक्षण युक्त उत्कृष्ट परिणामहरूको लागि तपाईंले त्यस्ता खाद्य उपभोगलाई हटाएर तथ्य रूपमा कुन खाद्य रसायनहरूले तपाईंलाई सताउंछ भनेर थाहा पाउन [www.fedup.com.au](http://www.fedup.com.au) वेब साईटमा हेर्न सक्नुहुन्छ।

## हामीले कस्ता खाद्यान्न खान सक्छौं ?

यी सबै कारणहरूले गर्दा हामीले अप्रशोधित खाद्यान्न उपभोग गर्नु पर्छ किन भने ती खाद्य रसायन रहित हुन्छन्

चिनीले बच्चाहरूको आचरण तथा व्यवहारमा फरक पार्दैन। तर त्यसले दाँतमा नराम्रो असर पार्दछ। त्यसकारण यसको मात्रा कम ख्वाउनु पर्दछ। किन भने यसमा प्रोटिनको मात्रा कम हुन्छ र उनीहरूलाई भोक जगाउन बाधा पुर्‍याउंछ।

## सामान्य समस्या उत्पन्न गराउने खालका खाद्यान्न

- यी तलका खाद्यान्नहरूमा नराम्रा रसायन तत्वहरू समावेश हुनसक्छ
  - पाउडर तथा सिरपबाट बनेका पेय पदार्थहरू जस्तै टाँग पाउडर तथा टाकुडा लेमन पेय पदार्थ, हल्का पेय (सफ्ट ड्रिक्स) र केही फलफुलका रसहरू
  - तुरुन्तै पकाएर खान सकिने चाउचाउका पाकेटहरू भित्र राखेका बास्नादार साना-साना मसलाका पाकेटहरू युक्त चाउचाउको उपभोग
  - मिठाई, च्युईङ्गम र आइस क्रिमहरू
  - जामहरू, टोमाटो केचअप तथा अन्य ससहरू
  - केही बिस्कुटहरू
  - प्रशोधित विभिन्न मासुहरू जस्तै फ्रायड्क फ्युटरसहरू (सुंगुरको तिघाको मासुमा नून हालेर सेकेको मासु), ससेज तथा हायमहरू
  - जनावरको बोसो तथा खाने तेल जुन सिन्थेटिक एन्टिअक्सिडेन्ट युक्त हुन्छ र हट चिप्सको रूपमा ती खाने कुराहरू पकाउंदा
  - केही औषधीहरूमा पनि यी नराम्रा रसायनहरू जस्तै रङ्ग तथा खाद्य संरक्षक पदार्थहरू युक्त हुन्छ
- प्राकृतिक रसायन पदार्थहरू केही प्रशोधित फलफुल तथा सब्जीहरू जस्तै टोमाटो केचअप तथा फलफुलका जुसहरूमा पनि समावेश हुन्छन्
- खाद्य रसायनहरूले आमाको दुधबाट पनि बच्चालाई प्रभाव पार्दछ, जसले गर्दा बच्चा निदाउनमा बाधा पुर्‍याउने, पेटमा गानो सने र लगातार रोईरहन्छन्

## नराम्रा पदार्थहरू (जुन एक प्रकारको रासायनिक पदार्थ हो)

यी रासायनिक पदार्थहरू प्लास्टिकको भोला तथा टिनको डिब्बाहरूमा बन्द गरेर विभिन्न प्रकारका खानेकुराहरू किन्नका लागि मनमोहक बनाउन र लामो समय सम्म सरक्षित साथ त्यस खाद्यान्नको गुणलाई कायम राख्न र राम्रो स्वादको लागि प्रयोग गर्दछ।

यी रासायनिक पदार्थहरू प्रयोग गर्न अनुमति दिँदा पनि त्यसको नराम्रो असर बालबालिकहरू तथा वयस्कहरूमा पर्न सक्दछ।

यदि यी ती बन्द गरेका खाद्यान्नहरूमा प्रयोग भएको छ भने त्यस प्रयोग भएको संपूरक अथावा साधक पदार्थहरू पढेर बताउन सक्नु हुन्छ।

- रंगहरू
- संरक्षण तथा सुरक्षात्मक काम
- सिन्थेटिक एन्टिअक्सिडेन्ट्स
- वास्ना बृद्धि गर्ने (तत्वहरू जस्तै (एक किसिमको सेतो मिश्रित रासायनिक पदार्थ जुन आवश्यक भन्दा बढी मात्रामा मिश्रित, एम. एस. जी., स्वाद बृद्धि गर्ने पाउडर, स्वाद बृद्धि गर्ने नून, भेस्टिन, अजिनोमोटो, एच. भी. पी., भोल युक्त सब्जी प्रोटीन)

डिब्बाहरू तथा भोलामा बन्दगरेका खाद्यान्नहरूका पूरक तथा साधक तत्वहरूको तालिका राम्ररी होशियारीका साथ पढ्ने

जति बढी यी रासायन युक्त पदार्थहरू खायो त्यति नै बढी तपाईं नराम्रो सित प्रभावित हुन्छ।

कुनै कुनै खाद्यान्नहरूमा प्राकृतिक रासायनिक पदार्थहरू हुन्छन्। जुन बढी मात्रामा उपभोग गरेमा त्यसले नराम्रो असर पार्न सक्छ। प्रशोधनले यी रासायनलाई संकेन्द्रित गर्छ। उदाहरणको लागि टोमाटो केचप। जुन ब्याक्तिहरूलाई यी रासायनहरूले प्रभावित पारेका हुन्छन्, तिनीहरूले यी प्राकृतिक रासायनहरूलाई त्याग्नु पर्छ। ती प्राकृतिक रासायनहरूमा सेलिसिलेट्स, आमिन्स र प्राकृतिक ग्लुटामेट्स। विस्तृत जानकारीको लागि [www.fedup.com.au](http://www.fedup.com.au) हेर्नुहोला।

## फुड इन्टोलिरेन्स नेटवर्क

[www.fedup.com.au](http://www.fedup.com.au)

### वैज्ञानिक सन्दर्भहरू

क्लार्क, एल र अन्य लेखकहरू, 'खाद्यान्नबाट उत्पन्न हुने एर्जा र बच्चाहरू तथा वयस्कहरूमा असह्य खाद्यान्नबाट हुने प्रभाव सम्बन्धमा खाद्यव्यवस्था नामको लेखमा' अप्टेलियन जर्नल अफ न्यूट्रिशन एण्ड डाइटिक्स १९९६:५३(३):८९-९४. स्वान ए आर र अन्य लेखकहरू, सालिसिलेट्स, ओलिगोन्यूट्रिजेनिक डाइट्स एण्ड विहेवियर लंसेट १९८५:४१-२.

ज्याकोब्सन एफ जे र शेचार्डट डी. डाइट, ए डी एच डी र विहेवियर: अ कार्टरसेन्च्युरी रिभ्यू: सेन्टर फर साइन्स इन द पब्लिक इन्ट्रेस्ट, वाशिङ्गटन डी सी. १९९९ डाउनलोडको लागि [www.cspinet.org](http://www.cspinet.org).



यसमा दिइएको जानकारी चिकित्सकिय सुझावको रूपमा लक्षित छैन। रोगको उपचारको लागि डाक्टर संग सुझाव लिनुस्। भोजन सम्बन्धी अन्वेषण शुरू गर्नु भन्दा अगाडी आहार विशेषज्ञ जुन (असह्य खानाबाट हुने प्रभाव सित सम्बन्धित विशेषज्ञ) सित सल्लाह लिनु पर्दछ।

Food Intolerance Network  
PO Box 718 Woolgoolga NSW 2456  
AUSTRALIA

email: [confoodnet@ozemail.com.au](mailto:confoodnet@ozemail.com.au) for free failsafe newsletters and email support groups

cartoons©2004 by Joanne van Os यो नाफा रहित हुनुपर्छ।

## खाद्यान्न तथा व्यवहार (आचरण)



पारिवारीक अपेक्ष्यवद्धता (सम्मति),

व्यवहार (आचरण)

स्वास्थ्य तथा सामान्य

खाद्यान्नबाट केटाकेटीहरूमा

ज्ञान हासिल गर्न समस्या

उत्पन्न गराउन सक्छ।