



আপনার খাবার কি আপনাকে খেয়ে নিচ্ছে ?

অতি প্রসেসড খাবারের

অদেখা

বিপদ



putting child nutrition
at the forefront
of social change

NAPi



বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার (WHO) মতে একটি শিশুর প্রথম দু বছরের স্বাস্থ্যকর ভাবে বেড়ে ওঠা এবং তার বুদ্ধি ও চিন্তাশক্তির বিকাশ তার সঠিক পোষণের ওপর নির্ভর করে। এই দুই বছর সঠিক পুষ্টি একটি শিশুর ভবিষ্যতে বেশি ওজন হওয়া, স্থূলতা এবং অসংক্রমিক রোগ (যে রোগ গুলি ছোঁয়াচে নয়, যেমন হার্টের অসুখ, ডায়াবেটিস, ক্যান্সার ইত্যাদি) হবার সম্ভাবনা ও কমায়। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO) বলেন আমাদের খেয়াল রাখতে হবে যে প্রত্যেকটি শিশুর পুষ্টিকর খাদ্য প্রয়োজন। জন্ম থেকে ৬ মাস বয়স অবধি মায়ের দুধ ই শুধুমাত্র শিশুর খাদ্য। এর পর দু বছর বয়স পর্যন্ত এবং তার পরেও মায়ের দুধের পরিপূরক হিসেবে অন্যান্য বিভিন্ন রকমের পুষ্টিকর নিরাপদ খাবার পর্যাপ্ত পরিমাণে খাওয়ান প্রয়োজন। ৬ মাস বয়সের পরে যে মায়ের দুধের সাথে অন্যান্য যে খাবার দেয়া হয় সেগুলোকে কমপ্লিমেন্টারি ফুড (complementary food) বলা হয়। এইসব খাদ্যে লবন বা চিনি মেশানো উচিত হবে না। প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য স্বাস্থ্যকর আহারের তালিকায় নানান রকমের ফল, শাকসবজি, সীম জাতীয় আনাজ ও বিভিন্ন রকম ডাল, বাদাম, অপ্রতিশোধক শস্য (unprocessed grains) যেমন ভুট্টা, গম, বাদামি ভাত (brown rice), জোয়ার জব জই (oats), মাছ, মাংস, ডিম ইত্যাদি অবশ্যই প্রয়োজন। WHOএর মতে প্রতিদিনের আহারের চিনির অংশ ৫%-এর কম রাখা উচিত, স্যাকুরেটেড ফ্যাট (দুধের সর, মাখন, চীজ, আইস ক্রিম, মাংসের চর্বি) ১০ % এর কম এবং ট্রান্স-ফ্যাট (যেমন তেলে ভাজা কুড়মুড়ে ম্যাক্স, বিস্কুট, কেক ও নানান ফাস্ট ফুড) পরিমাণে ১ %এর ও কম রাখা উচিত। সারাদিনের খাদ্যে লবনের পরিমাণ ৫ গ্রামের (১ চা চামচ) কম থাকা উচিত।

আগেকার দিনে আমরা 'আসল খাবার' (real food) নানান রকম মশলা দিয়ে সুস্বাদু রান্না করে খেতাম। আজকাল আমাদের প্রক্রিয়াজাত খাদ্য (processed food) খাবার প্রবণতা বেড়েছে। কোল্ড ড্রিঙ্কস আর চিপ্স-এর মতন প্যাকেজড ফুড যার মধ্যে প্রিজারভেটিভ (খাদ্য সংরক্ষণ পদার্থ), স্যাকারিন জাতীয় মিষ্টিকরন-এর পদার্থ (sweeteners), বিভিন্ন রং ও সুগন্ধ (food colours and flavouring agents) এবং অত্যধিক পরিমাণ চিনি ও লবন থাকে। এই ধরনের প্রসেসড ফুড সারা বিশ্বে রিয়েল ফুডের বদলে বেশি মাত্রায় ব্যবহৃত হচ্ছে। ভারতবর্ষেও এই প্রবণতা দেখা যাচ্ছে। দক্ষিণ দিক্লিতে ৪৫-টি পরিবারের একটি সার্ভেতে দেখা গেছে যে টিভির পর্দায় বিজ্ঞাপনের প্রভাবে এই পরিবার গুলীর সব বয়সের লোকেরা স্বাস্থ্যের

উন্নতির জন্য নানান রকম হেলথ ড্রিংক পান করেন। কেউ-ই প্যাকেটের লেবেল পড়ে দেখার প্রয়োজন মনে করেননি যে এই 'হেলথ-ড্রিংক' গুলিতে কি ধরনের পুষ্টি আছে বা কত পরিমাণ লবন ও চিনি আছে।

২০০২ সাল থেকে ২০১৩ এর মধ্যে যখন স্থূলতার হার ৭.৫% থেকে বেড়ে ১৭.৫% হল, সাও পলো বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রঃ কার্লস মন্টেরা এবং তাঁর সহকর্মীরা ওদের দেশের খাওয়াদাওয়ার অভ্যেস নিয়ে গবেষণা করেন। তাঁরা লক্ষ করেন প্রসেসড ফুড খেলে অনেক বেশি মাত্রায় খাবার খাওয়া হয়, যার ফলে মানুষ স্থূলতা ও ডায়াবেটিসের শিকার হন। ওঁরা লক্ষ্য করেন যে দেশের মানুষ অনেক কম মাত্রায় চিনি ও তেল কিনলেও এই পরিস্থিতি দেখা যায়। তাঁরা আরো দেখলেন যে আল্ট্রাপ্রসেসড খাবার (UPF) খাওয়া অনেক বেড়ে গেছে। এই খাদ্য কতটা এবং কেন প্রসেস করা হয়, তার ভিত্তিতে একটি নোভা ফুড ক্লাসিফিকেশন (Nova food classification) এর প্রস্তাব দেন। এই ক্লাসিফিকেশন খাদ্যপ্রকারের ওপর নির্ভরশীল নয়।

এই “অতি প্রসেসড খাবারের অদেখা বিপদ” (The unseen dangers of ultraprocessed food) লেখাতে আমরা চারটে খাদ্যশ্রেণী সম্বন্ধে বলবো। তার সাথে তাদের স্বাস্থ্যের ওপর প্রভাবের আলোচনা করবো।

The World Health Organisation's recommended diet does not include ultra-processed foods because it is unhealthy.

খাবারের শ্রেণিবদ্ধকরণ

কোন খাদ্য গ্রুপগুলি অন্যের চেয়ে বেশি ক্ষতি করে তা সনাক্ত করা গুরুত্বপূর্ণ। এটি বিভিন্ন খাদ্য গোষ্ঠীর উপকারিতা এবং অপকারিতা সম্বন্ধে বোঝার একটি নতুন পদ্ধতি হিসেবে নোভা শ্রেণিবদ্ধকরণ (Nova Classification) জন্ম হয়।

প্রক্রিয়াজাতকরণ (processing) অনুসারে খাবারের নোভা শ্রেণিবিন্যাস:

চারটি খাদ্য গ্রুপ রয়েছে:

- যে খাদ্য বিনা বা অল্প প্রসেসড খাবার,
 - রান্নার উপাদান,
 - প্রক্রিয়াজাত খাবার (processed food) এবং
 - অতি-প্রক্রিয়াজাত বা অত্যন্ত প্রক্রিয়াজাত খাবার (ultra-processed food-UFPs)
- সংক্ষিপ্তভাবে এখানে বর্ণিত।

গোষ্ঠী 1: অপ্রক্রিয়িত বা ন্যূনতম প্রক্রিয়াজাত খাবারগুলি (Unprocessed or minimally processed foods)

এগুলি হ'ল আসল খাবার, যেমন উদ্ভিদের ভোজ্য অংশের (যেমন, বীজ, ফল, পাতা, ডাঁটা, শিকড়) বা প্রাণীদের (যেমন পেশী, ডিম, দুধ) অথবা মাছের মতো। অন্যান্য উদাহরণগুলি হ'ল গাজর, আলু, পেঁয়াজ, কলা এবং শস্য (গম, চাল, ওট, বার্লি, বাজরা, রাগি, ভুট্টা), বা বাদাম। এগুলিকে সিদ্ধ, ঠান্ডা, পেস্টুরাইজড, রোস্ট, চূর্ণ, গাঁজনো খাবার, ভাজা বা হিমায়িত হিসাবে খাওয়া হয়। উদাহরণস্বরূপ, দুধের গাঁজন এটি দইয়ের মধ্যে পরিণত করে, বা পান্ডা ভাত ও ইডলি। রান্না করা চাল পোলাও, রুটি, মসুর, শাকসবজি, এবং পুদিনার মতো ভেষজ গাছ এই গ্রুপে রয়েছে। এগুলি বাড়িতে বানানো হয়, শিল্পজাত প্রক্রিয়াজাত (industrially processed) নয়।



গোষ্ঠী 2: রান্নার উপাদান

এগুলি সরাসরি গ্রুপ 1 থেকে বা প্রকৃতি থেকে তৈরি হয়; এগুলো চাপা, গুঁড়ো করে, খেঁতো করে এবং স্প্রে শুকানোর মতো প্রক্রিয়া দ্বারা প্রাপ্ত হয়। এগুলি রান্না করা এবং মজাদার খাবারগুলিকে সুস্বাদু করতে ব্যবহার করা হয়। উদাহরণস্বরূপ, এই গ্রুপে লবণ, চিনি, তেল এবং দুধ থেকে মাখন, গ্রাউন্ড মশলা, নুনযুক্ত মাখন, আয়োডিনযুক্ত লবণ এবং ভিনেগার রয়েছে।



গোষ্ঠী 3 : প্রক্রিয়াজাত খাবার (Processed food)

এগুলি সাধারণতঃ চিনি, তেল বা লবণ যুক্ত করে, গ্রুপ 1 খাবার থেকে প্রস্তুত করা হয়। এগুলি সংরক্ষিত, আচারযুক্ত, নুনযুক্ত বা গাঁজানো থাকে। খাবার প্রক্রিয়াজাতকরণ তার স্থায়িত্ব বাড়ায় বা তার স্বাদ পরিবর্তন করে। এর কয়েকটি উদাহরণ হ'ল চিনির সিরাপে (মুরব্বা) সংরক্ষিত ফলাদি, লবন / তেল দিয়ে বানান সবজির আচার, দুধ থেকে তৈরি পনির, প্যাকেজ করা ফল বা সবজি ইত্যাদি, ভারতীয় মিষ্টি / মিঠাই, নোনতা খাবার, যেমন এখানে নিমকি এই গ্রুপে অন্তর্ভুক্ত। বিয়ার এবং ওয়াইন জাতীয় অ্যালকোহলযুক্ত পানীয় এই গ্রুপে পড়ে। এই খাদ্যে চিনি বা লবণের পরিমাণ নির্ধারণ করে এগুলো কতটা অস্বাস্থ্যকর।



গোষ্ঠী 4 : অতি-প্রক্রিয়াজাত খাবার (UPFs)

এগুলি কারখানায় উৎপাদিত হয় এবং বেশিরভাগ সময় যে কোনও জায়গায় যে কোনও খাবার "প্যাকেজড ফুড", "খেতে প্রস্তুত" হিসাবে বিক্রি হয়। UPFsকে সাধারণত বিজ্ঞাপনে আসল খাবারগুলির বিকল্প হিসেবে দেখানো হয়। UPFs এ আসল খাবারের পরিমাণ খুব সামান্য বা অনুপস্থিত। ক্লার্বন ডাইঅক্সাইড মেসানো প্রসেসিংয়ে কার্বনেটিং, শক্ত করা (firming), বান্ধিৎ এবং অ্যান্টি-বান্ধিৎ, ডি-ফোমিং ইত্যাদি অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। এর মধ্যে সাধারণত পাঁচটি বা আরও বেশি উপাদান থাকে। এগুলিতে কমপক্ষে একটি অ্যাডেটিভ থাকে যা আমরা কখনও রান্নাঘরে ব্যবহার করি না।

এই উপাদানগুলি হ'ল চিনি, তেল, চর্বি, লবণ, অ্যান্টি-অক্সিডেন্টস, স্ট্যাবিলাইজারস এবং প্রিজারভেটিভস। ক্যাসিন, ল্যাকটোজ, ওহে এবং গ্লুটেন, হাইড্রোজেনেটেড অয়েল, হাইড্রোলাইসড প্রোটিন, সয়া প্রোটিন আইসোলেট, ম্যাগনেডেক্সট্রিন, ইনভার্ট সুগার এবং হাই ফুকটোজ কর্ন সিরাপ শুধুমাত্র UPFs এ পাওয়া যায়। সংযোজনগুলির মধ্যে রঞ্জক এবং অন্যান্য রঙগুলি, রঙের স্টেবিলাইজারগুলি, ইমালসিফায়ারগুলি, স্বাদগুলি এবং অ-চিনি মিষ্টিগুলি অন্তর্ভুক্ত থাকে। এগুলি খাবারগুলিকে তীব্রভাবে সুস্বাদু করে তোলে। শিশু এবং ছোট বাচ্চাদের খাদ্যের উদাহরণগুলির মধ্যে রয়েছে: শিশু ফর্মুলা (কৌটোর দুধ) ফলো-

অন দুধ এবং প্যাকেজড শিশু দুধ / সিরিয়াল / খাদ্য পণ্য।

প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য এখানে অনেকগুলি উদাহরণ রয়েছে: প্যাকেজড 'তাৎক্ষণিক' স্যুপ, নুডলস, পাউরুটি, মুর্গি এবং মাছের নাগেট, সসেজ, বার্গার এবং অন্যান্য পুনর্গঠিত মাংস পণ্য, কার্বনেটেড পানীয়, প্যাকেটজাত ফলের রস, স্বাস্থ্য বা এনার্জি ড্রিঙ্কস, মিষ্টি বা রসালো প্যাকেজড স্ন্যাকস, আইসক্রিম, দই যুক্ত কৃত্রিম সুইটেনার চকোলেট, ক্যান্ডি, ব্রেড এবং বান, মার্জারিন এবং স্প্রেড, বিস্কুট, কেক, কর্ন ফ্লেক্স, প্রসেসড মাংস (বেকন, হ্যাম এবং সালামি), সস, প্রাক-প্রস্তুত পাই, পাস্তা এবং পিজ্জা খাবারগুলি সহ পণ্য গরম করে খাবার জন্য প্রস্তুত।



চিত্র 1-3 এ বিভিন্ন বয়সের ভারতের কিছু আসল এবং অতি-প্রক্রিয়াজাত (UPF) খাবারের উদাহরণ রয়েছে

আমরা খাবারগুলি বিভিন্ন বয়সের মধ্যে বিভক্ত করেছি: ·০ - ৬ মাস যখন শিশুরা কেবল মায়ের দুধের উপর নির্ভরশীল হয়, ·ছয় মাস পরে তাদের অতিরিক্ত খাবারের প্রয়োজন হয় ·এবং ৩ বছর পরে শিশুরা প্রায় বড়োদের মতো খাবার খায়। ·৮ বছর বয়সের উর্দে বড়োদের খাবার খায়। দেশের বিভিন্ন জায়গায় ভিন্ন রকম খাবার পাওয়া যায় আশা করি এই উদাহরণগুলি সঠিক খাদ্য নির্ণয় করতে সাহায্য করবে।

চিত্র 1

আসল খাবার

(Unprocessed or minimally processed foods)

অতিপ্রক্রিয়াজাত খাবার (upf)

০-৬ মাস*



মানুষের বুকের দুধ



পশুর দুধ



কৌটোর দুধ

৬ মাস - ৩ বছর



দুধ এবং দুধ পণ্য



ফল এবং শাকসবজি



ডাল এবং সীরেয়াল



পানীয় এবং শিশু সীরিয়াল



চকলেট এবং আইস ক্রিম



স্ন্যাক্স এবং বিস্কিট

* ৬ মাস পর্যন্ত শিশুর শুধু মায়ের দুধ প্রয়োজন। যদি অন্য দুধ দিতে হয়, তাহলে পশুর দুধ কম প্রক্রিয়াজাত শ্রেণীতে থাকবে আর কৌটোর দুধ অতি প্রক্রিয়াজাত (UPF) শ্রেণীতে।

আসল খাবার

(Unprocessed or minimally processed foods)

অতিপ্রক্রিয়াজাত খাবার (upf)

৩ - ৮ বছর



বাড়িতে বানানো খাবার



নুডলস



পায়েস



ঠাণ্ডা পানীয় (Cold Drinks)



চিড়ের পোলাও



পাউরুটি এবং কেক



চিলা



ঠাণ্ডা জমানো স্ন্যাক্স



সুজি হালুয়া



হেলথ ড্রিন্ক

আসল খাবার

(Unprocessed or minimally processed foods)

অতিপ্রক্রিয়াজাত খাবার (upf)

> ৮ বছর



বাড়িতে বানানো সব রকমের খাবার



ইদলি - সাম্বার



বিরিয়ানি



অমলেট



দই ভাঞ্জা



পিজা



ভাজা মুর্গি



বরফে কাবাব



বার্গার

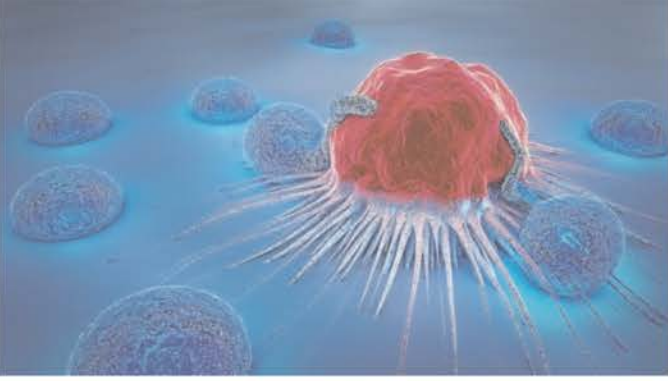


মদিরা

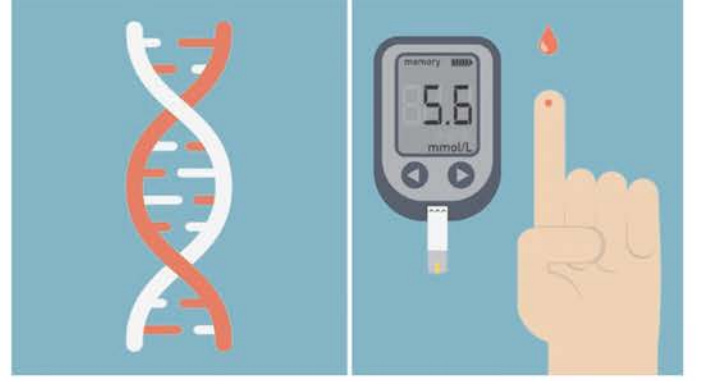
UPF খাদ্য গ্রহণের ঝুঁকি

আপনারা প্রশ্ন করতেই পারেন আজকের এই দ্রুত গতি সম্পন্ন জীবনে UPF কি ক্ষতি করতে পারে, যখন খাবারের ক্যালোরি মেপেই তা গ্রহণ করা সম্ভব! সেক্ষেত্রে UPF খাদ্য গ্রহণের পরিমাণ ও স্বাস্থ্য ক্ষেত্রে তার প্রভাব নিয়ে বৈজ্ঞানিক গবেষণার মাধ্যমে জানা যায় যে তা প্রয়োজনের বেশি খাওয়া হয় ও তার ফলে ওজন বৃদ্ধি ঘটায়, চিনির পরিমাণ যা-ই থাকুক। এ ছাড়া হাঁপানি, অনিয়মিত শ্বাস প্রশ্বাস, type 2 ডায়াবেটিস, হৃদরোগ, মানসিক অবসাদ, ইরিটেবল বোয়েল সিনড্রোম (irritable bowel syndrome), বদহজম, দুর্বলতা (exhaustion, muscle weakness) এবং ক্যান্সার জাতীয় মারণ রোগের কারণ ও ঘটায়। এই বিষয়ে আজ পর্যন্ত কোন বৈজ্ঞানিক গবেষণাতেই স্বাস্থ্য ক্ষেত্রে সুফল পাওয়া যায়নি।

Cancer ক্যান্সার, কৰ্কটরোগ



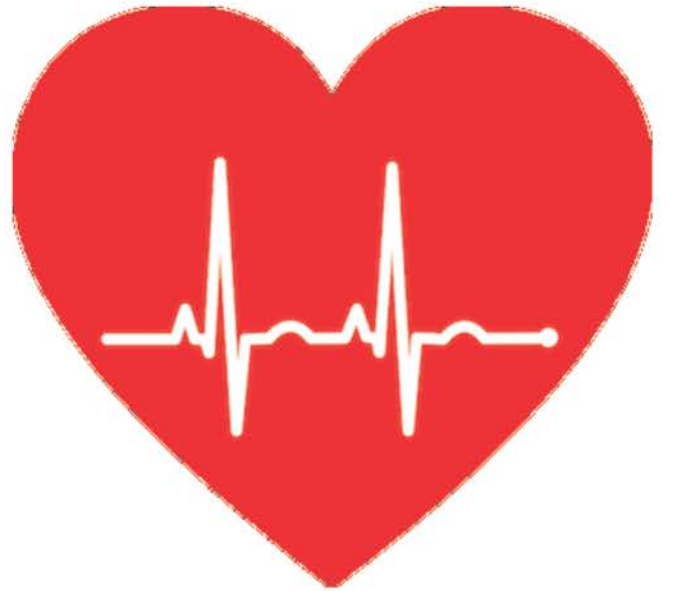
Diabetes মধুমেহ



Obesity স্থূলতা



Heart Disease হৃদরোগ



কী করণীয়?

এই UPF গুলি বাজারে অত্যন্ত সহজলভ্য, বিক্রি আর ও বাড়ানো এবং শিশু ও কিশোর কিশোরীদের মধ্যে জনপ্রিয় করে তোলার জন্য বিজ্ঞাপনে বিখ্যাত মুখের ব্যবহার করে সুস্বাস্থ্যের প্রতিশ্রুতি দেওয়া হয়, স্বাভাবিক স্বাস্থ্যকর খাদ্যের সমান পুষ্টিকর বলা হয়। একজন উপভোক্তা হিসেবে আপনি সচেতনভাবে বেছে নিতে পারেন আপনার দৈনন্দিন আহার। Covid 19 আমাদের কাছে এনে দিয়েছে এক দারুণ সুযোগ, নিজেদের দৈনন্দিন খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তনের, UPF এর পরিবর্তে স্বাস্থ্যকর খাবার বেছে নেওয়ার।

আমাদের পরামর্শ :

সাধারণ পরামর্শ:

1. রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে এবং ওজন বৃদ্ধি নিয়ন্ত্রণ করতে group 1 & 2 থেকে পুষ্টিকর খাদ্য বেছে নিন, যা covid 19 প্রতিরোধেও আপনাকে সাহায্য করবে।
2. খাবার যদি UPF হয় তাহলে আপনার সন্তান কে তা খাওয়ানোর আগে প্যাকেটের গায়ে লেখা তথ্য ও নির্দেশাবলী ভাল করে দেখুন যে তা আদৌ শিশুভোগ্য কি না।
3. বিজ্ঞাপনের দ্বারা বিভ্রান্ত হবেন না।
4. ভরসা রাখুন বিশ্বাসযোগ্য সূত্র, যেমন WHO, Government of India অথবা public interest groups যেমন NAPI/BPNI দ্বারা প্রাপ্ত তথ্যে।

বিশেষ পরামর্শ :

গোষ্ঠী 1 খাদ্য: এই ধরনের খাদ্য কে ব্যবহার করুন আপনার সন্তানের দৈনিক আহার্যের মূল উপাদান হিসেবে। এটি পুষ্টিকর, উপাদেয়, সঠিক এবং সমাজ ও প্রকৃতির পক্ষে মঙ্গলজনক।

গোষ্ঠী 2 খাদ্য: রান্না করার সময় প্রসেসড রান্নার উপাদানগুলি অল্প পরিমাণে ব্যবহার করুন। তেল, চর্বি, লবণ এবং চিনি তাদের পুষ্টিহীন ভারসাম্যহীন না করে, এই এ কই জিনিস দিয়ে বিভিন্ন এবং সুস্বাদু খাবার বানানো যায়।

গোষ্ঠী 3 খাদ্য: প্রক্রিয়াজাত খাবারগুলির ব্যবহার সীমিত করুন। আসল বা স্বল্পতম প্রক্রিয়াজাত খাবারের উপর ভিত্তি করে খাবারের অংশ হিসাবে তাদের অল্প পরিমাণে গ্রহণ করুন। বাড়িতে প্রসেসড খাবারে অনেক পরিমাণে তেল, লবণ ও চিনি থাকে - যেমন মোরকবা, মিষ্টি, নিমকি ইত্যাদি। তাতে খাদ্যের পুষ্টি কমে যায়।

গোষ্ঠী 4 খাদ্য: অতি-প্রক্রিয়াজাত খাবার (UPF) পণ্যগুলি এড়িয়ে চলুন। UPF পুষ্টিগতভাবে ভারসাম্যহীন। এই খাবার গুলি এমন ভাবে সুস্বাদু তৈরি করা হয় এবং সেগুলির এমন প্রচার হয় যে লোকেরা এগুলি আসল খাবারের বদলে অতিরিক্ত পরিমাণে খায়। ইউপিএফ উৎপাদন, বিতরণ, বিপণন এবং গ্রহণের মাধ্যমে স্থানীয় খাদ্যের প্রচলন ও সামাজিকতা নষ্ট করে এবং পরিবেশের ক্ষতি করে। (ব্রাজিলীয় ডায়েটারি গাইডলাইন থেকে অভিযোজিত)

Box-1: ভারত সরকারের দায়িত্ব

ব্রাজিলের কাছে এ ব্যাপারে অনেক কিছুই শেখার রয়েছে। তারা ২০১৪ সালে তাদের খাদ্য ব্যবস্থা সদ্ৰাতে শুরু করে | তাঁরা লোকদের পরামর্শ দেন

"অতিমাত্রায় প্রক্রিয়াজাত খাবার গ্রহণ করা এড়ানো, স্ম্যাকিং এড়ানো, এবং শিশুদের সমস্ত ধরনের খাবারের বিজ্ঞাপন থেকে সাবধান হতে সেখান | ভারত সরকার তার নাগরিকদের স্বাস্থ্যের ভবিষ্যতের কথা ভেবে কিছু জরুরি পদক্ষেপ নিতে পারে।

ক) নীতি হিসাবে খাবারের নোভা শ্রেণিবিন্যাস গ্রহণ করতে পারে, খ) খাবারের উপর যথাযথ লেবেলিং নিশ্চিত করা এবং গ) আইনী কাঠামোর মাধ্যমে UPF এর প্রচার শেষ করা। নতুন স্লোগান হওয়া উচিত - "Junk the ultraprocessed foods" (অতিপ্রক্রিয়াজাত খাবার বর্জন করুন)

বিশ্বাস

যোগ্য

তথ্য

Useful Resources

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>

দাবি অস্বীকার: এই দস্তাবেজটি আপনার স্বাস্থ্যকর্মী আপনাকে যে সম্পূর্ণ ডায়েট সম্বন্ধে পরামর্শ দিতে পারে তা সমপ্রতিস্থাপন করে না বা এটি কোভিড -১৯ থেকে সম্পূর্ণ প্রতিরোধের উপায় নয়।

লিখেছেন: ডঃ অরুন গুপ্ত, ডঃ নীনা ঘোষ

পর্যালোচনা করেছেন: অধ্যাপক এইচপিএস সচদেব, ডাঃ জে পি দধিচ, এবং অধ্যাপক কে পি কুশওয়াহা, ডাঃ রীতা গুপ্ত

ডিজাইন ও লেআউট লিখেছেন: অমিত দাহিয়া

স্বীকৃতি: আমি বিপিএনআই দল নূপুর, অভিশা, ইয়াসিকা এবং জারিনকে তাদের মন্তব্য এবং ইনপুট দেওয়ার জন্য ধন্যবাদ জানাতে চাই। তানিয়া দাগর এবং বিদ্যা সিং তাদের ইন্টারশিপ চলাকালীন লোকেরা কীভাবে 'স্বাস্থ্য পানীয়' পান করেন তা অধ্যয়ন করার জন্য একটি ছোট গবেষণা করেছিলেন। তাদের এই কাজের জন্য বিশেষ ধন্যবাদ। আমি আমার ভাগ্নে কোমল গুপ্তকে তার মূল্যবান প্রতিক্রিয়ার জন্য ধন্যবাদ জানাতে চাই।

Issued in public interest jointly by



NAPi

**Breastfeeding Promotion Network of India (BPNI) /
Nutrition Advocacy in Public Interest - India**
BP-33, Pitampura, Delhi-110034
Tel: 011-27312705, 42683059
Email: bpni@bpni.org, napiindia.in@gmail.com

www.bpni.org
www.napiindia.in

July 2020