



ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದೆಯೇ?

ಅಲ್ಪ-ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರದ ಅನ್‌ಸೀನ್ ಅಪಾಯಗಳು



NAPi



ಪರಿಚಯದ ಪೀಠಿಕೆ |

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಮಗುವಿನ ಮೊದಲ 2 ವರ್ಷದವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಮಗ್ರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರದ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಇದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಮತ್ತು ಅಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ (ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡದ) ರೋಗಗಳು ಬರದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಹಳ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ ಎಂಬುದನ್ನು ಪಡೆ ಪಡೆ ಹೇಳುತ್ತಾ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುತ್ತಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಪುಟ್ಟ ಕಂದಮ್ಮಗಳಿಗೆ ಮೊದಲ 6 ತಿಂಗಳು ಎದೆ ಹಾಲನ್ನೇ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೇನನ್ನೂ ಸಹ ಕೊಡುವಂತಿಲ್ಲ. 6 ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಎದೆ ಹಾಲಿನ ಜೊತೆಗೆ ಪೂರಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಕೊಡಬೇಕು, 2 ವರ್ಷದ ನಂತರವೂ ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಯಾರಿಸಿದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪೂರಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಇದರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮನೆ ಆಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ ಹಣ್ಣು-ತರಕಾರಿ, ದವಸ-ಧಾನ್ಯ, ಮೊಟ್ಟೆ-ಮಾಂಸ, ಇತರೆ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಶಿಫಾರಸ್ಸಿನ ಪ್ರಕಾರ, ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ(ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೊರತು ಪಡಿಸಿ) ಶೇ5ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ, ಶೇ 10 ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬು, ಶೇ 1 ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬು (trans fat-hydrogenated fat) ಮತ್ತು ಒಂದೇ ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟೂ ಉಪ್ಪು, ಈ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದೆ.

ಪಾರಂಪಾರಿಕವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಕೌಟಂಬಿಕಾ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕಾ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಶುದ್ಧ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಾದ ದವಸ-ಧಾನ್ಯ, ಸಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಯಾರಿಸುವ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಮತ್ತು ಅಸಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು ಮತ್ತು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಇದು ಬಹಳ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಮತ್ತು ಪರಿಶುದ್ಧ ಆಹಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ಆಧುನಿಕ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಮಾರಾಟವಾಗುವ ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ (ರೆಡಿ ಟು ಈಟ್) ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಈ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಬಳಸಿ ತಯಾರಿಸಲಾದ ಸಕ್ಕರೆ, ಕೊಬ್ಬು, ಉಪ್ಪು, ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರದ ಉಪಯೋಗ ಅತಿ ಮಹತ್ವ ಪಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಪಾರಂಪಾರಿಕ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಮರೆಸುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ

ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಆತಂಕ ಉಂಟುಮಾಡಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕ ಎನ್ನುವಂತೆ ದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿನ 45 ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಕರು ಮಕ್ಕಳು ಜಾಹಿರಾತಿನ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಾಗಿ, ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಪ್ರಚಾರದಿಂದಾಗಿ ಬಿಂಬಿಸುವ ಮಾಹಿತಿಯಾಧರಿಸಿ, ಈ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು/ಪಾಣಿಯಾಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿದಾಯಕ ಎಂದು ನಂಬಿ ಅದರ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ನಮೂದಿಸಿರುವ ಅಂಶ ಅಂಶ(ಎಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆ, ಉಪ್ಪು, ಕೊಬ್ಬು, ಇದೆ).ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸದೇ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕ.

ಹೀಗೆ ಮುಂದುವರಿದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಬ್ರೆಜಿಲ್ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿನ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಯನ್ನು 2002 ನೇ ಇಸವಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಅದರಿಂದ ಹೊರಬಿದ್ದ ಸತ್ಯವೇನೆಂದರೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿನ ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಮತ್ತು ಟೈಪ್2 ಮಧುಮೇಹ ರೋಗ 2002 ರಲ್ಲಿ ಶೇ 7.5 ರಷ್ಟು ಇದ್ದದ್ದು ಒಮ್ಮೆಲೇ 2013 ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಶೇ 17.5 ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಏರಿಕೆಯಾಯಿತು.ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಬ್ರೆಜಿಲ್ ದೇಶದ ಮಕ್ಕಳು,ಪ್ರೌಢರು ಅನುಸರಿಸಿದ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವ ಪದ್ಧತಿ. ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಈ ಸಂದಿಗ್ಧ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತರಲು ಕಾರಣ ಹುಡುಕುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿತು. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು “ನೋವ” ವರ್ಗೀಕರಣ ವಿಧಾನದಿಂದ, ವಿಂಗಡನೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಇದರ ಪ್ರಕಾರ ಈ ವರ್ಗೀಕರಣ ಆಯಾ ಆಹಾರದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಆಧಾರವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ ಬದಲಿಗೆ ಆಹಾರದ ತಯಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಜೊತೆಗೆ ಇವುಗಳ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಆಧಾರವಾಗಿತ್ತು. ನೋವ ವರ್ಗೀಕರಣ ಮಾಡುವಾಗ ಅತಿಯಾಗಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಲಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹಾನಿಕಾರಕವಾದುದರಿಂದ, ಅವುಗಳನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದು ಕೊಂಡಿಲ್ಲ.

THE WORLD HEALTH ORGANISATION'S RECOMMENDED DIET DOES NOT INCLUDE ULTRA-PROCESSED FOODS BECAUSE IT IS UNHEALTHY.

ನೋವ ವರ್ಗೀಕರಣ.

ನೋವ ವರ್ಗೀಕರಣವನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸಂಸ್ಕರಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ವಿಂಗಡಣೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ನೋವ ವರ್ಗೀಕರಣದ ಪ್ರಕಾರ ಆಹಾರವನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

1. (ಗುಂಪು 1.-ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾದ ನೈಜವಾದ ಆಹಾರ. -(ಚಿತ್ರ-1)

(ದವಸ-ಧಾನ್ಯ-ಕಾಳುಗಳು,ಹಣ್ಣು-ತರಕಾರಿ,ಎಲೆ-ಕಾಂಡ,ಹಾಲು-ಬೆಣ್ಣೆ-ಮಜ್ಜಿಗೆ,ಮೊಟ್ಟೆ-ಮಾಂಸ).

ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ/ಬೆಳೆಯುವ ವಸ್ತುಗಳಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ/ಕಾಯಿಸಿ/ತಂಪಿಸಿ/ಪುಡಿಮಾಡಿ/ಬೇರೆ-ಬೇರೆ ಅಥವಾ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕಲಸಿ ತಿನ್ನಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ, ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ರುಚಿಶುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ.



2. (ಗುಂಪು2.) ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಯಾರಿಸುವ ಆಹಾರ.(ಚಿತ್ರ-2)

(ತಂಪಿಸಿ/ಬೇಯಿಸಿ/ಕಾಯಿಸಿ/ಪುಡಿಮಾಡಿ)ಹಾಲು-ಮೊಸರು-ಬೆಣ್ಣೆ-ತುಪ್ಪ,ಮಸಾಲೆಗೆ

ಬಳಸುವ ಸಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಚೆಟ್ಟಿಪುಡಿ,ಸಂಬಾರ ಪುಡಿ ಎಣ್ಣೆ ಕಾಳುಗಳು,ಇತ್ಯಾದಿ.

ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ/ಬೆಳೆಯುವ ವಸ್ತುಗಳಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ/ಕಾಯಿಸಿ/ತಂಪಿಸಿ/ಪುಡಿಮಾಡಿ/ಬೇರೆ-ಬೇರೆ ಅಥವಾ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕಲಸಿ ತಿನ್ನ ಬಹುದಾಗಿದೆ.ಇವುಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಬಿಡಿಯಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ,ಸಂರಕ್ಷಿಸಿ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬೆರೆಸಿ-ಕಲಸಿ ಬೇಕೆಂದಾಗ ಸ್ವಾದಿಷ್ಟ ಶುದ್ಧಆಹಾರವನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಯಾರಿಸಿ ತಿನ್ನಬಹುದಾಗಿದೆ.ಹಾಲನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ತುಪ್ಪ, ಎಣ್ಣೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಎಣ್ಣೆ ತೆಗೆದು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು. ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದಲೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಯಾವ ಹಾನಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.



3. (ಗುಂಪು 3) . ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರ.(ಚಿತ್ರ-3)

ಹಣ್ಣಿನ ರಸ-ಸಾಸ್,ತುಪ್ಪ-ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ,ಜೇನುತುಪ್ಪ-ಬೆಣ್ಣೆ-ಚೀಸ್,ಬಿಯರ್,ವೈನ್ ಇತ್ಯಾದಿ. ಇವುಗಳು ಮಿತವಾಗಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಾದ,ಜೀವ ಸತ್ಯಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದ ನೈಜ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು, ದ್ರಾಕ್ಷಾರಸ(ವೈನ್),



4. (ಗುಂಪು 4) ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರ(ಚಿತ್ರ-4)

ಅತಿಯಾಗಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಲಾದ ಆಹಾರ(ರೇಡಿ ಟು ಈಟ್).

ಈ ಅತಿಯಾಗಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಲಾದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಲ ಕೆಡದಂತೆ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಕೆಡದಂತೆ ಇರಲು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ವರ್ಧಕಗಳನ್ನು(additives) ಬಳಕೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವು ಶೇ 5ರ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಆಹಾರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವಂತಹವು.ಇಂತಹ ವರ್ಧಕಗಳ ಬಳಕೆ ನಮ್ಮ ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಅಡುಗೆ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚುಹೆಚ್ಚು ಮಾರಾಟ ಮಾಡಲು ಗ್ರಾಹಕರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಲು, ರುಚಿಸಲು, ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಿಹಿ,ಉಪ್ಪು,ಬಣ್ಣ,ಕೊಬ್ಬು ಇರುವಂತಹ ವರ್ಧಕಗಳನ್ನು ಮೂಲ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಬೆರಸಿವಿವಿಧ ಗ್ರಾಹಕರ ರುಚಿಗನುಸಾರವಾಗಿ, ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ವಿಧದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಸ್ವಾದದಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣ-ಬಣ್ಣದ ಜಾಹಿರಾತಿನ ಪ್ಯಾಕ್ ಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.



ಅದರಲ್ಲೂ ಮಕ್ಕಳ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅತ್ಯಾಕರ್ಷಕ ಮಕ್ಕಳ ಚಿತ್ರಣವಿರುವ ಡಬ್ಬುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ, ಶೇಕರಿಸಿದ ಹಾಲಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಾಯಂದಿರು ಮರುಳಾಗಿ ತನ್ನ ಮಗುವು ಹಾಗೆ ಬೆಳೆಯುವುದೆಂದು ಅಂತಹ ಹಾಲಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕೊಂಡು ಮಗುವಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ, ಎದೆಹಾಲುಣಿಸುವುದನ್ನು ಹಾಗೂ ಪೂರಕ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಮಗುವನ್ನು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಗುರಿಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಲಾದ ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನೀಯ,ಸೂಪ್,ಇಂಗಾಲೇತರ ಪಾನೀಯಗಳು (carbonated), ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿದಾಯಕ ಪಾನೀಯ/ಪುಡಿಗಳು/ಮಾಂಸ,ಬ್ರೆಡ್, ಜಾಮ್, ಸ್ವೆಟ್ಸ್, ಸ್ವೀಟ್ಸ್, ಮುಂತಾದವುಗಳು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿ ಶೈತ್ಯಕರಿಸಿದ(frozen) ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಲಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಇವು ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕ. ಇವುಗಳ ಬಳಕೆ ನಿಷೇಧಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಲಾಭದಾಯಕ.

ಚಿತ್ರ 1-3 ಕೆಲವು ನೈಜ ಮತ್ತು ಅಲ್ಪ-ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ವಯೋಮಾನದವರು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರಗಳು

ನಾವು ಆಹಾರವನ್ನು ವಿವಿಧ ವಯೋಮಾನಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದ್ದೇವೆ, ಶಿಶುಗಳು ತಾಯಿಯ ಹಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅವಲಂಬಿಸಿದಾಗ 0-6 ತಿಂಗಳುಗಳು, ಆರು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಅವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಆಹಾರಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ, ಮತ್ತು 3 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಮಕ್ಕಳು ವಯಸ್ಕರಂತೆಯೇ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ, ಮತ್ತು 8 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಇದು ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚು ಭಾರತದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಮತ್ತು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ. ಈ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಆಹಾರ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ.

ತ್ರ -1 (ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ)

ನೈಜ ಆಹಾರ

(ಸಂಸ್ಕರಿಸದ ಅಥವಾ ಕನಿಷ್ಠ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳು)

ಅಲ್ಪ-ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳು

0-6 ತಿಂಗಳು



ಎದೆ ಹಾಲು,



ಹಸುವಿನ ಹಾಲು



ಸೆರೆಲ್ಯಾಕ್, ಡಬ್ಬದ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ

6 ತಿಂಗಳು - 3 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ



ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲು ಉತ್ಪನ್ನಗಳು



ಪಾನೀಯಗಳು ಮತ್ತು ಶಿಶು ಧಾನ್ಯಗಳು



ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ,



ಚಾಕೋಲೇಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್



ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು



ತಿಂಡಿಗಳು ಮತ್ತು ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳು

ಚಿತ್ರ -2 (ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ)

ನೈಜ ಆಹಾರ

(ಸಂಸ್ಕರಿಸದ ಅಥವಾ ಕನಿಷ್ಠ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳು)

ಅಲ್ಪ-ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳು

3 ವರ್ಷದಿಂದ 8 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ



ಮನೆಯಲ್ಲಿಮಾಡಿದ ಮೃದು ಆಹಾರಗಳು



ನೂಡಲ್ಸ್



ಖೀರ್



ಸಿಹಿ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು, ಬ್ರೆಡ್, ಕೇಕ್



ಪೋಹಾ



ಬ್ರೆಡ್ ಮತ್ತು ಕೇಕ್



ಚೀಲಾ



ಹೆಚ್ಚುಗಟ್ಟಿದ ತಿಂಡಿಗಳು



ನೂಜಿ ಹಲ್ವಾ



ವಿಧವಿಧದ ಪುಡಿಗಳು (Bornvita, harlicks etc)

ಚಿತ್ರ -3 (ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ)

ನೈಜ ಆಹಾರ
(ಸಂಸ್ಕರಿಸದ ಅಥವಾ ಕನಿಷ್ಠ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳು)

ಅಲ್ಪ-ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳು

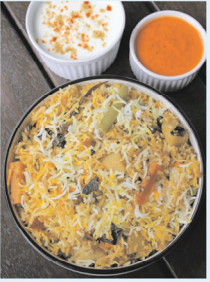
8 ವರ್ಷದ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು



ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬ್ರೆಡ್



ಇಡ್ಲಿ ಸಂಬಾರ್



ಬಿರಿಯಾನಿ



ಒಮೆಲೆಟ್



ದಾಹಿ ಭಲ್ಲೆ



ಪಿಜ್ಜಾ



ಹುರಿದ ಕೋಳಿ



ಘನೀಕೃತ ಕಬಾಬ್



ಬರ್ಗರ್



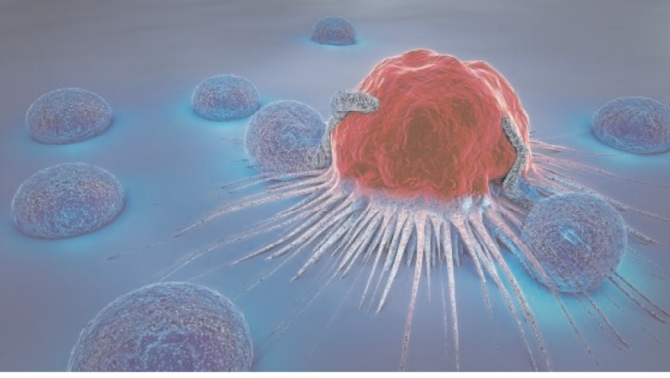
ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್

ಸಿದ್ದ ಆಹಾರದಿಂದ ಆಗುವ ಆರೋಗ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳು .

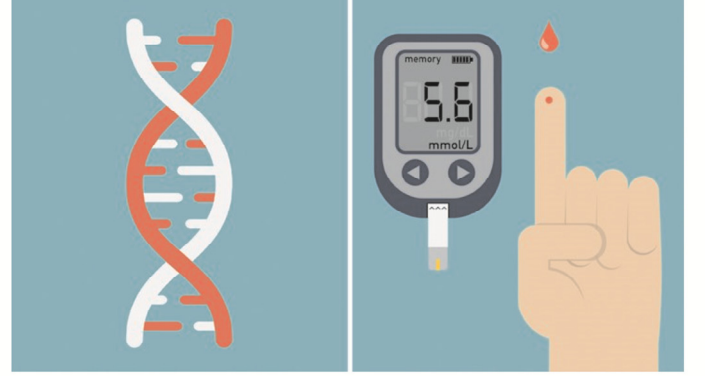
(ಅತಿಯಾಗಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಲಾದ ಆಹಾರ (ರೇಡಿ ಟು ಈಟ್)

ಆಧುನಿಕ ಜಗತ್ತಿನ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಸೂಚ್ಯಂಕದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಮೊಂಡು ವಾದವನ್ನು ಮಂಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದು ಶುದ್ಧ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ. ತತ್ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಕಂಡು ಬಾರದಿದ್ದರೂ ಕಾಲ ಕ್ರಮೇಣ ಇಂತಹ ಆಹಾರದ ಉಪಯೋಗದಿಂದಾಗಿ ಟೈಪ್ 2 ಮಧುಮೇಹ, ಸ್ಥೂಲಕಾಯ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ, ಜಠರ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು(ಹುಳಿ ತೇಗು, ಹೊಟ್ಟೆ ಉರಿ,ವಾಯಿ),ಕಿನ್ನತೆ, ಇತರ ಮಾರಣಾಂತಿಕ ರೋಗಗಳು ಕಾಡುತ್ತವೆ.

ಮಧುಮೇಹ



ಸ್ಥೂಲಕಾಯ,



ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು



ಕ್ಯಾನ್ಸರ್



ನೀನೇನು ಮಾಡಬೇಕು.

- ಅತಿಯಾಗಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಲಾದ ರೇಡಿ ಟು ಈಟ್ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಳಸುವ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲ ವರ್ಗದ ಜನರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸಬೇಕು.
- ಇಂತಹ ಆಹಾರದ ಬಳಕೆಮಾಡದಂತೆ ಸ್ವಂತ ನಿಷೇಧ ಹೇರಬೇಕು.
- ಮನೆ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕ ಮತ್ತು ಸಿದ್ಧ ಆಹಾರದ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕತೆ ಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಜಾಹೀರಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಬಿತ್ತರಿಸಬೇಕು.
- ಮನೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ಓಷಧಿ ಗುಣಗಳ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು.
- ಇಂತಹ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸರ್ಕಾರಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಅವಿರತವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು.
- ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕೃತಕ ಡಬ್ಬದ ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮಾರಾಟದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಜಾಹೀರಾತಿನ ಮೇಲೆ ಕಠಿಣವಾದ ಕಾನೂನು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೊಳಿಸಬೇಕು.
- ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಹಿರಿಯರು ಪಾರಂಪಾರಿಕ ಕೌಟಂಬಿಕ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಸರಳಗೊಳಿಸಿ ನವಪೀಳಿಗೆಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಬೇಕು.
- ಇದರಿಂದ ಪಾರಂಪಾರಿಕ ಕೌಟಂಬಿಕ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕಾ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ಸಿಗುವುದಲ್ಲದೆ ಸಿದ್ಧ ಆಹಾರದ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಶಿಫಾರಸುಗಳು.

- ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿ ಕೋವಿಡ್-19 ನಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಬರದಂತೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.
- ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಶೇಖರಿಸಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರವೇ ಅಥವಾ ಶುದ್ಧ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರವೇ ಎಂದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡುವ ಮುನ್ನ ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕು. ವ್ಯಯಸ್ಸಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಆಹಾರದ ವರ್ಗೀಕರಣದ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ.
- ಜಾಹೀರಾತಿನ ತಪ್ಪು ಮಾಹಿತಿಗೆ ಮಾರು ಹೋಗದಿರಿ.
- ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಶಿಫಾರಸನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಹಾಗೂ ದೇಶ ಆರೋಗ್ಯ ನೀತಿಯನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ.

ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಶಿಫಾರಸುಗಳು

- ಗುಂಪು-1.ಆಹಾರ - ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಇವು ಪೌಷ್ಟಿಕ, ರುಚಿಕರ,ದೇಹ ಸ್ನೇಹಿಯಾದವುಅಲ್ಲದೆ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಉಂಟು ಮಾಡದ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿದೆ.
- ಗುಂಪು-2 .ಆಹಾರ.- ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸಿ ರುಚಿಕರ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡಲು ಅವರವರ ಅಡುಗೆ ಕೌಶಲ್ಯದ ಹಾಗೂ ಪರಿಣಿತಿಯ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ,ಉಪ್ಪು,ಸಿಹಿ,ಕೊಬ್ಬು ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸಬೇಕು.
- ಗುಂಪು-3 ಆಹಾರ.- ಆರೋಗ್ಯಕರ,ಶುದ್ಧ, ಸ್ವಾದಿಷ್ಟ, ಮನೆ ಅಡುಗೆ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ,ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.
- ಗುಂಪು-4.ಆಹಾರ - ಅತಿಯಾಗಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಲಾದ ರೇಡಿ ಟು ಈಟ್ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲೇಬಾರದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆ ಇದ್ದು ನಾಲಿಗೆ ರುಚಿಗೆ ಬೇರೆ,ಬೇರೆ ರುಚಿವರ್ಧಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಪರಂಪಾರಿಕ ಕೌಟಂಬಿಕ ಮನೆ ಅಡಿಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಅತಿಯಾಗಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಲಾದ ರೇಡಿ ಟು ಈಟ್ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಳಸುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಸಮಾಜಘಾತುಕ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದ್ದು ಮನೆ ಮಂದಿಯ ಅಡಿಗೆ ನೈಪುಣ್ಯತೆಯನ್ನು ಮರೆಸುತ್ತಿದೆ. ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಇದರ ಲಾಭ ವಂಚಿತವಾಗುವುದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು/ತಡೆಯಬೇಕು.

ಬ್ರೆಜಿಲ್ ದೇಶದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ.

ಬ್ರೆಜಿಲ್ ದೇಶ 2014ರಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಅನುಕರಣೆ ಮತ್ತು ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದೆ. ಅದರ ಪ್ರಕಾರ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿ ವಿತರಿಸುವ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಿ,ಜನರಲ್ಲಿ, ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಜಾಹೀರಾತಿನ ತಪ್ಪು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಯಪಡಿಸುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆ ಜಾರಿಗೊಳಿಸಿ, ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಪ್ರಜೆಗಳಲ್ಲಿ ಧನಾತ್ಮಕ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ತುಂಬಿ ಪ್ರಚೋದಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ

1. "ನೋವ" ಪದ್ಧತಿಯ ಆಹಾರ ವರ್ಗೀಕರಣ ನೀತಿಯನ್ನು ಜಾರಿಗೊಳಿಸುವುದು.
2. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ಅಂಶ-ಅಂಶಗಳ ಚೇತಿಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವುದು.
3. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಕಾನೂನಿನ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದು.
4. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮತ್ತು ಅಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿ ತಲುಪಿಸುವ ಸಮಾವೇಶಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು.

ನೀವು ನಂಬಬಹುದಾದ

ಮಾಹಿತಿ

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>

ಹಕ್ಕುತ್ಯಾಗ: ಈ ಡಾಕ್ಯುಮೆಂಟ್ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತ ನಿಮಗೆ ಒದಗಿಸಬಹುದಾದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಹಾರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಬದಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಇದು ಕೋವಿಡ್ -19 ನಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಎಂದರ್ಥವಲ್ಲ.

ಬರೆದವರು: ಡಾ.ಅರುಣ್ ಗುಪ್ತಾ ಮತ್ತು ಡಾ. ಆಶಾ ಬೆನಕಪ್ಪ

ವಿಮರ್ಶಿಸಿದವರು: ಪ್ರೊ.ಎಚ್‌ಪಿಎಸ್ ಸಚ್‌ದೇವ್, ಡಾ.ಜೆ.ಪಿ.ಧಾಧಿಚ್, ಪ್ರೊ.ಕೆ.ಪಿ.ಕುಶ್ವಾಹ ಮತ್ತು ಡಾ. ರೀಟಾ ಗುಪ್ತಾ

ಇವರಿಂದ ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ವಿನ್ಯಾಸ: ಅಮಿತ್ ದಹಿಯಾ

ಸ್ವೀಕೃತಿ: ಬಿಪಿಎನ್‌ಬಿ ತಂಡದ ನೂಪುರ್, ಅಭಿಲಾಶಾ, ಯಶಿಕಾ, ಮತ್ತು ಜಾರಿನ್ ಅವರ ಕಾಮೆಂಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಇನ್‌ಫುಟ್‌ಗಾಗಿ ನಾನು ಅವರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇನೆ. ತಮ್ಮ ಇಂಟರ್‌ಶಿಪ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜನರು ಆರೋಗ್ಯ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಸಣ್ಣ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಮಾಡಿದ ತಾನ್ಯಾ ಡಾಗರ್ ಮತ್ತು ವಿಧಿ ಸಿಂಗ್ ವಿಶೇಷ ಮೆಚ್ಚುಗೆಗೆ ಅರ್ಹರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ನಾನು ಕೋಮಲ್ ಗುಪ್ತಾ ಮತ್ತು ಸಾರಾ ಗುಪ್ತಾ ಅವರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇನೆ; ನನ್ನ ಸೊಸೆಯರು, ಅವರ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಾಗಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಸರಳ ಮತ್ತು ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

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