



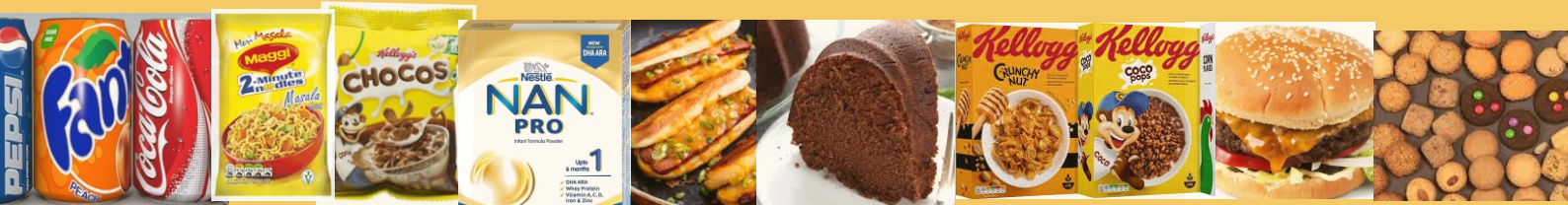
તમારો ખોરાક તમને ખાઈ રહેલ છે ?

અલ્ટ્રા પ્રોસેસ્ડ આહારના અખાલ્યા જોખમો:



putting child nutrition
at the forefront
of social change

NAPi



વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા માને છે તે “બાળકના જન્મ પછીના પ્રથમ બે વર્ષ દરમિયાન ઉત્તમ પોષણ તેની તંદુરસ્ત અને માનસિક વિકાસને વેગ આપે છે.” પુરતું પોષણ બાળકને વધારે વજન અને બીન ચેપી રોગોથી બચાવે છે. તેથી જ આરોગ્યપ્રદ ખોરાક દરેક માટે જરૂરી છે. શિશુ અને નાના બાળક માટે શિશુને પ્રથમ છ મહીના દરમિયાન ફક્ત અને ફક્ત ધાવણ ત્યારે બાદ ૨ વર્ષ કે વધારે સુધી ધાવણ અને તેની સાથે જુદા જુદા પ્રકારના પૂરતા, સલામત અને પોષક તત્વોથી ભરપૂર ખોરાકનો સમાવેશ કરાયેલ છે. મીઠું અને શર્કરા(ખાંડ) બાળકના ઉપરી આહારમાં ઉમેરાતા નથી. પુષ્ક વચના માટે ફળો, શાકભાજી, કઠોળ, મસૂર, દાળ, સુકો મેવો અને અનાજ દા.ત. અનપ્રોસેસ્ડ મકાઈ, જુવાર, ઓટ, ઘઉં, બ્રાઉન ચોખા, કાચું ચીકન, માંસ અને ઈંડાનો ખોરાકમાં સમાવેશ કરાયેલ છે. વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા ભલામણ કરે છે કે દરેકે પોતાના દૈનિક આહારના ૫% થી ઓછા પ્રમાણમાં શર્કરા(ખાંડ ઉપરથી ઉમેરેલ કે ખોરાકમાંથી ખાંડ), ૧૦% થી ઓછી સંતૃપ્ત ચરબી થી ઓછી ટાનસ ચરબી અને ૫ ગ્રામથી ઓછું મીઠું (દૈનિક ૧ ચમચી લેવું જોઈએ.) સામાન્ય રીતે આપણે વર્ષોથી વાસ્તવિક આહાર ખાવા ટેવાયેલા છીએ જેમ કે વધારાના મસાલા તેજાના ઉમેરીને ખોરાકને સુંગધીત અને સોડમ યુક્ત કરેલ ભોજન આધુનિક જમાનામાં આપણે હવે તૈયાર ખોરાક પ્રોસેસ્ડ ફુડ દા.ત. ઠંડા પીણા મીઠા વાળી વેફર, જેમાં પ્રિઝરવેટીવ, ગળ્યા પદાર્થો અને રંગક પદાર્થો, સુંગધીત પદાર્થો અને જેમાં વધારે મીઠું અને શર્કરા હોય છે તેવો આહાર ખાઈ રહ્યા છીએ. તૈયાર ખોરાકનો ઉપયોગ હવે દુનિયામાં વાસ્તવિક ખોરાકથી વધી રહ્યો છે. ભારતમાં પણ તેનું ચલણ વધતું જાય છે.

દક્ષિણ દિલ્હીના ૪૫ કુટુંબોના સર્વે મુજબ “દરેક ઉંમરના ઘરના વ્યક્તિઓ પોતાની તબિયત સારી રહે તે માટે ટેલીવિઝનની જાહેરાતોમાં દર્શાવ્યા મુજબ આરોગ્ય પીણું, હેલ્થ ડ્રિંક્સ લે છે. લોકો આ પદાર્થોમાં રહેલ પોષક તત્વોનું પ્રમાણ જાણવા તેનું લેબલ પણ જોતા નથી કે તેમાં કેટલું મીઠું છે? કેટલી શર્કરા છે?” જ્યારે બ્રાઝીલમાં પુષ્ક વચના લોકોમાં સ્થુળતા, જાડાપણુંનું પ્રમાણ ૨૦૦૨માં ૭.૫% થી ૨૦૧૩માં ૧૭.૫% સુધી વધી ગયું ત્યારે સાચો પાટલો યુનિવર્સિટીના પ્રોફેસર કાર્લોસ મોન્ટોરીઓ અને તેના ટીમે આહાર શૈલી વિશે સંશોધન કરેલ સાબિત કર્યું પ્રોસેસ્ડ ફુડ પ્રકીયીત આહાર લેવાથી લોકો વધારે ખાય છે. અને સ્થુળતા ડાયાબિટીસનું પ્રમાણ વધે છે. આવા કિસ્સામાં લોકો ખાંડ અને તેલનો વપરાશ ઓછો કરતા હોય તો પણ આવું બનતું હોય છે. તેઓએ પ્રતિપાદિત કર્યું કે લોકોમાં અલ્ટ્રા પ્રોસેસ્ડ ફુડ(અતિ

પ્રકીયીત) ખાધ પદાર્થ ખાવા માટે તૈયાર પેકેટ, રેડી ટુ ઈટ, ગળ્યા પદાર્થો, પેકેજીંગ કરેલ ખાધ પદાર્થોનો વપરાશ વધી રહેલ છે. ખાધ પદાર્થો બનાવવાની પ્રક્રિયાના પ્રમાણ અને કારણને ધ્યાને લઈ તેઓએ નોંવા ખાધ પદાર્થોનું વર્ગીકરણ સુચીત કરેલ છે. આ વર્ગીકરણ પોષક તત્વોના પ્રકારને લક્ષ્યમાં લેતું નથી.

નોંવા વર્ગીકરણ પ્રમાણે અમે આ લેખમાં “ખોરાકને પસંદગી બનાવીએ વાસ્તવિક v/s અલ્ટ્રા પ્રોસેસ્ડ આહાર” “અમે ખોરાકના ૪ વર્ગ પાડેલ છે. ખુબજ પ્રોસેસ્ડ ફુડના ઉપયોગથી થતાં આરોગ્ય લક્ષી નુકસાન અંગેની માહિતી પુરી પાડેલ છે. અને તમે આહારની ખોરાકની ખરીદી કરો ત્યારે યોગ્ય પસંદગીની સલાહ આપેલ છે.” ખોરાક (ખાધ પદાર્થો)નું વર્ગીકરણ કયા વર્ગના ખોરાક વધારે નુકસાનકારક છે તે જાણવું ખૂબ જરૂરી છે આના ઉપરથી જુદા જુદા પ્રકારના ખોરાકના વર્ગ સમૂહોની શોધ થયેલ અને નોવા વર્ગીકરણનો આવીષ્કાર થયેલ છે.

“વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા દ્વારા ભલામણ કરેલ આહાર (ખોરાક)માં અલ્ટ્રા પ્રોસેસ્ડ ફુડનો સમાવેશ કરાયેલ નથી કારણ કે તે બિન આરોગ્ય પ્રદ છે ”

ખોરાક (ખાદ્ય પદાર્થો)નું વર્ગીકરણ

કયા વર્ગના ખોરાક વધારે નુકસાનકારક છે તે જાણવું ખૂબ જરૂરી છે આના ઉપરથી જુદા જુદા પ્રકારના ખોરાકના વર્ગ સમૂહોની શોધ થયેલ અને નોવા વર્ગીકરણનો આવીષ્કાર થયેલ છે.

પ્રક્રિયાલક્ષી ખોરાકનું નોવા વર્ગીકરણ;

ખાદ્ય પદાર્થોના ૪ વર્ગ સમૂહો છે.

૧. અપ્રોસેસ્ડ ફૂડ(મીનીમલી પ્રક્રિયીત ફૂડ) કોઈપણ જાતની પ્રક્રિયા વગર બનેલ ખોરાક
૨. રાંધણ ઘટકો યુક્ત ખોરાક
૩. પ્રોસેસ્ડ ફૂડ (પ્રક્રિયા દ્વારા બનેલ ખોરાક)
૪. અલ્ટ્રાપ્રોસેસ્ડ અથવા (અતિ ધનિષ્ઠ, અતિ પ્રક્રિયીત) દ્વારા બનેલ ખોરાક

વર્ગ સમૂહ-૧ (અપ્રોસેસ્ડ અથવા મીનીમલી પ્રોસેસ્ડ ફૂડ) આ વાસ્તવિક ખાદ્ય પદાર્થો છે જેવા કે વનસ્પતિ છોડના ખાવાલાયક અંગો દા.ત. ખી, ફળ, પાન, થડ, મૂળ અથવા પ્રાણીઓના અંગો, માંસ, ઈંડા, દૂધ, અન્ય દ્રષ્ટાંતોમાં ગાજર, બટાટા, ડુંગળી, કેળા, અને અનાજ, ઘઉં, ચોખા, ઓટ, જુવાર, રાગી, મકાઈ, બારલી, કાચું ચીકન, બદામ અને અખરોટ વગેરે.

આવા ખોરાકને ઉકાળીને, ઠંડું કરીને, પાશચ્યુરાઈઝડ કરીને, શેકીને, તોડીને, ભુકો કરીને, આથો લાવીને, તળીને કે ફ્રીઝન કરીને ખાઈ શકાય છે. દા.ત. દૂધને આથો લાવીને દહીંમાં ફેરવાય છે. બાફેલા ચોખાનો પુલાવ, ચપાટી, રોટલી, કઠોળ, શાકભાજી, ઈંડલી, ટોંસા, અને ફુદીના જેવા પાનનો આવા ખોરાકમાં સમાવેશ થાય છે. આવા ખાદ્ય પદાર્થો ઘરમાં બનાવાય છે. પણ ઉદ્યોગો દ્વારા બનાવતાં નથી.



વર્ગ સમૂહ ૨ રાંધણ ઘટકો: આવા ખાદ્ય પદાર્થો સીધા વર્ગ ૧ માંથી પ્રાપ્ય થાય છે કે કુદરતી રીતે દબાવીને, શુદ્ધિકરણ દ્વારા ભુકો કરીને, દળીને કે સપે ડાઇંગથી મળે. આવા ઘટકોને ખોરાકને રાંધવા દરમિયાન તેને સ્વાદિષ્ટ કરવા, સીઝનીંગ કરવા વપરાય છે. દા.ત. મીઠું, ખાંડ, તેલ, ઘી, મરી મસાલા, માખણ, આયોડીન યુક્ત મીઠું, વીનેગાર



મીઠું



ખાંડ



તેલ



માખણ

આવો ખોરાક સામાન્ય રીતે વર્ગ સમુહ ૧ના ખોરાકમાં ખાંડ, તેલ કે મીઠું નાખીને બનાવાય છે. તેમાં ખાદ્ય પદાર્થોને લાંબો સમય સચવાય છે, અથાણું બનાવાય છે, મીઠાયુક્ત કરાય છે અથવા આથો લવાય છે. ખોરાક ઉપર પ્રક્રિયા કરવાથી તેનું આયુષ્ય વધે છે અને તેવો સ્વાદ બદલાય છે. દા.ત. ખાંડની ચાસણીમાં મુરખ્ખો(ફળો), તેલ મીઠામાં શાકભાજીનો સંગ્રહ(અથાણું), દૂધમાંથી ચીઝ, કેનડ ફળો, કેન કરેલ શાકભાજી, ભારતીય મીઠાઈઓ, મીઠા યુક્ત નાસ્તા, મઠડી, વિગેરે આલ્કોહોલ યુક્ત પીણા જેવા કે બીયર અને દારૂ આ વર્ગમાં આવે છે. ખાંડ અને મીઠાનું આવા ખાદ્ય પદાર્થો બીન આરોગ્ય પ્રદ છે કે નહી તે નક્કી કરે છે.



વર્ગ સમુહ ૪ અલ્ટ્રા પ્રોસેસ્ડ ફુડ (અતી ધનિષ્ઠ પ્રક્રિયા)થી બનેલ ખોરાક

આવા ખોરાક ફેક્ટરીમાં બને છે અને પેકેજડ ફુડ તૈયાર ખોરાક રેડી ટુ ઈટ, ખોરાક ગમે ત્યાં, ગમે તે સમય મળતો ખોરાક તરીકે વેચાય છે. વાસ્તવિક આહારને બદલે અલ્ટ્રા પ્રોસેસ્ડ ફુડનો ઉપયોગ કરવા માટેની જાહેરાતો થાય છે. આવા અલ્ટ્રા પ્રોસેસ્ડ ખોરાકમાં વાસ્તવિક ખોરાક ખુબ ઓછી માત્રામાં કે હોતો નથી. અલ્ટ્રા પ્રોસેસ્ડ ફુડનો ઉપયોગ કરવા માટેની જાહેરાતો થાય છે. આવા અલ્ટ્રા પ્રોસેસ્ડ ખોરાકમાં વાસ્તવિક ખોરાક ખુબ ઓછી માત્રામાં કે હોતો જ નથી. અલ્ટ્રા પ્રોસેસ્ડ બનાવવાનાં જુદી જુદી પ્રક્રિયાનો ઉપયોગ થાય છે. કાર્બોનેટીંગ, ફ્રિમિંગ, બલ્કિંગ, એન્ટીબલ્કીંગ, વ્હીપીંગ, ડિફોર્મીંગ. તે ખાદ્ય પદાર્થોમાં પાંચ કે તેથી વધારે ઘટકો હોય છે. આપણે આપણાં રસોડામાં કદાપિ ના વાપરતાં હોય તેવું એકાદ ઘટક આવા ખોરાકમાં હોય જ છે. આવા ઘટકોમાં

ખાંડ, તેલ, ચરબી, મીઠું, એન્ટીઓક્સીડન્ટ, સ્ટેબીલાઇઝર, પ્રીઝર્વેટીવ હોઇ શર્કે. કેસીન, લેક્ટોઝ, વહે, ગલુટન, હાઇડ્રોજનેટેડ તેલ, હાઇડ્રોલાઇઝડ, પ્રોટીન, સોયા પ્રોટીન, માલ્ટોડેકસ્ટીન, ઈન્વર્ટ સુગર અને ફુક્ટોઝ યુક્ત કોન સીરપ, આવા ઘટકો ફક્ત અલ્ટ્રા પ્રોસેસ્ડ ફુડ પદાર્થોમાં જ જોવા મળે છે. આવા ખાદ્ય પદાર્થોમાં વધારાના ઘટકો જેવા કે ડાઈ, રંગક તત્વો, કલર, સ્ટેબીલાઇઝર, ઈમલસીફાયર ફ્લેવર્સ, અને ખાંડ, રહીત સ્વીટનર પણ નખાયાં છે. આને લીધે અલ્ટ્રા પ્રોસેસ્ડ ફુડ ખુબ ચટાકેદાર બને છે. દા.ત. શિશુ અને નાના બાળકો માટેના ખોરાક જેવા કે શિશુ ફોર્મુલા, ફોલોઅપ ફોર્મુલા, દુધ સીરીયલ અને ખોરાકના પેકેજડ બેબી ફુડ. પુષ્ટ વયની વ્યક્તિ માટે ઘણાં દાખલા છે જેવા કે ઈન્સ્ટન્ટ સુપ, નુડલ્સ, પેકેજમાં બ્રેડ, મરઘાં, માઇલીની ગાંઠો, સ્ટીક સોસ, બર્ગર, માંસમાંથી બનેલ પદાર્થો, ઠંડા પીણા, ફળોના રસના પેકેટ્સ, હેલ્થ ડ્રીક્સ, એનર્જી ડ્રીક્સ, ગળ્યા ખારા નાસ્તા પેકેટ્સ, આઈસ્ક્રીમ, કુપ્રીમ ગળ્યા પદાર્થો, ચોકલેટ નાખીને બનાવેલ આઈસ્ક્રીમ, કેન્ડી, જથ્થાબંધ બ્રેડ, બન, મારગારીન, બીસ્કીટ, કેક, નાસ્તા માટે સીરીયલ, એનર્જી ખાર, પ્રોટીન ખાર, માંસની વાનગી, હેમ, સલામી, ઈન્સ્ટન્ટ સોસ, રેડી ટુ ઈટ, તૈયાર પદાર્થ, પાઈ પાસ્તા, પીઝા વિગેરે



આકૃતિ ૧ થી ૩ ભારતમાં જુદા જુદા ઉંમરના લોકો દ્વારા ખવાતા વાસ્તવિક અને અલ્ટ્રા પ્રોસેસ્ડ ફુડના દ્રષ્ટાંતો

અમે ખોરાકને જુદી ઉંમરના સમુહો માટે વિભાજીત કરેલ છે.
૦ થી ૬ મહીનાના શિશુ જેઓ ફક્ત માતાના ધાવણ ઉપર આધારીત છે. ૬ મહીના પછી તેને વધારાનો ખોરાક જોઈએ.
૩ વર્ષ પછીના બાળકો જેઓ વડીલો અને પુષ્ક વયના

વ્યક્તિઓ જેવો ખોરાક ખાય તેવો જ ખોરાક લે છે. ૮ વર્ષના પછીના બાળકો વડીલો જેવો જ અને જુદા જુદા ભારતના ભાગોમાં જુદો જુદો ખોરાક લે છે. અમને આશા છે કે આ દ્રષ્ટાંતોથી ખાદ્ય પદાર્થોના વર્ગ સમુહોની સમજ પાકી થશે.

આકૃતિ ૧

બનેલ ખોરાક (વાસ્તવિક આહાર)

અલ્ટ્રા પ્રોસેસ્ડ ફુડ

૦ થી ૬ મહિના



માતાનું ધાવણ પ્રાણી જન્ય દૂધ

* માતાનું ધાવણ ૦ થી ૬ મહિના સુધીના શિશુ માટે સર્વોત્તમ છે. જે શિશુને કોઈપણ કારણસર અન્ય દૂધ આપવું પડે તેમ હોય તો પ્રાણીજન્ય દૂધ અનપ્રોસેસ્ડ આહારના વર્ગસમુહમાં અને ફોર્મુલા મીલ્ક પાવડર મિલ્ક અલ્ટ્રા પ્રોસેસ્ડ વર્ગમાં ગણવું

આકૃતિ ૨

ટેબલ-૨ ૬ મહિના થી ૩ વર્ષ



દૂધ અને દૂધની બનાવટો



ફળો શાકભાજી



અનાજ અને કઠોળથી બનેલ આહાર



શિશુ ફોર્મુલા પાવડર દૂધ



પીણાં, શિશુ સીરીયલ દૂધ પાવડર



ચોકલેટ આઈસક્રીમ



નાસ્તા બીસ્કીટ

આકૃતિ ૩

બનેલ ખોરાક (વાસ્તવિક આહાર)

અલ્ટ્રા પ્રોસેસ્ડ ફુડ

૩ વર્ષ થી ૮ વર્ષ



ઘેર બનાવેલ ભોજન



નુડલ્સ



ખીર



ઠંડા પીણાં



પાૈઆ



બ્રેડ કેક



રીલા



ફોનન નાસ્તા



સૌજીનો હલવો



હેલ્થ ડ્રિંક્સ

આકૃતિ ૪

બનેલ ખોરાક (વાસ્તવિક આહાર)

અલ્ટ્રા પ્રોસેસ્ડ ફુડ

૮ વર્ષ અને વધારે



ભોજન



ધંડલી-સંભાર



ભિરયાની



આમલેટ



દહીવડા



પીઝા



તળેલ ચીકન



ફ્રોઝન કબાબ



બર્ગર



આલ્કોહોલ

અલ્ટ્રા પ્રોસેસ્ડ આહારના અજાણ્યા જોખમો:

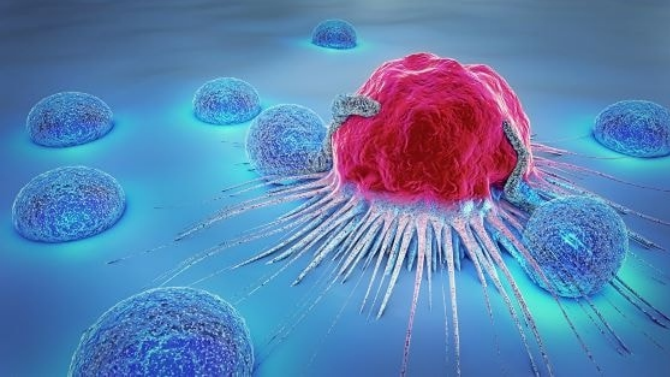
અલ્ટ્રા પ્રોસેસ ફુડ ખાવાથી આરોગ્યલક્ષી તકલીફો

હવે તમને પ્રસન્ન થશે કે દરેક ખાદ્ય પદાર્થના સર્વીંગની કેલરી ગણી શકાતી હોય તો હાલના ઝડપી યુગમાં અલ્ટ્રા પ્રોસેસ ફુડ ખાવાથી નુકસાન શું છે ? અહીંયા જ ભૂલ થાય છે.

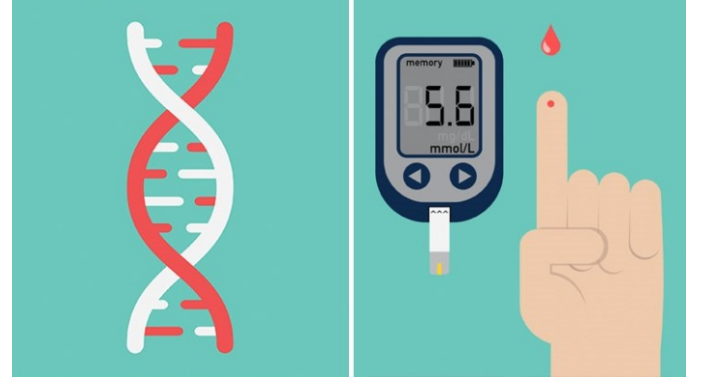
વૈજ્ઞાનિક સંશોધકો એ અલ્ટ્રા પ્રોસેસ ખોરાક અને તંદુરસ્તી સાથે સંબંધો અંગે અભ્યાસ કરેલ છે. આવા ખોરાક વ્યક્તિમાં વધારે ખાવાની (વૃત્તિ) મન, વજન વધારા તરફ લઈ જાય છે. તેમાં શર્કરાની માત્રા ગમે તેટલી હોય તો પણ નુકસાન કારક

આરોગ્ય તકલીફો જેવી કે બાળકોમાં જાડાપણું, સસણી અને પુષ્ક વયના લોકોમાં વજન વધારો, જાડાપણું, ટાઈપ ૨ ડાયાબિટીસ, હૃદય અને ધમનીના રોગો, કેન્સર હતાશા, ઈરીટેબલ બોવેલ સીન્ડ્રોમ, ખાવામાં તકલીફ, થાક, સ્નાયુની નબળાઈ, અને અન્ય બીમારીનો સમાવેશ થાય છે. આમના કોઈપણ અભ્યાસે અલ્ટ્રા પ્રોસેસ ખોરાકથી આરોગ્ય ઉપર ફાયદાકારક અસર બતાવેલ નથી.

કેન્સર



ડાયાબિટીસ



જાડાપણું



હૃદય રોગ



આપણે શું કરી શકીએ ?

અલ્ટ્રા પ્રોસેસ ફુડનું વેચાણ અને વપરાશ વધારવા ખૂબ જોરશોરથી માર્કેટીંગ અને જાહેરાતો થઈ રહી છે. માર્કેટીંગ રીતો જેવી કે બાળકો અને કિશોરોને લક્ષ્યમાં રાખવા, નામાંકિત વ્યક્તિઓ દ્વારા જાહેરાત આરોગ્યલક્ષી ફાયદાઓ બતાવવા અને વાસ્તવિક ખોરાકને સમકક્ષ બતાવવો વિગેરે વપરાય છે. ગ્રાહક તરીકે કોઈપણ ખાદ્ય પદાર્થ ખરીદતા કે ખાતા પહેલા તમારી પાસે તે પદાર્થ ખરીદતા પહેલા તમારી પાસે તે પદાર્થ અંગેની જાણકારી અને ખોરાકની ઓળખ અંગે પંસદગી કરવાની તક છે.

કોવીડ-૧૯ આપણને આપણી આહાર પદ્ધતિ બદલી વધારે આરોગ્યપ્રદ ખોરાકની પંસદગી કરવાની અને બીજા આરોગ્યપ્રદ અલ્ટ્રા પ્રોસેસ ફુડને ત્યજવાની તક આપે છે.

અમારા સૂચનો:

સામાન્ય

૧. રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધારવા સમુહ ૧ અને ૨ના વાસ્તવિક ખોરાકને અપનાવો અને સ્થુળતા નિવારો. આને લીધે કોવીડ-૧૯ અને તેના જેવા બીજા ચેપથી પણ રક્ષણ મળશે.
૨. ખોરાકને ચકાશો કે તે અલ્ટ્રા પ્રોસેસ છે ? ચકાસણીથી ખબર પડશે કે તે તમારા તેમજ તમારા બાળક માટે ખાવાલાયક છે કે નહીં?
૩. ખોરાક અંગેની જાહેરાતોથી ભરમાઈ ના જશો. ઉદ્યોગો દ્વારા અપાતી માહિતી બાબતે સાવચેત રહો.
૪. વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા ભારત સરકાર જાહેર એકમો જેવા કે NAPI /BPNI તરફથી મળતી માહિતી ઉપર વિશ્વાસ રાખો.

વિશિષ્ટ

વર્ગ સમુહ ૧ ખોરાક

આ સમુહના ખાદ્ય પદાર્થોને તમારા અને તમારા બાળકો માટેના આહારના પાયો બનાવો. આ ખાદ્યપદાર્થો પોષક સ્વાદિષ્ટ અને યોગ્ય છે તેમજ લાંબા ગાળા માટે ખોરાકની ઉપલબ્ધિ ને સામાજિક અને વાતાવરણીય આધાર પુરો પાડે છે.

વર્ગ સમુહ ૨ ખોરાક

ખોરાકને રાંધવા અને વાનગીઓ બનાવવા ખુબ ઓછી માત્રામાં રાંધણ ઘટકો વાપરો. તેલ, ચરબી, મીઠું, ખાંડ ખોરાકને અસમતોલ બનાવ્યા વગર પૌષ્ટિક દ્રષ્ટિએ સમતોલ અને સ્વાદિષ્ટ બનાવે છે.

વર્ગ સમુહ ૩ ખોરાક

પ્રોસેસ ફુડનો વપરાશ ઓછો કરો. તમારા જમણમાં વાસ્તવિક ખોરાકનો પાયો રાખી પ્રોસેસ ફુડનો વપરાશ

ઓછામાં ઓછો કરો. ખાંડ મીઠું અને ખોરાકની પ્રક્રિયા દ્વારા સીરપમાં ફળો, ચીઝ, મિષ્ટાન્ન ખોરાકના ઘટકો અને બંધારણ બદલાઈને નુકસાનકારક બને છે.

વર્ગ સમુહ ૪ ખોરાક

અલ્ટ્રા પ્રોસેસ ખોરાકનો વપરાશ બંધ કરો.

અલ્ટ્રા પ્રોસેસ ખોરાક પોષણ દ્રષ્ટિએ અસમતોલ છે તેની બનાવટ અને વેચાણ પ્રોત્સાહન લીધે લોકો વાસ્તવિક અને ખૂબ ઓછી પ્રક્રિયાથી બનેલ ખાદ્ય પદાર્થોને બદલે અલ્ટ્રા પ્રોસેસ ફુડ વધારે ખાવા માંડે છે. અલ્ટ્રા પ્રોસેસ ફુડ તેની બનાવટ વહેંચણી માર્કેટીંગ અને વપરાશને લીધે આપણી ભાતીગણ ખોરાકની પંસદગીને સામાજિક જીવનને અને વાતાવરણને નુકસાનકારક છે.

બ્રાઝિલની ખોરાક અંગેની માર્ગદર્શિકા મુજબ

ભારત સરકાર માટેના પગલાં

બ્રાઝિલ દેશ આ બાબતે ઘણું બધું આપી શકે તેમ છે તેઓએ ખોરાકની તાંબ્રિક વ્યવસ્થાને નિયંત્રિત કરેલ છે. ૨૦૧૪થી લોકો માટે માર્ગદર્શિકા છે.

“અલ્ટ્રા પ્રોસેસ ખોરાકને ત્યજો, બાળકોને વટો નહીં, બાળકોને ખોરાક અંગેની દરેક પ્રકારની જાહેરાતોથી ચેતતા રહેવાનું શીખવો”

ભારત સરકાર લોકોના આરોગ્યમાં હકારાત્મક અને જીવન પર્યંત અસર માટે ખાદ્ય પદાર્થની તાંબ્રિક વ્યવસ્થામાં સુધારા લાવવા પ્રયત્ન કરી શકે તેમ છે જેવા કે ખાદ્ય પદાર્થોની નીતિ તરીકે નોવા વર્ગીકરણ અપનાવવું ખાદ્ય પદાર્થોના યોગ્ય લેબલીંગ માટે જરૂરી પગલાં કાયદાકીય પદ્ધતિ દ્વારા ખાદ્ય પદાર્થના વેચાણ પ્રોત્સાહનનું નિયંત્રણ.

નવું મુંબેશ સુત્ર

“અલ્ટ્રા પ્રોસેસ ખાદ્ય પદાર્થોને ફેંકી દો”

“અહ્લ પ્રોસેસ્ડ ખાદ્ય પદાર્થોને ફેંકી દો”

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>

Disclaimer: This document does not replace a complete dietary advice that your health worker could provide you nor does it mean that it is complete prevention from Covid-19.

Written by: Dr Arun Gupta and Dr. Prakash D. Vaishnav

Reviewed by: Prof. HPS Sachdev, Dr. JP Dadhich, Prof KP Kushwaha and Dr Rita Gupta

Design & Layout by: Amit Dahiya

Acknowledgment: I would like to thank BPNI team Nupur, Abhilasha, Yashika, and Zarrin for their comments and input. Tanya Dagar and Vidhi Singh, who did the small study to find out how people consume health drinks during their internship deserve special appreciation. I like to thank Komal Gupta and Saraah Gupta; my nieces, for their valuable feedback and help to keep it simple and understandable.

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 (Gujarati)