



আপুনি ভক্ষণ কৰা খাদ্যই আপোনাকে ভক্ষণ কৰিছে নেকি ?

অতি প্ৰক্ৰিয়াকৰণ খাদ্যৰ অজ্ঞাত বিপদসমূহ



NAPi



বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থাই স্বীকাৰ কৰিছে যে “এটি শিশুৰ জীৱনৰ প্ৰথম ২ বছৰত লাভ কৰিবলগীয়া সৰ্বোকৃষ্ট পৰিপুষ্টিয়ে শিশুটিৰ স্বাস্থ্যসন্মত বিকাশ তৰাঙ্কিত কৰে আৰু জন্মজাত বিকাশখিনি উন্নতী সাধন কৰে। ইয়ে শিশুটিৰ পিছত জীৱনত মেদবহুলতা নাইবা অতি বেছি শাৰীৰিক ওজনৰ সমস্যা হ্রাস কৰাৰ লগতে অসংক্ৰম ৰোগসমূহ বিয়পাৰ দৰে জটিলতাসমূহ হ্রাস কৰে।” আৰু বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থাই সকলো লোকৰ বাবে “স্বাস্থ্য সন্মত আহাৰ” গ্ৰহণৰ পৰামৰ্শ প্ৰদান কৰিছে। “স্বাস্থ্য সন্মত আহাৰ” বুলিলে সদ্যজাত শিশু আৰু নৱজাতকসকলৰ বাবে প্ৰথম ৬ মাহ বয়সলৈকে কেৱল মাত্ৰ মাতৃ দুগ্ধ বা স্তনপান কৰোৱা, ২ বছৰ বা তাতকৈ বেছি বয়সলৈ অৱিৰত ভাৱে স্তনপান কৰাই থকা, ৬ মাহ বয়সৰ পিছত বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ নিৰাপদ আৰু পৰিপুষ্টি সমৃদ্ধ আহাৰ পৰ্যাপ্ত পৰিমাণে প্ৰদান কৰিব লগীয়া দিশক বুজায়। পৰিপূৰক আহাৰত নিমখ আৰু চেনী মিশ্ৰণ কৰা অনুচিত। প্ৰাপ্তবয়স্কসকলৰ বাবে স্বাস্থ্যসন্মত খাদ্য বুলিলে এইবোৰ খাদ্য সামৰি লোৱা হয় - ফলমূল, সেউজীয়া শাক-পাচলি, মাহজাতীয় খাদ্য (উদাহৰণস্বৰূপে মচুৰ দালি আৰু বীন), বাদাম আৰু বীজজাতীয় খাদ্য (যেনে কোনো ধৰণৰ প্ৰকৰণ নকৰা মাকৈ, কণীধান বা বজৰা, ওটচ, গম আৰু মুগা বৰণীয়া চাউল, কুকুৰা বা ছাগলীৰ সতেজ মাংস আৰু কণী)। ইয়াৰোপৰি বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থাই পৰামৰ্শ আগবঢ়াইছে যে আমি আমাৰ দৈনিক খাদ্যত ৫%অতকৈ কম চেনী (মিশ্ৰিত চেনী নাইবা প্ৰাকৃতিক ভাৱে খাদ্যত থকা চেনী), ১০%অতকৈ কম সংপৃক্ত হৈ থকা চৰ্বীযুক্ত খাদ্য, ১% ট্ৰেন্সফেট আৰু দৈনিক ৫ গ্ৰাম (এক চাহচামুচ)তকৈ কম নিমখ খোৱা উচিত। ঐতিহাসিক যুগৰ পৰাই আমি আমাৰ আহাৰ অধিক সোৱাদযুক্ত বা সুগন্ধীয়ুক্ত কৰি তুলিবলৈ বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ সুগন্ধীয়ুক্ত মচলা ব্যৱহাৰ কৰা হয়। আধুনিক যুগত আমি অধিক পৰিমাণৰ প্ৰকৰণ খাদ্য বা প্ৰচেছড ফুড (যেনে ৰঙীন পানীয় বা চফট ড্ৰিংচ্ আৰু নিমখজাতীয় চিপ্চ) খাবলৈ ইচ্ছা প্ৰকাশ কৰো, যিবোৰত অত্যাধিক পৰিমাণত খাদ্য সংৰক্ষক (প্ৰিজাৰভেটিব), মিঠায়ুক্ত উপাদান (চুইটনাৰ), বিভিন্ন ৰঙীন উপাদান (কালোৰিং এজেন্ট), আৰু সোৱাদবৃদ্ধি কৰা কৃত্ৰিম উপাদান তথা যথেষ্ট পৰিমাণে নিমখ আৰু চেনী থকা দেখা যায়। প্ৰচেছড ফুডে সমগ্ৰ বিশ্বতে অতি খৰতকীয়াকৈ আমাৰ প্ৰাকৃতিক বা সতজে খাদ্যসমূহৰ ঠাই ল'বলৈ আৰম্ভ কৰিছে আৰু আমাৰ দেশ ভাৰতবৰ্ষতো ইয়াৰ শিপা দকৈ বিয়পিছে। দক্ষিণ দিল্লীত ৪৫টা সৰু পৰিয়ালত চলোৱা এটি সমীক্ষাত পোহৰলৈ আহিছে যে টিভিত প্ৰদৰ্শন কৰা ‘হেল্থ ড্ৰিংকচ্’ৰ বিজ্ঞাপনৰ দ্বাৰা প্ৰভাৱিত হৈ তেওঁলোকৰ শৰীৰত স্বাস্থ্য সন্মতীয় সুফল প্ৰদান কৰিব বুলি ভাবি সকলো বয়সৰ লোকে ‘হেল্থ ড্ৰিংকচ্’ গ্ৰহণ কৰিছিল। উক্ত লোকসকলে তেওঁলোকে গ্ৰহণ কৰা হেল্থ ড্ৰিংকচ্ত পুষ্টি সম্পৰ্কীয় কি কি উপাদান আছে বা কিমান পৰিমাণৰ চেনী বা নিমখ

আছে সেই বিষয়ে অধ্যয়ণ কৰা নাছিল বা অধ্যয়ণ কৰাৰ প্ৰয়োজনীয়তা অনুভৱ কৰা নাছিল।

যেতিয়া ব্ৰাজিলিয়াণ যুৱক সকলৰ মেদবহুলতা ২০০৮ চনৰ ৭.৫%ৰ পৰা ২০১৩ চনত ১৭.৫%লৈ বৃদ্ধি পালে, তেতিয়া চাওঁ পাওঁলো বিশ্ববিদ্যালয়ৰ অধ্যাপক কাৰ্লচ মণ্টেৰীয়ো আৰু তেওঁৰ দলে তেওঁলোকৰ খাদ্যাভাসৰ শৈলীৰ ওপৰত গৱেষণা আৰম্ভ কৰে। গৱেষণাৰ পৰা তেওঁলোকে জানিবলৈ পালে যে প্ৰকৰণ খাদ্য খোৱা অভ্যাসে মানুহক অধিক খাদ্য খাবলৈ বাধ্য কৰে এই অভ্যাসে তেওঁলোকৰ মাজত মেদবহুলতা আৰু টাইপ-২ ডায়েবেটিছৰ সৃষ্টি কৰে। মানুহে কম পৰিমাণে চেনী আৰু তেল ক্ৰয় কৰা স্বত্তেও এই পৰিঘটনা দেখিবলৈ পোৱা গৈছিল। তেওঁলোকে গৱেষণাটিৰ পৰা লক্ষ্য কৰিছিল যে তেওঁলোকৰ মাজত অতি বেছি প্ৰকৰণ বা হাইলি প্ৰচেছড আৰু আল্ট্ৰা প্ৰচেছড খাদ্য, খাবলৈ পূৰ্বে পৰা প্ৰস্তুত কৰি থোৱা খাদ্য, চেনীযুক্ত খাদ্য আৰু পেকেট কৰি থোৱা খাদ্যসমূহ ক্ৰয় কৰা বা গ্ৰহণ কৰা পৰিমাণ অধিক আছিল। খাদ্য প্ৰস্তুতকৰণ (ফুড প্ৰচেচিং)ৰ পৰিসৰ বৃদ্ধিৰ উদ্দেশ্যে তেওঁলোকে “নোভা” নামক খাদ্যশ্ৰেণী সম্পৰ্কে প্ৰস্তাব কৰিছিল। খাদ্যৰ এই বৰ্গীকৰণে কোনো পুষ্টিদায়ক উপাদানৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰা নাছিল।

“এটি খাদ্য নিৰ্বাচন ঃ নিৰ্ভাৰ বনাম প্ৰকৰণ খাদ্য” শীৰ্ষক নথিখনত, আমি নোভা বৰ্গীকৰণৰ অনুসৰি ৪ প্ৰকাৰৰ খাদ্য গোটেৰ বিষয়ে আমি চমুকৈ বৰ্ণনা কৰিম, অতি বেছিকৈ প্ৰকৰণ কৰা খাদ্য (প্ৰচেছড ফুড)ৰ সেৱনৰ ফলত স্বাস্থ্যৰ ওপৰত হোৱা জটিলতা বিষয়ে তথ্য বিনিময় কৰিম আৰু আপোনাৰ খাদ্য ক্ৰয় কৰাৰ আগতে খাদ্য নিৰ্বাচনৰ ক্ষেত্ৰত গুৰুত্ব প্ৰদান কৰিবলগীয়া বিষয়সমূহৰ ওপৰত পৰামৰ্শ প্ৰদান কৰিম।

**বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থাই অনুমোদন কৰা
খাদ্যাভাসৰ ভিতৰত অতি বেছি
প্ৰক্ৰিয়াকৰণ কৰা খাদ্য (আল্ট্ৰা
প্ৰচেছড ফুড) অন্তৰ্ভুক্ত নাই,
কাৰণ এইবোৰ স্বাস্থ্যৰ বাবে
ক্ষতিকারক।**

খাদ্যৰ শ্ৰেণীকৰণ

কোনবোৰ খাদ্য অন্য খাদ্যৰ তুলনাত অধিক ক্ষতিকারক সেইয়া চিনাক্তকৰণ কৰা অতি আৱশ্যক। এই প্ৰক্ৰিয়াটোৱে বিভিন্ন খাদ্য গোটসমূহৰ প্ৰতি দৃষ্টিভংগী প্ৰদান কৰা তথা নোভা বৰ্গীকৰণৰ জন্ম সম্পৰ্কে নতুন পথৰ অৱিস্কাৰ কৰিব।

প্ৰক্ৰিয়াকৰণৰ অনুসৰি খাদ্যবোৰৰ নোভা শ্ৰেণীকৰণ

আমি মূলতঃ খাদ্যসমূহৰ মূলতঃ আমি চাৰিটা শ্ৰেণী পাওঁ - প্ৰক্ৰিয়াকৰণ নকৰা বা অতি কমকৈ প্ৰক্ৰিয়াকৰণ কৰা, বন্ধনকলাত ব্যৱহৃত উপাদানসমূহ, প্ৰক্ৰিয়াকৰণ খাদ্য (Processed food) আৰু অতি বেছি প্ৰক্ৰিয়াকৰণ খাদ্য (Ultra-Processed food) বা হাইলি-প্ৰচেছড্ ফুড। এইবোৰ তলত চমুকৈ আলোচনা কৰা হ'ল -

গোট-১

প্ৰকৰণ নকৰা বা সামান্য পৰিমাণে প্ৰক্ৰিয়াকৰণ কৰা খাদ্য -

এইবোৰ খাদ্য হৈছে নিভাঁজ খাদ্য যেনে উদ্ভিদৰ পৰা খাদ্য হিচাপে অংশগ্ৰহণ (উদাহৰণস্বৰূপে বীজ, ফলমূল, পাত, উদ্ভিদৰ কাণ্ড অংশ, শিপা), নাইবা প্ৰাণীৰ পৰা আহৰণ কৰা খাদ্য (যেনে মাংসপেশী, কণী, গাখীৰ)। অন্যান্য উদাহৰণবোৰ হৈছে গাজৰ, আলু, পিয়াজ, কল আৰু শস্যৰ বীজ বা গুটি (গম, ধান, ওট্‌চ, বাৰ্লি, বজ্‌ৰা, ৰাগী, ধান বা য়েঁহৰ গুটি), কুকুৰাৰ সতেজ মাংস নাইবা বাদামজাতীয় খাদ্য। এইবোৰ খাদ্য সিজাই, ঠাণ্ডা কৰি, উচ্চ উষ্ণতাত বীজাণুমুক্ত কৰি, জুইত সেকি, গুড়ি কৰি, খমিৰ দি পকোৱা (ফাৰমেণ্টেট) ভজা নাইবা শীতলীকৰণ অৱস্থাত মজুত কৰি ৰখা খাদ্য। উদাহৰণস্বৰূপে ফাৰমেণ্টিং কৰা গাখীৰৰ পৰা সৰতোলা গাখীৰৰ দৈ বা ঘোল (য়োগহাৰ্ট) তৈয়াৰ কৰা হয়। ৰন্ধা ভাত, পোলাওঁ, ৰুটি, দালি, তৰকাৰী, ইডলি, দোছা, পুদিনাৰ দৰে বনৌষধি এইবোৰৰ ভিতৰত অন্তৰ্ভুক্ত। এই কোনো উদ্যোগত প্ৰস্তুত কৰা নহয়, ঘৰতে ঘৰুৱা হিচাপে প্ৰস্তুত কৰা হয়।



গোট ২ : ৰন্ধন প্ৰকৰণত ব্যৱহৃত উপাদানসমূহ

এই উপাদানসমূহ গোট ১ত উল্লেখ কৰা খাদ্যসামগ্ৰীসমূহৰ পৰা প্ৰত্যক্ষ ভাৱে নাইবা প্ৰকৃতিৰ পৰা গুড়ি কৰি, চেপি, পৰিশোধন কৰি, জাঁতকলত প্ৰস্তুত কৰি আদি বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ প্ৰচেছৰ দ্বাৰা আহৰণ কৰা হয়। এই উপাদানসমূহ খাদ্য ৰন্ধনত আৰু সোৱাদযুক্ত কৰাৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰা হয়। উদাহৰণস্বৰূপে, নিমখ, চেনী, তেল আৰু গাখীৰৰ পৰা প্ৰস্তুত কৰা মাখন (বাটাৰ), মচলা, নিমখযুক্ত মাখন, আয়োডিনযুক্ত নিমখ আৰু ভিনেগাৰ এই গোটৰ ভিতৰত সামৰি লোৱা হয়।



গোট ৩ : প্রক্রিয়াকৰণ কৰা খাদ্যসমূহ বা প্ৰচেছড ফুডছ

এই খাদ্যসমূহ সাধাৰণতে গোট ১ৰ পৰা নিমখ, চেনী নাইবা তেল ব্যৱহাৰ কৰি প্ৰস্তুত কৰা হয়। সেইবোৰক সংৰক্ষণ কৰা হয়, আচাৰ প্ৰস্তুত কৰা হয়, নিমখ মিহলি কৰি ৰখা হয় নাইবা খমিৰ দিয়াৰ বাবে পক উঠোৱা হয় বা ফাৰমেণ্টড কৰা হয়। খাদ্য প্ৰচেছিং কৰাৰ ফলত সেইবোৰ স্থায়ীত্ব বৃদ্ধি পায় নাইবা খাদ্যৰ সোৱাদসমূহৰ সামান্য সালসলনি হয়। ইয়াৰে কিছুমান উদাহৰণ হ'ল : চেনি মিহলোৱা গাঢ় ফলৰ ৰস (মুৰাব্বা), নিমখ পানীত বা তেলত সংৰক্ষিত কৰি ৰখা পাচলি (আচাৰ), গাখীৰৰ পৰা প্ৰস্তুত কৰা সাধাৰণ পনীৰ বা চিজ, টিনৰ বটলত সংৰক্ষিত ফলমূল নাইবা পাচলি ইত্যাদি। ভাৰতীয় মিঠাই, পৰাম্পৰাগত নিমখযুক্ত জলপান ইয়াৰ ভিতৰত অন্তৰ্ভুক্ত কৰা হয়। এলকহল (সুৰা) জাতীয় বিয়েৰ বা ওৱাইন এই খাদ্য খোটাৰ ভিতৰত সামৰি লোৱা হয়। নিমখ বা চেনীৰ উপাদানে খাদ্যবোৰ অস্বাস্থ্যকৰ নে সেইয়া নিৰূপণ কৰে।



গোট ৪ : অতি বেছিৰে প্ৰকৰণ কৰা খাদ্যসমূহ (আল্ট্ৰা প্ৰচেছড ফুড)

এইবোৰ খাদ্য কাৰখানাসমূহত প্ৰস্তুত কৰা হয় আৰু বেছিভাগ খাদ্যই 'পেকেজড ফুড', 'ৰেডি টু ইট' যিকোনো সময়ত য'তে ত'তে উপলব্ধ খাদ্য হিচাপে বিক্ৰী কৰা হয়। আল্ট্ৰা প্ৰচেছড ফুডসমূহ সাধাৰণতে নিৰ্ভাঁজ খাদ্যসমূহৰ বিপৰীতে ব্যৱহাৰ কৰাৰ লক্ষ্যৰে বিজ্ঞাপন কৰা হয়। নিৰ্ভাঁজ খাদ্যসমূহ এই আল্ট্ৰা প্ৰচেছড ফুডবোৰৰ ক্ষেত্ৰত অতি কম পৰিমাণে ব্যৱহাৰ কৰা হয় বা একেবাৰে ব্যৱহাৰ কৰা নহয়।

এই খাদ্যসমূহ প্ৰস্তুত কৰাৰ মূল প্ৰক্ৰিয়াসমূহ হৈছে কাৰ্বনেটিং (Carbonating), ফাৰ্মিং (Farming), হুইপিং (Whipping), বাল্কিং (Bulking) আৰু এন্টি-বাল্কিং (Anti-Bulking), ডি-ফোমিং (De-foaming) ইত্যাদি। এইবোৰ খাদ্যত সাধাৰণতে পাচ বা তাতকৈ বেছি উপাদান থকা দেখা যায়। এই বোৰ খাদ্যত অতি কমেও এটি এনে উপাদান ব্যৱহাৰ কৰা হয়, যিবোৰ উপাদান আমি সাধাৰণতে আমাৰ ৰন্ধনকাৰ্যত ব্যৱহাৰ নকৰো। এই উপাদানবোৰ ভিতৰত থাকিব পাৰে চেনী, তেল, চৰ্বী, নিমখ, এন্টি-অক্সিডেণ্ট।

ষ্টেবিলাইজাৰছ (stabilisers) আৰু বিভিন্ন খাদ্য সংৰক্ষক বা প্ৰিজাৰভেটিভ। গাখীৰত থকা প্ৰ'টিন বা ছানা (কেছেইন), লেক্ট'জ (গাখীৰত উপলব্ধ চেনিজাতীয় দ্ৰব্য), দৈ গাখীৰৰ পানী ভাগ (Whey) আৰু গ্লুটেন, হাইড্ৰ'জেনেটেড তেল, হাইড্ৰ'লাইজড প্ৰ'টিন, চয় প্ৰ'টিন আইছেলেট, মাল্টোডেক্সট্ৰিন, ইনভাৰ্ট চুগাৰ আৰু হাই ফ্ৰুক্টছ কৰ্ণ; চিৰাপ ইত্যাদি উপাদান কেৱল আল্ট্ৰা প্ৰচেছড ফুডবোৰতহে পোৱা যায়। অতিৰিক্ত ভাৱে যোগ কৰা উপাদানসমূহত (এডিটিভছ) বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ ৰঞ্জক দ্ৰব্য, আৰু অন্যান্য ৰং, কালাৰ ষ্টেবিলাইজাৰ, ইমুলছিভায়াৰ, খাদ্যৰ সোৱাদ বৃদ্ধি কৰাৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰা বিভিন্ন দ্ৰব্য (ফ্লেভাৰ) আৰু চেনী বিহীন মিঠাই থাকে। এই উপাদানসমূহে খাদ্যবোৰক অত্যন্ত সোৱাদযুক্ত কৰি তোলে।

নৱজাতক আৰু কেঁচুৱাৰ বাবে এনেবোৰ খাদ্যৰ উদাহৰণবোৰ হ'ল : কেঁচুৱাৰ বাবে থকা বিভিন্ন খাদ্য, ফলো-অন-ফৰ্মুলা আৰু কেঁচুৱাক খুৰাবলৈ ব্যৱহাৰ কৰা গাখীৰ, ধান, য়েছ, যৱ, মাহ আদি খাদ্যশস্যৰ পৰা প্ৰস্তুত কৰা গুড়ি খাদ্য (চিৰিয়েলচ্ বা খাদ্যশস্য) আৰু অন্য কিছুমান খাদ্য সামগ্ৰী। প্ৰাপ্তবয়স্ক সকলৰ বাবে এনেকুৱা বহুত উদাহৰণ দেখিবলৈ পোৱা যায় : পূৰ্বৰে পৰা প্ৰস্তুত কৰি থোৱা তাৎক্ষণিক ভাৱে খাব পৰা চুপ, নুড্‌লচ্, ইমালচিফায়াৰচ্যুজ পেকেটত থকা পাউৰ্‌ফটি, মাছ বা কুকুৰাৰ মাংসৰ লাডা (নাগেট) বা ষ্টিকচ্, চচ্,বাৰ্গাৰ, অন্যান্য ৰি-কন্সিটিউটেড (Re-consituted) মাংসৰ সামগ্ৰী, কাৰ্বনযুক্ত পানীয়, পেকেটড থকা ফলৰ ৰস, আইচ্-ক্ৰিম, কৃত্ৰিম মিঠাই থকা চক্‌লটেযুক্ত যোগহাৰ্ট, কেনডিচ্, বহুত পৰিমাণে প্ৰস্তুত কৰা পেকেটত থকা ব্ৰেড আৰু বোন, বনস্পতি তেলেৰে প্ৰস্তুত কৰা কৃত্ৰিম মাখন, বিস্কুট, কেক, ৰাতিপুৰাৰ জলপানৰ সৈতে খোৱা কৃত্ৰিমভাৱে প্ৰস্তুত কৰা ধান, মাকৈ, যৱ আদিৰ গুড়ি (চিৰিয়েলচ্), এনাৰ্জি বাৰ, প্ৰ'টিন বাৰ, প্ৰচেছড কৰা মাংস (বেকন, হাম আৰু চালামি), তাৎক্ষণিক ভাৱে প্ৰস্তুত কৰিব পৰা চুপ (ইন্সটেন্ট চুপ), পণ্টা, পিজ্জা ইত্যাদি।



১ৰ পৰা ৩ নং চিত্ৰত ভাৰতবৰ্ষৰ বিভিন্ন বয়সৰ লোকে গ্ৰহণ কৰা বা খোৱা কিছুমান নিৰ্ভাঁজ আৰু আল্ট্ৰা-প্ৰচেছড খাদ্যৰ উদাহৰণ প্ৰদান কৰা হৈছে।

আমি খাদ্যবোৰৰ বয়স অনুযায়ী বিভিন্ন গোটত ভাগ কৰিছোঁ, ০-৬ মাহ বয়স, যেতিয়া শিশুবোৰ কেৱল মাতৃ দুগ্ধৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰে, ছয় মাহ বয়সৰ পিছত তেওঁলোকক কিছুমান অতিৰিক্ত আহাৰৰ প্ৰয়োজন হয়, তিনি বছৰ বয়সৰ ল'ৰা-ছোৱালীবোৰে এগৰাকী প্ৰাপ্ত বয়স্কৰ সমানে প্ৰায়

সকলো খাদ্য খায় আৰু ৮ বছৰ বয়সৰ পিছত প্ৰায় সকলোৰে বাবে খাদ্য অভ্যাস একেই হৈ পৰে তথা ভাৰতৰ বিভিন্ন প্ৰান্তত খাদ্য অভ্যাস ভিন্ন ভিন্ন হোৱা দেখা যায়। আমি আশা কৰিছোঁ যে এই উদাহৰণবোৰে বিভিন্ন খাদ্যগোটক চিনাক্ত কৰাত সহায় কৰিব।

চিত্ৰ ১

নিৰ্ভাঁজ খাদ্য বা বিশুদ্ধ খাদ্য

আল্ট্ৰা প্ৰচেছড ফুড

০ ৰ পৰা ৬ মাহ বয়স



মাতৃ দুগ্ধ, গৰুৰ গাখীৰ



কেঁচুৱাৰ ফৰ্মুলা, পাউডাৰ গাখীৰ

৬ মাহৰ পৰা ৩ বছৰ বয়স



গাখীৰ আৰু গাখীৰৰ পৰা উৎপাদিত সামগ্ৰী



কৃত্ৰিম ভাৱে প্ৰস্তুত কৰা পানীয় আৰু শস্যজাতীয়



ফলমূল আৰু পাচলি



চকলেট আৰু ক্ৰীম



শস্যজাতীয় আৰু আৰু দাইলজাতীয় খাদ্য



স্নেক্‌ছ আৰু বিস্কুট

নিৰ্ভাজ খাদ্য বা বিশুদ্ধ খাদ্য

আল্ট্ৰা প্ৰচেছড ফুড

৩ বছৰৰ পৰা ৮ বছৰ বয়স



ঘৰতে প্ৰস্তুত কৰা খাদ্য



পায়স



চিল্লা



চুজিৰ হালোৱা



নুডলচ্



মিঠা পানীয় (শীতল পানীয়)



পাউৰুটি আৰু কেৰু



ফ্ৰজেন স্নেকচ্



হেল্থ ড্ৰিংকচ্

নিৰ্ভাজ খাদ্য বা বিশুদ্ধ খাদ্য

আল্ট্ৰা প্ৰচেছড ফুড

৮ বছৰৰ আৰু তাতকৈ বেছি বয়সৰ লোক



মূল আহাৰ



ইডলি চান্দাৰ



বিৰিয়াণি



অমলেট



দহি বড়া



পিজ্জা



ভজা কুকুৰাৰ মাংস (ফ্ৰাইড চিকেন)



ফ্ৰজেন কাৰাব



বাৰ্গাৰ



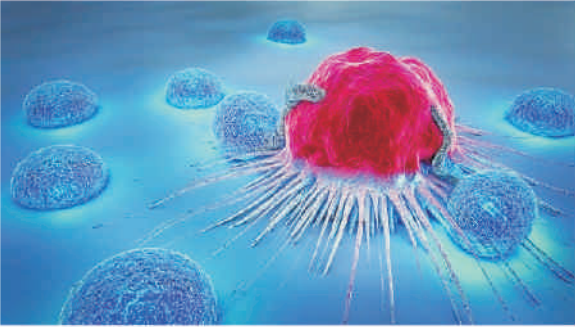
সুৰা

আল্ট্ৰা-প্ৰচেছড ফুড খোৱাৰ ফলত স্বাস্থ্যৰ ওপৰত পৰিব পৰা বিকল্প প্ৰভাৱ

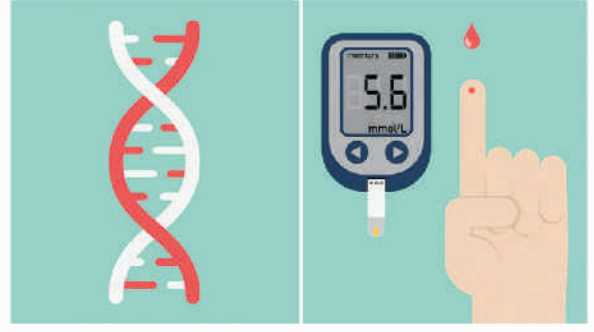
যিসময়ত আমি প্ৰতিবাৰ সেৱন কৰা খাদ্যত গ্ৰহণ কৰা কেল'ৰিৰ বিষয়ে অধ্যয়ন কৰো, সেইক্ষেত্ৰত দ্ৰুত গতিৰে আগবঢ়া আমাৰ জীৱনশৈলীত এই আল্ট্ৰা-প্ৰচেছড ফুডবোৰ খোৱাৰ পিছত আমাক কি ক্ষতি কৰিব পাৰে সেই বিষয়ে আমাক আপুনি প্ৰশ্ন কৰিব পাৰে। আহক, সেই বিষয়ে আমি কিছু অধ্যয়ন কৰো। আল্ট্ৰা-প্ৰচেছড খাদ্যসমূহৰ সেৱন আৰু ইয়াৰ ফলত স্বাস্থ্যৰ ওপৰত পৰা প্ৰভাৱসমূহৰ ক্ষেত্ৰত বিজ্ঞানীসকলে অনুসন্ধানযোগ্য যোগসূত্ৰ বিচাৰি পাইছে। চেনীযুক্ত উপাদানৰ দিশটো আওঁকান কৰি বেছি খাদ্য খোৱাৰ অভ্যাস গঢ় লয় আৰু ইয়াৰ ফলত শৰীৰ ওজন বৃদ্ধি পায়। স্বাস্থ্যৰ ওপৰত পৰা

ঋণাত্মক প্ৰভাৱ বুলিলে আমি শিশুবোৰৰ ক্ষেত্ৰত মেদবহুলতা, হাপানী বা এজমা, শ্বাসকষ্টক সামৰি ল'ব পাৰি; ঠিক সেইদৰে প্ৰাপ্তবয়স্ক সকলৰ ক্ষেত্ৰত অত্যধিক শাৰীৰিক ওজন, মেদবহুলতা, টাইপ-চ ডায়েবেটিছ, হৃদৰোগ, কৰ্কট ৰোগ, হতাশাত ভুগা, অস্থি ভাগৰ অসহ্যকৰ লক্ষণ, অৰ্জীৰ্ণ ৰোগ, দুৰ্বলতা (অৱসাদ, মাংসপেশীৰ দুৰ্বলতা আৰু মৃত্যুৰ হাৰ বৃদ্ধি কৰা অন্যান্য লক্ষণসমূহক সামৰি ল'ব পাৰি। আল্ট্ৰা-প্ৰচেছড খাদ্যসমূহ গ্ৰহণ বা ভক্ষণ কৰাৰ ফলত স্বাস্থ্যৰ ওপৰত কোনো সুপ্ৰভাৱ পৰাৰ তথ্য কোনো অধ্যয়নত পোৱা হোৱা নাই।

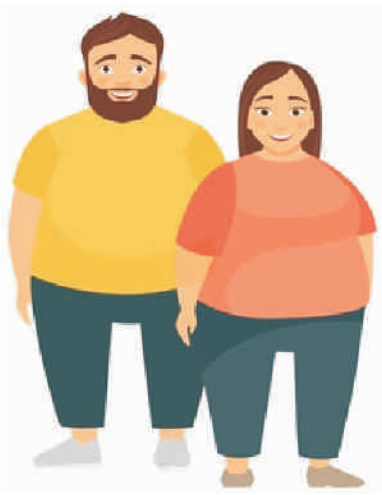
কৰ্কট ৰোগ



ডায়েবেটিছ



মেদবহুলতা



হৃদৰোগ



আপুনি কি কৰিব পাৰে

আল্ট্ৰা-প্ৰচেছড খাদ্যবোৰৰ বিক্ৰী আৰু গ্ৰাহকে গ্ৰহণ কৰাৰ মাত্ৰা বৃদ্ধি কৰাৰ বাবে অতি তীব্ৰ ভাৱে বিপন্নন তথা বিজ্ঞাপন কৰা হয়। বিপন্ননৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰা ৰণকৌশল বোৰৰ ভিতৰত সহজে ঠগিব পৰা সৰু ল'ৰা-ছোৱালী আৰু কিশোৰ-কিশোৰীসকলক সামৰি লোৱা হয়, বিজ্ঞাপনৰ বাবে প্ৰখ্যাত বা জনপ্ৰিয় অভিনেতা-অভিনেত্ৰীৰ ব্যৱহাৰ কৰা হয়, স্বাস্থ্যৰ ওপৰত সুপ্ৰভাৱ পৰাৰ কথা উল্লেখ কৰা হয় আৰু নিৰ্ভাঁজ খাদ্যৰ সমকক্ষ বুলি প্ৰচাৰ চলোৱা হয়। এজন উপভোক্তা হিচাপে আপুনি কোনো খাদ্য কিনাৰ আগতে সজাগ হৈ ভালদৰে চিনাক্ত কৰি আপোনাৰ খাদ্যবোৰ চিনাক্ত কৰা উচিত। সাম্প্ৰতিক সময়ৰ বহুচৰ্চিত কোভিড-১৯য়ে আপোনাক আপোনাৰ খাদ্যাভাসৰ তালিকাৰ পৰা অস্বাস্থ্যসন্মত আল্ট্ৰা-প্ৰচেছড খাদ্যবোৰ আওঁকান কৰি স্বাস্থ্যসন্মত খাদ্য শৈলী নিৰ্বাচন কৰি আপোনাৰ খাদ্যাভাস পৰিৱৰ্তনৰ এটি সোনালী সুযোগ প্ৰদান কৰিছে। এই ক্ষেত্ৰত আমি আপোনাক কিছু দিহা-পৰামৰ্শ আগবঢ়াব বিচাৰিছো, সেইবোৰ হ'ল:

সাধাৰণ দিহা-পৰামৰ্শ:

- ১) আপোনাৰ ৰোগ প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰাৰ বাবে আৰু মেদবহুলতাক পৰাস্ত কৰিবলৈ খাদ্য গোট ১ আৰু ২ৰ পৰা খাদ্য নিৰ্বাচন কৰক। ইয়ে আপোনাক কোভিড-১৯ তথা অন্যান্য সংক্ৰমণক পৰাস্ত কৰাত সহায় কৰিব।
- ২) আপুনি নিৰ্বাচন কৰা খাদ্যবোৰ আল্ট্ৰা-প্ৰচেছড খাদ্য নেকি পৰীক্ষা কৰক আৰু উক্ত খাদ্যবোৰ আপোনাৰ বাবে বা আপোনাৰ সন্তানৰ বাবে সঠিক নে সেইয়া নিৰূপন কৰক। এই ক্ষেত্ৰত বয়স অনুযায়ী কৰা বৰ্গীকৰণ বা টেবুলেচন প্ৰক্ৰিয়াই সহায় কৰিব পাৰে।
- ৩) খাদ্যৰ বিজ্ঞাপনত ভোল নাযাব, উদ্যোগসমূহে প্ৰচাৰ কৰা তথ্যসমূহৰ পৰা নিজে সতৰ্ক হৈ থাকক।
- ৪) বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা, ভাৰত চৰকাৰ আৰু জনহিতাৰ্থে কাম কৰা বি.পি.এন.আই./ এন.এ.পি.আই. (BPNI/NAPi) আদিৰ দৰে সংস্থাসমূহক তথা সেইবোৰে প্ৰদান কৰা তথ্যসমূহক বিশ্বাস কৰক।

কিছুমান নিৰ্দিষ্ট পৰামৰ্শ:

গোট ১ৰ খাদ্য : এই সমূহ খাদ্যক আপোনাৰ আৰু লগতে আপোনাৰ শিশুটিৰ মৌলিক আহাৰৰ স্থান দিয়ক। এইবোৰ খাদ্য পুষ্টিদায়ক, সোৱাদযুক্ত, উপযুক্ত আৰু সামাজিক তথা পাৰিপাৰ্শ্বিক ভাৱে গ্ৰহণীয় তথা স্থিতিস্থাপক।

গোট ২ৰ খাদ্য : ৰন্ধন কাৰ্যত ব্যৱহাৰ কৰিবলৈ ৰন্ধনকাৰ্যত ব্যৱহৃত প্ৰক্ৰিয়াকৰণ কৰা বা প্ৰচেছড কৰা উপাদানসমূহ কম পৰিমাণে ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে। তেল, চৰ্বি, নিমখ আৰু চেনীয়ে পৰিপুষ্টি দিশটোত অসমতা সৃষ্টি নকৰাকৈ খাদ্যসমূহ বিভন্নতা অনা তথা সোৱাদযুক্ত কৰি তোলাত অৰিহনা যোগায়।

গোট ৩ৰ খাদ্য : প্ৰকৰণ কৰা বা প্ৰচেছড খাদ্যসমূহৰ ব্যৱহাৰ সীমিত কৰা। নিৰ্ভাঁজ বা কমকৈ প্ৰচেছড কৰা খাদ্যসমূহৰ অংশস্বৰূপে এই বোৰ খাদ্য

কম অংশহে ভক্ষণ কৰক। সম্ভৱতঃ চেনী আৰু নিমখৰ দৰে উপাদানসমূহ তথা চেনীযুক্ত ফলৰ বস বা ফুইট চিৰাপ, পনীৰ বা চীজ, ভাৰতীয় মিঠাই আদি প্ৰস্তুত কৰা পদ্ধতিসমূহে খাদ্যৰ পুষ্টিদায়ক উপাদানসমূহৰ সালসলনি ঘটায় বা হ্ৰাস কৰে।

গোট ৪ৰ খাদ্য : আল্ট্ৰা-প্ৰচেছড খাদ্য ভক্ষণ কৰাৰ পৰা বিৰত থাকক। এই সমূহ খাদ্য পৰিপুষ্টি দিশৰ পৰা অসমতাপূৰ্ণ (অসুখম)। এইবোৰ খাদ্যকৰ প্ৰস্তুত কৰা প্ৰক্ৰিয়া আৰু বিজ্ঞাপন তথা অত্যাধিক সোৱাদযুক্ত হোৱাৰ বাবে মানুহে নিৰ্ভাঁজ খাদ্যৰ সলনি এইবোৰ খাদ্য অত্যাধিক পৰিমাণে ব্যৱহাৰ কৰিবলৈ লৈছে। আল্ট্ৰা-প্ৰচেছড খাদ্যসমূহৰ উৎপাদন, বিতৰণ, বিপন্নন আৰু সেৱনৰ জৰিয়তে খাদ্যক প্ৰাধান্য দিয়া সংস্কৃতি, সামাজিক জীৱন আৰু পাৰিপাৰ্শ্বিক দিশত যথেষ্ট ক্ষতি সাধন কৰিছে।

(ব্ৰাজিলিয়াণ খাদ্যাভাসৰ পঞ্জীৰ পৰা সংগ্ৰহ কৰা হৈছে)

বক্স ১: ভাৰত চৰকাৰে কৰিবলগীয়া কাৰ্য

ব্ৰাজিলে বহুখিনি অৱদান আগবঢ়াইছে। তেওঁলোকে ২০১৪ চনৰ পৰাই তেওঁলোকৰ খাদ্যাভাসৰ পদ্ধতিৰ আসোঁৱাস খিনি নিৰ্মূল কৰিবলৈ আৰম্ভ কৰিছিল। জনসাধাৰণৰ বাবে তেওঁলোকে এনেদৰে নিৰ্দেশনা জাৰি কৰিছিল, “আল্ট্ৰা-প্ৰচেছড খাদ্যবোৰ খোৱাৰ পৰা বিৰত থাকক, কেৱল সোৱাদৰ বাবে খাদ্য খোৱাটো পৰিহাৰ কৰক আৰু খাদ্য সম্পৰ্কে প্ৰদৰ্শন কৰা সকলোবোৰ বিজ্ঞাপনৰ পৰা সতৰ্ক হ'বলৈ সৰু ল'ৰা-ছোৱালীক শিক্ষা প্ৰদান কৰক।”

জনসাধাৰণৰ জীৱনৰ ওপৰত জীৱনযোৰা ধনাত্মক প্ৰভাৱৰ বাবে খাদ্য পদ্ধতিসমূহ সংশোধন কৰাৰ বাবে ভাৰত চৰকাৰে ইচ্ছা প্ৰকাশ কৰা উচিত। ভাৰতৰ চৰকাৰে এই পদক্ষেপসমূহ গ্ৰহণ কৰিব পাৰে - (ক) খাদ্যৰ নোভা বৰ্গীকৰণক নীতি হিচাপে গ্ৰহণ কৰিব পাৰে, (খ) খাদ্য সামগ্ৰীসমূহৰ ওপৰত যথোপযুক্ত হিচাপে লেবেল লগোৱাটো নিশ্চিত কৰিব পাৰে, (গ) এটি আইনী কাঠামো (ফ্ৰেমৱৰ্ক) প্ৰস্তুত কৰি এই খাদ্যসমূহৰ প্ৰচাৰ প্ৰসাৰ বন্ধ কৰিব লাগে। “আল্ট্ৰা-প্ৰচেছড খাদ্যসমূহ আৱৰ্জনা সদৃশ বিসৰ্জন দিব লাগে” বুলি এটি নতুন প্ৰচাৰ অভিযান আৰম্ভ কৰিব লাগে।

আপুনি বিশ্বাস কৰিব পৰা তথ্য সমূহ

প্ৰয়োজনীয় সমলসমূহ

Healthy diet, World Health Organisation <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Monteiro, C.A., Cannon, G., Lawrence, M., Costa Louzada, M.L. and Pereira Machado, P. 2019. Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system. Rome, FAO. <http://www.fao.org/3/ca5644en/ca5644en.pdf>

Elizabeth, L.; Machado, P.; Zinöcker, M.; Baker, P.; Lawrence, M. Ultra-Processed Foods and Health Outcomes: A Narrative Review. *Nutrients* 2020, 12, 1955. <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/7/1955>

Popkin. B. 2020. Ultra-processed foods' impacts on health. 2030 Food, Agriculture and rural development in Latin America and the Caribbean, No. 34. Santiago de Chile. FAO. <http://www.fao.org/3/ca7349en/ca7349en.pdf>

স্পষ্টীকৰণ : এই নথীখনে আপোনাক আপোনাৰ স্বাস্থ্য সেৱা
প্ৰদানকাৰীয়ে আপোনাৰ খাদ্য অভ্যাসৰ বিষয়ে প্ৰদান কৰিব পৰা
পৰামৰ্শসমূহক সলনি কৰা নুবুজায় নাইবা এইখন নথীৰ দ্বাৰা এইয়া
কোভিড-১৯ৰ সম্পূৰ্ণ প্ৰতিৰোধমূলক ব্যৱস্থা বুলি দাবি কৰা
নুবুজায়।

লেখক : ডাঃ অৰুণ গুপ্তা
: ড° মনীষা চৌধুৰী
: শ্ৰী সঞ্জয় কলিতা

বিশ্লেষক : প্ৰফেচৰ এইছ.পি.এচ. চচ্‌দেৱ, ডাঃ জে.পি. দধিচ,
প্ৰফেচাৰ কে.পি. কুচুৱাহ আৰু ডাঃ ৰীতা গুপ্তা

কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন : মই নূপূৰ, অভিলাষা, ইয়াচিকা তথা জেৰিণকে
ধৰি বি.পি.এন.আই. দলৰ সমগ্ৰ সদস্য-সদস্যক তেওঁলোকৰ
বহুমূলীয়া মন্তব্য আৰু অৱদানৰ বাবে ধন্যবাদ জ্ঞাপন কৰিছোঁ।
তানিয়া আৰু তেওঁৰ সহযোগী সকলে তেওঁলোকৰ ইন্টাৰচিপ্ৰ
সময়ত হেল্থ ড্ৰিংকচ্‌ সেৱনৰ ওপৰত এটি সৰু অধ্যয়ন
চলাইছিলি, যাৰ বাবে তেওঁলোক বিশেষভাৱে প্ৰশংসাৰ পাত্ৰ। মোৰ
ভতিজী কমল গুপ্তালৈ তেওঁৰ বিশেষ মতামতৰ বাবে এইখিনিতে
ধন্যবাদ জ্ঞাপন কৰিলোঁ।

Issued in public interest jointly by



putting child nutrition
at the forefront
of social change

NAPi

Breastfeeding Promotion Network of India (BPNI) /
Nutrition Advocacy in Public Interest - India

BP-33, Pitampura, Delhi-110034

Tel: 011-4268305

Email: bpni@bpni.org, napiindia.in@gmail.com

www.bpni.org
www.napiindia.in