



നിങ്ങൾ ശരിയായ ഭക്ഷണമാണോ കഴിക്കുന്നത്?

---

# സംസ്കരിച്ച ആഹാരത്തിൽ മറഞ്ഞിരിക്കുന്ന അപകടങ്ങൾ

---



NAPi



# ആമുഖം

“ഒരു കുട്ടിയുടെ ജീവിതത്തിന്റെ ആദ്യ 2 വർഷങ്ങളിൽ, മികച്ച പോഷകാഹാരം ആരോഗ്യകരമായ വളർച്ചയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും വൈജ്ഞാനിക വികസനം മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു എന്ന് ലോകാരോഗ്യ സംഘടന തിരിച്ചറിയുന്നു. ഇത് അമിതവണ്ണമോ, അമിതവണ്ണം ആകാനുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കുകയും പിന്നീടുള്ള ജീവിതത്തിൽ സംക്രമികേതര രോഗങ്ങൾ (എൻ സിഡികൾ) കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. കൂടാതെ എല്ലാ വ്യക്തികൾക്കും “ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണക്രമം” ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു. ശിശുക്കൾക്കും കൊച്ചുകുട്ടികൾക്കും ജീവിതത്തിൽ ആദ്യത്തെ 6 മാസങ്ങളിൽ മുലയൂട്ടൽ മാത്രവും, 2 വർഷവും അതിനുശേഷവും മുലയൂട്ടൽ തുടരുകയും, 6 മാസം കഴിഞ്ഞ് മതിയായതും സുരക്ഷിതവും പോഷക സാമ്പ്രദായമായ പലതരം ഭക്ഷണങ്ങൾ ആഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുക. ഇങ്ങനെയുള്ള ഭക്ഷണങ്ങളിൽ ഉപ്പും പഞ്ചസാരയും ചേർക്കരുത്. മുതിർന്ന കുട്ടികൾക്ക്, അതിൽ പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, പയർവർഗ്ഗങ്ങൾ (ഉദാ. പയറ്റ്, ബീൻസ്), പരിപ്പ്, ധാന്യങ്ങൾ (ഉദാ. സംസ്കരിച്ചിട്ടില്ലാത്ത ചോളം, മില്ലറ്റ്, ഓട്സ്, ഗോതമ്പ്, തവിട്ട് അരി) അസംസ്കൃത ചിക്കൻ / മാംസം, മുട്ട എന്നിവ ഉൾപ്പെടുത്തുക. ദൈനംദിന ഭക്ഷണത്തിന്റെ 5% ൽ താഴെ പഞ്ചസാര ഇല്ലാതെയും (ഭക്ഷണത്തിലെ പഞ്ചസാര അല്ലെങ്കിൽ സ്വാഭാവികമായും അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന പഞ്ചസാര), 10% ൽ താഴെയുള്ള കൊഴുപ്പുകൾ, 1% ൽ താഴെ ട്രാൻസ് ഫാറ്റ്, 5 ഗ്രാം ഉപ്പ് (ഒരു ടീസ്പൂൺ) ദിവസം എന്നിവ കഴിക്കാൻ ലോകാരോഗ്യ സംഘടന ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു.

കാലാകാലങ്ങളായി നമ്മൾ ഭക്ഷണത്തിനായി ‘യഥാർത്ഥ ഭക്ഷണം’ അതായത്, നമ്മുടെ ചുറ്റുവട്ടത്ത് ലഭിക്കുന്ന ആഹാര സാധനങ്ങളെ നമ്മൾ ആശ്രയിച്ചിരുന്നു, ഉദാ. മസാലകളും മറ്റും ചേർത്ത് ഭക്ഷണം തയ്യാറാക്കുന്നു. ആധുനിക കാലത്ത്, പ്രോസസ്സ്ഡ് ഫുഡുകൾ (ഉദാ. ശീതളപാനീയങ്ങൾ, ഉപ്പിട്ട ഉപ്പേരികൾ പോലുള്ളവ) കഴിക്കുന്ന പ്രവണതയുണ്ട്, അതിൽ പ്രിസർവേറ്റീവുകൾ (കേടു വരാതിരിക്കാനുള്ള കെമിക്കൽസ്), കളറിംഗ് ഏജന്റുകൾ അല്ലെങ്കിൽ സുഗന്ധങ്ങൾ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു, സാധാരണയായി ഉപ്പും പഞ്ചസാരയും കൂടുതലാണ് ഇവയിൽ. പ്രോസസ്സ് ചെയ്ത ഭക്ഷണങ്ങൾ ആഗോളതലത്തിൽ യഥാർത്ഥ ഭക്ഷണങ്ങളെ അതിവേഗം മാറ്റിസ്ഥാപിക്കുന്നു, ഇന്ത്യയും അതിൽ

ഉൾപ്പെടുന്നു. ദക്ഷിണ ദില്ലിയിൽ 45 കുടുംബങ്ങളിൽ നടത്തിയ ഒരു ചെറിയ കുടുംബ സർവ്വേയിൽ, എല്ലാ പ്രായത്തിലുമുള്ള ആളുകൾ ടെലിവിഷൻ പരസ്യത്തിന്റെ സ്വാധീനത്തിൽ ‘ആരോഗ്യ പാനീയങ്ങൾ’ കഴിക്കുന്നതായി ഞങ്ങൾ കണ്ടെത്തി. ഇതിലെ പോഷക ഉള്ളടക്കത്തിനായി ലേബൽ നോക്കാൻ ആളുകൾ മെനക്കെടുത്തില്ല ഉദാ. അതിൽ എത്ര പഞ്ചസാര അല്ലെങ്കിൽ ഉപ്പ് ഉണ്ട് എന്നും മറ്റും.

ബ്രസീലിയൻ മുതിർന്നവരിൽ അമിതവണ്ണം 2002 ൽ 7.5 ശതമാനത്തിൽ നിന്ന് 2013 ൽ 17.5 ശതമാനമായി ഉയർന്നപ്പോൾ സാവോ പോളോ സർവകലാശാലയിലെ പ്രൊഫസർ കാർലോസ് മോണ്ടെറോയും സംഘവും അവരുടെ ഭക്ഷണരീതികളെക്കുറിച്ച് ഗവേഷണം നടത്തി. സംസ്കരിച്ച ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ ആളുകളെ കൂടുതൽ കഴിക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നുവെന്നും അമിതവണ്ണവും ടൈപ്പ് -2 പ്രമേഹവും വർദ്ധിക്കുന്നതായും അവർ കണ്ടെത്തി. ആളുകൾ എണ്ണയും പഞ്ചസാരയും കുറച്ചു ഉപയോഗിച്ചിരുന്നു ഈ സമയത്ത്. കൂടുതൽ സംസ്കരിച്ച അല്ലെങ്കിൽ അൾട്രാ പ്രോസസ്സ് ചെയ്ത, കഴിക്കാൻ തയ്യാറായ, പാക്കേജ് ചെയ്ത ഭക്ഷ്യ ഉൽപ്പന്നങ്ങളുടെ ഉപഭോഗം വർദ്ധിച്ചതായി അവർ കണ്ടെത്തി. ഭക്ഷ്യ സംസ്കരണത്തിന്റെ വ്യാപ്തിയും ലക്ഷ്യവും അനുസരിച്ച് അവർ ഒരു ‘നോവ’ ഭക്ഷ്യ വർഗ്ഗീകരണം നിർദ്ദേശിച്ചു. ഈ വർഗ്ഗീകരണം പോഷകങ്ങളുടെ തരത്തെ ആശ്രയിച്ചിട്ടില്ല.

“സംസ്കരിച്ച ആഹാരത്തിൽ മറഞ്ഞിരിക്കുന്ന അപകടങ്ങൾ” എന്ന ഈ ബുക്കിൽ, നോവ ക്ലാസിഫിക്കേഷൻ അനുസരിച്ച് 4 ഭക്ഷണ ഗ്രൂപ്പുകളെക്കുറിച്ച് ഞങ്ങൾ സംക്ഷിപ്തമായി വിവരിക്കുന്നു, ഉയർന്ന പ്രോസസ്സ് ചെയ്ത ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കുന്നതിലൂടെ ഉണ്ടാകുന്ന ആരോഗ്യപരമായ അപകടങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങൾ പങ്കിടുകയും നിങ്ങൾ വാങ്ങുന്നതിനുമുമ്പ് ഭക്ഷണങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതിനുള്ള ഉപദേശം നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു.

ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ ശുപാർശിത ഭക്ഷണത്തിൽ അൾട്രാ പ്രോസസ്സ് ചെയ്ത ഭക്ഷണങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുന്നില്ല, കാരണം ഇത് അനാരോഗ്യകരമാണ്

# ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ തരംതിരിക്കുക

ഏതൊക്കെ ഭക്ഷണ ഗ്രൂപ്പുകളാണ് മറ്റുള്ളവയേക്കാൾ ദോഷം വരുത്തുന്നതെന്ന് തിരിച്ചറിയേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്. ഇത് വിവിധ ഭക്ഷ്യ ഗ്രൂപ്പുകളെ നോക്കുന്നതിനുള്ള ഒരു പുതിയ മാർഗം കണ്ടെത്തുന്നതിലേക്ക് നയിച്ചു കൊണ്ട് നോവ ക്ലാസിഫിക്കേഷൻ ഉയർന്നു.

## ഭക്ഷണങ്ങളുടെ വർഗ്ഗീകരണം നോവ പ്രോസസ്സിംഗ് അനുസരിച്ച്:

നാല് ഭക്ഷ്യ ഗ്രൂപ്പുകളുണ്ട്: സംസ്കരിച്ചിട്ടില്ലാത്തതോ കുറഞ്ഞ തോതിൽ സംസ്കരിച്ചതോ ആയ ഭക്ഷണങ്ങൾ, പാചക ഘടക ഭക്ഷണങ്ങൾ, സംസ്കരിച്ച (പ്രോസസ് ചെയ്ത) ഭക്ഷണങ്ങൾ, അൾട്രാ പ്രോസസ്ഡ് അല്ലെങ്കിൽ ഉയർന്ന തോതിൽ പ്രോസസ് ചെയ്ത ഭക്ഷണങ്ങൾ (യൂപിഎഫ്)

ഗ്രൂപ്പ് 1 - പ്രോസസ്സ് ചെയ്യാത്ത (സംസ്കരിക്കാത്ത) അല്ലെങ്കിൽ കുറഞ്ഞ തോതിൽ പ്രോസസ്സ് ചെയ്ത ഭക്ഷണങ്ങൾ സസ്യങ്ങളുടെ ഭക്ഷ്യയോഗ്യമായ ഭാഗങ്ങൾ (ഉദാ. വിത്തുകൾ, പഴങ്ങൾ, ഇലകൾ, കാമ്പും, വേരുകൾ) അല്ലെങ്കിൽ മൃഗങ്ങളുടെ (ഉദാ. പേശി, മുട്ട, പാൽ) പോലുള്ള യഥാർത്ഥ ഭക്ഷണങ്ങളാണിവ. കാരറ്റ്, ഉരുളക്കിഴങ്ങ്, സവാള, വാഴപ്പഴം, ധാന്യങ്ങൾ (ഗോതമ്പ്, അരി, ഓട്സ്, ബാർലി, മില്ലറ്റ്, റാഗി, ധാന്യം), അസംസ്കൃത ചിക്കൻ അല്ലെങ്കിൽ പരിപ്പ് എന്നിവയാണ് മറ്റ് ഉദാഹരണങ്ങൾ. വേവിച്ച, തണുപ്പിച്ച, പാസ്ചറൈസ് ചെയ്ത, വറുത്ത, ചതച്ച, അരച്ച, പുളിപ്പിച്ച, അല്ലെങ്കിൽ തണുത്തതായി ഇവ കഴിക്കുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന്, പാൽ പുളിപ്പിച്ചു തൈര് ആയി കഴിക്കുന്നു. വേവിച്ച അരി, ചോറ്, പുലാവോ, ചപ്പാത്തി, പയര്, വെജിറ്റബിൾസ്, ഇഡ്ലി, ദോസ, പുതിന പോലുള്ള ഔഷധ സസ്യങ്ങൾ എന്നിവ ഇവിടെയുണ്ട്. വ്യാവസായികമായി പ്രോസസ്സ് ചെയ്യാതെ ആഭ്യന്തരമായി ഇവ തയ്യാറാക്കുന്നു.



## ഗ്രൂപ്പ് 2 - പ്രോസസ്സ് ചെയ്ത പാചക ഘടകങ്ങൾ

ഇവ ഗ്രൂപ്പ് 1 ൽ നിന്നോ പ്രകൃതിയിൽ നിന്നോ നേരിട്ട് ലഭിക്കുന്നതാണ്. പ്രകൃതിയിൽനിന്നു ലഭിക്കുന്ന ഭക്ഷ്യ സാധനങ്ങളെ അമർത്തുക, ശുദ്ധീകരിക്കുക, പൊടിക്കുക, സ്പ്രേ ഡ്രെയിംഗ് തുടങ്ങിയ പ്രക്രിയകളിലൂടെ ഇവ ഉദ്പാദിപ്പിക്കുന്നു. ഇവ ഭക്ഷണം രുചികരവുമാക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നു (ഉദാ: താളിക്കുക). ഈ ഗ്രൂപ്പിൽ ഉപ്പ്, പഞ്ചസാര, എണ്ണ, വെണ്ണ, സുഗന്ധവ്യഞ്ജനങ്ങൾ, ഉപ്പിട്ട വെണ്ണ, അയോഡൈസ്ഡ് ഉപ്പ്, വിനാഗിരി എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്നു.



ഗ്രൂപ്പ് - 3 പ്രോസസ് ചെയ്ത (സംസ്കരിച്ച) ഭക്ഷണങ്ങൾ ഇവ സാധാരണയായി ഗ്രൂപ്പ് 1 ഭക്ഷണങ്ങളിൽ നിന്ന് പഞ്ചസാര, എണ്ണ, ഉപ്പ് എന്നിവ ചേർത്ത് തയ്യാറാക്കുന്നു. അവയെ ഭക്ഷണത്തെ സംരക്ഷിക്കപ്പെടാനും അച്ചാർ, ഉപ്പിട്ടത് അല്ലെങ്കിൽ പുളിപ്പിക്കുന്നതിനും ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഭക്ഷണം പ്രോസസ് ചെയ്യുന്നത് അതിന്റെ ഹുട് വർദ്ധിപ്പിക്കും അല്ലെങ്കിൽ രുചി പരിഷ്കരിക്കുന്നു. ചില ഉദാഹരണങ്ങൾ ഇവയാണ്: പഞ്ചസാര സിറപ്പിൽ സൂക്ഷിച്ചിരിക്കുന്ന പഴങ്ങൾ (മുരബ്ബ) , ഉപ്പ് വെള്ളത്തിൽ / എണ്ണയിൽ സൂക്ഷിച്ചിരിക്കുന്ന പച്ചക്കറികൾ(അച്ചാറുകൾ) , പാലിൽ നിന്ന് നിർമ്മിച്ച ലളിതമായ ചീസ്, ടിന്നിലടച്ച പഴങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ പച്ചക്കറികൾ തുടങ്ങിയവ. പിന്നെ മധുരപലഹാരങ്ങൾ, പരമ്പരാഗത ഉപ്പിട്ട ലഘുഭക്ഷണങ്ങൾ, ഉദാ. പലതരം ഉപ്പേരികൾ മുതലായവ. ബിയർ, വൈൻ തുടങ്ങിയ ലഹരിപാനീയങ്ങൾ ഈ ഗ്രൂപ്പിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. ഇവയെല്ലാം ആരോഗ്യത്തിനു ഹാനികരമാണ്.



ഗ്രൂപ്പ് -4: അൾട്രാ പ്രോസസ്സ് (കൂടുതൽ സംസ്കരിച്ച) ചെയ്ത ഭക്ഷണങ്ങൾ (യൂപിഎഫ്) ഇവ ഫാക്ടറികളിൽ ഉൽപാദിപ്പിക്കുകയും കൂടുതലും “പാക്കേജ് ചെയ്ത ഭക്ഷണം”, എവിടെയും എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും “കഴിക്കാൻ തയ്യാറാണ്” എന്ന ലേബലോടുകൂടി വിൽക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. യഥാർത്ഥ ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ മാറ്റിസ്ഥാപിക്കുകയെന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെയാണ് യൂപിഎഫുകൾ സാധാരണയായി പരസ്യം ചെയ്യുന്നത്. യഥാർത്ഥ ഭക്ഷണങ്ങൾ യൂപിഎഫുകളിൽ വളരെ ചെറിയ അനുപാതത്തിലേ കാണാറുള്ളൂ.

പല ചേരുവകൾ ചേർത്ത് അമർത്തുക, ഇടിക്കുക, മാർദ്ദവം വരുത്തുക, ചതക്കുക, എന്നിവയെല്ലാം ഈ പ്രോസസ്സിങ്ങിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. അവയ്ക്ക് സാധാരണയായി അഞ്ചോ അതിലധികമോ ചേരുവകൾ ഉണ്ട്. അടുക്കളയിൽ നമ്മൾ ഒരിക്കലും ഉപയോഗിക്കാത്ത ഒരു സാധനമെങ്കിലും (അഡിറ്റീവ്) അവയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഈ ചേരുവകൾ പഞ്ചസാര,



എണ്ണകൾ, കൊഴുപ്പുകൾ, ഉപ്പ്, ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകൾ, സ്റ്റേബിലൈസറുകൾ, പ്രിസർവേറ്റീവുകൾ എന്നിവയായിരിക്കാം. കാസിൻ, ലാക്ടോസ്, whey, ഗ്ലൂറ്റൻ, ഹൈഡ്രജൻ ഓയിലുകൾ, ഹൈഡ്രോലൈസ്ഡ് പ്രോട്ടീൻ, സോയ പ്രോട്ടീൻ ഇൻസുലേറ്റ്, മാൾട്ടോഡെക്സ്റ്റ്രിൻ, ഇൻവെർട്ട് പഞ്ചസാര, ഉയർന്ന ഫ്രക്ടോസ് കോൺ സിറപ്പ് എന്നിവ യൂപിഎഫുകളിൽ മാത്രമേ കാണൂ. ചായങ്ങളും മറ്റ് നിറങ്ങളും, കളർ സ്റ്റേബിലൈസറുകൾ, എമൽസിഫറുകൾ, സുഗന്ധങ്ങൾ, പഞ്ചസാര ഇതര മധുരപലഹാരങ്ങൾ എന്നിവയും അഡിറ്റീവുകളിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. ഇവ ഭക്ഷണങ്ങളെ തീവ്രമായി രുചികരമാക്കുന്നു

ശിശുക്കൾക്കും ചെറിയ കുട്ടികൾക്കുമുള്ള ഉദാഹരണങ്ങളിൽ ഇവ ഉൾപ്പെടുന്നു: ശിശു സൂത്രവാക്യങ്ങൾ, ഫോളോ-ഓൺ ഫോർമുല, പാക്കേജ് ചെയ്ത ബേബി പാൽ / ധാന്യ / ഭക്ഷ്യ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ മുതലായവ. മുതിർന്നവർക്ക് ധാരാളം ഉദാഹരണങ്ങളുണ്ട്: പാക്കേജ് ചെയ്ത “തൽക്ഷണ” സൂപ്പുകൾ, നൂഡിൽസ്, പല തരം രുചികളിൽ പാക്കേജ് ചെയ്ത ബ്രെഡുകൾ, കോഴി, മത്സ്യം

“കട്ടറ്റ്സ്”, സോസേജുകൾ, ബർഗറുകൾ, മറ്റ് പുനർനിർമ്മിച്ച ഇറച്ചി ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ, കാർബണേറ്റഡ് പാനീയങ്ങൾ, പാക്കേജ് ചെയ്ത പഴച്ചാറുകൾ, ആരോഗ്യ പാനീയങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ എനർജി ഡ്രിങ്കുകൾ, മധുരമുള്ള അല്ലെങ്കിൽ രുചികരമായ പാക്കേജ് ചെയ്ത ലഘുഭക്ഷണങ്ങൾ, ഐസ്ക്രീമുകൾ, ചേർത്ത കൃത്രിമ മധുരപലഹാരങ്ങളോടുകൂടിയ തൈര്, മിഠായികൾ, വൻതോതിൽ നിർമ്മിച്ച പാക്കേജ് ചെയ്ത ബ്രെഡുകളും ബണ്ണുകളും, ബിസ്കറ്റ്, കേക്ക്, പ്രഭാതഭക്ഷണ ധാന്യങ്ങൾ, എനർജി ബാർ / പ്രോട്ടീൻ ബാറുകൾ, സംസ്കരിച്ച മാംസം (ബേക്കൺ, ഹാം, സലാമി), തൽക്ഷണ സോസുകൾ , മുൻകൂട്ടി തയ്യാറാക്കിയ ബിരിയാണി, പൊഹ, പാസ്ത, പിസ്ത മുതലായവ.

വിവിധ പ്രായത്തിലുള്ളവർ ഇന്ത്യയിൽ കഴിക്കുന്ന യഥാർത്ഥവും, അതായതു, സംസ്കരിക്കാത്തതും, ത്രിവ്രമായി സംസ്കരിച്ചതുമായ ഭക്ഷണങ്ങളുടെ ഉദാഹരണങ്ങൾ പട്ടിക 1-3 നൽകുന്നു.

ഞങ്ങൾ ഭക്ഷണങ്ങളെ വിവിധ പ്രായ വിഭാഗങ്ങളായി വിഭജിക്കുന്നു, 0-6 മാസം കുഞ്ഞുങ്ങൾ അമ്മയുടെ പാലിൽ മാത്രം ആശ്രയിക്കുമ്പോൾ, ആറുമാസത്തിനുശേഷം അവർക്ക് അധിക ഭക്ഷണങ്ങൾ ആവശ്യമാണ്, 3 വർഷത്തിനുശേഷം കുട്ടികൾ മുതിർന്നവരെപ്പോലെ തന്നെ ഏകദേശം ഉപഭോഗം ചെയ്യുക, 8 വർഷത്തിനുശേഷം മുതിർന്നവരെപ്പോലെ തന്നെ. ഇത് ഇന്ത്യയുടെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിൽ സമാനവും വ്യത്യസ്തവുമാണ്. ഈ ഉദാഹരണങ്ങൾ ഭക്ഷ്യ ഗ്രൂപ്പുകളെ തിരിച്ചറിയാൻ സഹായിക്കുമെന്ന് ഞങ്ങൾ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു.

Figure - 1

## യഥാർത്ഥ ഭക്ഷണങ്ങൾ

## തീവ്രമായി സംസ്കരിച്ച ഭക്ഷണങ്ങൾ

### 0-6 മാസങ്ങൾ



മുലപ്പാൽ



പശുവിൻപാൽ / ആട്ടിൻപാൽ



പാൽപ്പൊടി

### 6 മാസം മുതൽ 3 വയസ്സ് വരെ



പാലും പാല് ആഹാരവും



പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും



ധാന്യങ്ങളും പയറുവർഗങ്ങളും



പാക്കറ്റ് ആഹാരം



ഐസ്-ക്രീമും മിട്ടായികളും



ബിസ്ക്കറ്റും ഉപ്പേരികളും

\* ഒരു കുഞ്ഞിന് 0-6 മാസം വരെ വേണ്ടത് മുലപ്പാൽ മാത്രമാണ്. പല കാരണങ്ങളാൽ കൃത്രിമ പാൽ ഉപയോഗിക്കേണ്ടവർക്കായി, മൃഗങ്ങളുടെ പാൽ കുറച്ചു സംസ്കരിച്ച ഗ്രൂപ്പിൽ പെടുകയും പൊടി പാൽ അല്ലെങ്കിൽ പാക്കറ്റ് പാല് യൂപിഎഫുകളിൽ പെടുകയും ചെയ്യുന്നു.

Figure 2

യഥാർത്ഥ ഭക്ഷണങ്ങൾ

തീവ്രമായി സംസ്കരിച്ച ഭക്ഷണങ്ങൾ

3 വയസ്സ് മുതൽ 8 വയസ്സ് വരെ



വീട്ടിലുണ്ടാക്കിയ ഭക്ഷണം



മാർക്കറ്റിലെ ഭക്ഷണം



പായസം



മധുര പാനീയങ്ങൾ



ഉപ്പുമാവ്



ബ്രെഡും കേക്കും



ഭോശ



ശീതീകരിച്ച ലഘുഭക്ഷണങ്ങൾ



കുറുക്ക്



ആരോഗ്യ പാനീയങ്ങൾ

Figure 3

യഥാർത്ഥ ഭക്ഷണങ്ങൾ

തീവ്രമായി സംസ്കരിച്ച ഭക്ഷണങ്ങൾ

8 വയസ്സും അതിനു ശേഷവും



പൂർണ്ണ ഭക്ഷണം



ഇഡ്ഡലി സാമ്പാർ



ബിരിയാണി



മുട്ട ഓംലറ്റ്



വാട തൈര്



പിസ്സ



വറുത്ത കോഴി,



ശീതീകരിച്ച മാംസം



ബർഗർ

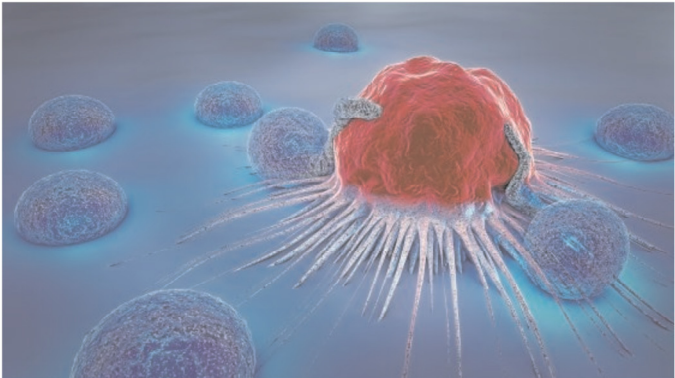


ബിയറും വൈനും

# അൾട്രാ പ്രോസസ്ഡ് (തീവ്രമായി സംസ്കരിച്ച) ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കുന്നതിന്റെ ആരോഗ്യ അപകടങ്ങൾ

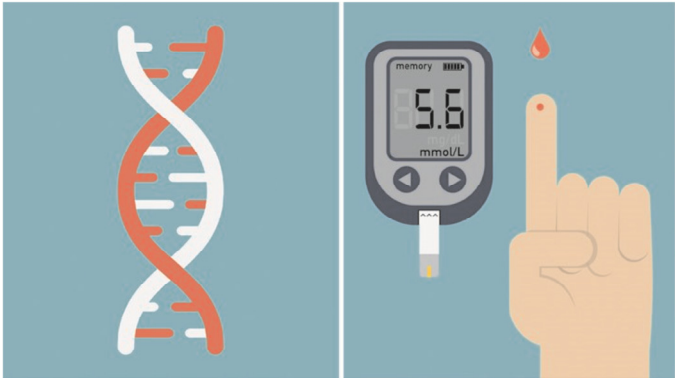
ഓരോ പ്രാവശ്യം കഴിക്കുമ്പോഴും കലോറി എണ്ണം പഠിക്കാൻ കഴിയുമ്പോൾ ഞങ്ങളുടെ വേഗതയേറിയ ജീവിതത്തിൽ അത്തരം യുപിഎഫുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിലെ ദോഷമെന്താണെന്ന് ഇപ്പോൾ നിങ്ങൾ ചോദിച്ചേക്കാം. ക്യാച്ച് ഇതാ! യുപിഎഫുകളുടെ ഉപഭോഗത്തിന്റെ അളവും ആരോഗ്യ ഫലങ്ങളും തമ്മിലുള്ള ബന്ധത്തെക്കുറിച്ച് ശാസ്ത്രീയ ഗവേഷണം അന്വേഷിച്ചു. ഒരേ കലോറി എണ്ണമുണ്ടായിട്ടും യുപിഎഫുകളുടെ വർദ്ധിച്ച ഉപഭോഗം സംസ്കരിച്ചിട്ടില്ലാത്ത ഭക്ഷണങ്ങളേക്കാൾ കൂടുതൽ ഭക്ഷണ നിരക്കും ശരീരഭാരത്തിനും കാരണമായി. കുട്ടികളിൽ അമിതവണ്ണം, ആസ്ത്മ, ശ്വാസോച്ഛ്വാസ രോഗങ്ങൾ എന്നിവ നെഗറ്റീവ് ആരോഗ്യ പ്രത്യാഘാതങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു; അമിതഭാരം, അമിതവണ്ണം, ടൈപ്പ്-2 പ്രമേഹം, കാർഡിയോ-വാസ്കുലർ രോഗങ്ങൾ, കാൻസർ, വിഷാദം, പ്രകോപിപ്പിക്കാവുന്ന മലവിസർജ്ജനം സിൻഡ്രോം, ഡിസ്പെപ്സിയ, ബലഹീനത (ക്ഷീണം, പേശി ബലഹീനത), 'എല്ലാം മരണനിരക്ക്' മുതിർന്നവർക്ക് കാരണമാകുന്നു. പഠനങ്ങളൊന്നും യുപിഎഫുകളുടെ ഉപയോഗത്തിലൂടെ ആരോഗ്യപരമായ ഗുണം കണ്ടെത്തിയില്ല.

കാൻസർ



പ്രമേഹം

അമിതവണ്ണം



ഹൃദ്രോഗം



# നിങ്ങൾക്ക് എന്തുചെയ്യാൻ കഴിയും?

വിൽപ്പനയും ഉപഭോഗവും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനായി യൂപിഎഫുകൾ ആക്രമണാത്മകമായി വിപണനം ചെയ്യുകയും പരസ്യം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നു. കബളിപ്പിക്കാവുന്ന കുട്ടികളെയും കൗമാരക്കാരെയും ടാർഗെറ്റുചെയ്ത്, പരസ്യത്തിനായി സെലിബ്രിറ്റികളുടെ ഉപയോഗം, ആരോഗ്യ ഭക്ഷണ ക്ലെയിമുകളുടെ ഉപയോഗം, യഥാർത്ഥ ഭക്ഷണങ്ങൾക്ക് തുല്യമായി പ്രൊജക്റ്റുചെയ്ത് എന്നിവ മാർക്കറ്റിംഗ് തന്ത്രങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. ഒരു ഉപഭോക്താവെന്ന നിലയിൽ നിങ്ങൾ അറിഞ്ഞുകൊണ്ട് ഭക്ഷണം വാങ്ങുന്നതിനോ കഴിക്കുന്നതിനോ മുമ്പായി തിരിച്ചറിയാൻ പഠിച്ചുകൊണ്ട് നിങ്ങൾക്ക് ഒരു തിരഞ്ഞെടുപ്പ് നടത്താൻ കഴിയും. ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണ തിരഞ്ഞെടുപ്പുകൾ നടത്തുകയും അനാരോഗ്യകരമായ യൂപിഎഫുകൾ നിരസിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിലൂടെ നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണരീതി മാറ്റാൻ കോവിഡ് -19 ഒരു മികച്ച അവസരം നൽകുന്നു. ഞങ്ങളുടെ ശുപാർശകൾ:

പൊതുവായ ശുപാർശകൾ

1. നിങ്ങളുടെ പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും അമിതവണ്ണത്തെ മറികടക്കുന്നതിനും ഗ്രൂപ്പ് 1, 2 എന്നിവയുടെ യഥാർത്ഥ ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കുക. ഇത് കോവിഡ് -19 അല്ലെങ്കിൽ സമാനമായ അണുബാധകളെ മറികടക്കാൻ സഹായിക്കും.
2. ഭക്ഷണം അൾട്രാ പ്രോസസ് ചെയ്തതാണോയെന്ന് പരിശോധിക്കുക, ഭക്ഷണം കഴിക്കണോ വേണ്ടയോ എന്ന് തീരുമാനിക്കാൻ ഇത് നിങ്ങളുടെ കുട്ടികൾക്ക് സഹായിക്കും. പ്രായം തിരിച്ചുള്ള പട്ടികപ്പെടുത്തൽ തിരിച്ചറിയലിന് സഹായകമാണ്.
3. പരസ്യത്തിന്റെ പുറകെ പോകാതിരിക്കുക. ഭക്ഷണം നന്നാകണമെന്നില്ല. വ്യവസായികൾ അവരുടെ ലാഭം നോക്കി ചെയ്യുന്നതിൽ തെറ്റിദ്ധരിക്കരുത്, ജാഗ്രത പാലിക്കുക.
4. ലോകാരോഗ്യ സംഘടന, ഇന്ത്യാ ഗവൺമെന്റ് അല്ലെങ്കിൽ, നാപ്പി / ബിപിഎൻഐ പോലുള്ള പൊതു താൽപ്പര്യ ഗ്രൂപ്പുകൾ പോലുള്ള വിവര സ്രോതസ്സുകളെ വിശ്വസിക്കുക.

നിർദ്ദിഷ്ട ശുപാർശകൾ

ഗ്രൂപ്പ് 1 ഭക്ഷണങ്ങൾ: ഈ ഭക്ഷണങ്ങളെ നിങ്ങളുടെ അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ കുഞ്ഞിന്റെ ഭക്ഷണത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനമാക്കുക. ഇവ പോഷകവും രുചികരവും ഉചിതവും സാമൂഹികവും പാരിസ്ഥിതികവുമായ സുസ്ഥിര ഭക്ഷണ സമ്പ്രദായങ്ങളെ പിന്തുണയ്ക്കുന്നവയാണ്.

ഗ്രൂപ്പ് 2 ഭക്ഷണങ്ങൾ: സംസ്കരിച്ച പാചക ചേരുവകൾ ചെറിയ അളവിൽ ഉപയോഗിക്കുക. എണ്ണകൾ, കൊഴുപ്പുകൾ, ഉപ്പ്, പഞ്ചസാര എന്നിവ

വൈവിധ്യമാർന്നതും രുചികരവുമായ ഭക്ഷണരീതികളെ പോഷക സമതുലിതമാക്കാതെ സംഭാവന ചെയ്യുന്നു.

ഗ്രൂപ്പ് 3 ഭക്ഷണങ്ങൾ: സംസ്കരിച്ച ഭക്ഷണങ്ങളുടെ ഉപയോഗം പരിമിതപ്പെടുത്തുക. യഥാർത്ഥമോ കുറഞ്ഞതോ ആയ സംസ്കരിച്ച ഭക്ഷണങ്ങളെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള ഭക്ഷണത്തിന്റെ ഭാഗമായി അവ ചെറിയ അളവിൽ കഴിക്കുക. പഞ്ചസാര, ഉപ്പ് തുടങ്ങിയ ചേരുവകളും സംസ്കരിച്ച ഭക്ഷണങ്ങളുടെ നിർമ്മാണത്തിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന ടെക്നിക്കുകളായ സിറപ്പിലെ പഴങ്ങൾ, പാൽക്കട്ടകൾ, ഇന്ത്യൻ മധുരപലഹാരങ്ങൾ എന്നിവ പോലുള്ളവ - അവ ലഭിക്കുന്ന ഭക്ഷണങ്ങളുടെ പോഷകഘടനയെ പ്രതികൂലമായി മാറ്റുന്നു.

ഗ്രൂപ്പ് 4 ഭക്ഷണങ്ങൾ: അൾട്രാ പ്രോസസ് ചെയ്ത ഭക്ഷ്യ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക. യൂപിഎഫുകൾ പോഷക സമതുലിതമാണ്. അവയുടെ രൂപവത്കരണത്തിന്റെയും പ്രമോഷന്റെയും തീവ്രമായ പാലറ്റിബിലിറ്റിയുടെയും ഫലമായി ആളുകൾ യഥാർത്ഥമോ കുറഞ്ഞതോ ആയ സംസ്കരിച്ച ഭക്ഷണങ്ങൾ മാറ്റിസ്ഥാപിക്കുന്നു. ഉദ്പാദനം, വിതരണം, വിപണനം, ഉപഭോഗം എന്നിവയിലൂടെ യൂപി എഫുകൾ സാംസ്കാരിക ഭക്ഷണ മുൻഗണനകൾ, സാമൂഹിക ജീവിതം, പരിസ്ഥിതി എന്നിവയെ നശിപ്പിക്കുന്നു.

(ബ്രസീലിയൻ ഭക്ഷണ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങളിൽ നിന്ന് യുക്തമാക്കിയത്.)

**Box.1 ഇന്ത്യാ ഗവൺമെന്റിനുള്ള ചുമതല**  
നമുക്ക് ധാരാളം കണ്ടുപഠിക്കാനുണ്ട് ബ്രസീലിൽ നിന്ന്. അവർ ഭക്ഷ്യ സമ്പ്രദായം പരിഹരിക്കാനും പഠിപ്പിക്കാനും 2014 ലിൽ ആരംഭിച്ചു. “അൾട്രാ പ്രോസസ് ചെയ്ത ഭക്ഷണങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക, സ്മാക്ക് ചെയ്യുന്നത് ഒഴിവാക്കുക,” എന്ന് ആളുകൾക്ക് മാർഗനിർദ്ദേശം നൽകി. എല്ലാത്തരം ഭക്ഷണ പരസ്യങ്ങളിലും ജാഗ്രത പാലിക്കാൻ കുട്ടികളെ പഠിപ്പിക്കുക. ജനങ്ങളുടെ ആരോഗ്യത്തെ ജീവിതകാലം മുഴുവൻ സ്വാധീനിക്കുന്നതിനായി ഭക്ഷ്യവ്യവസ്ഥയെ പരിഷ്കരിക്കാനുള്ള ഇച്ഛാശക്തി പ്രകടിപ്പിക്കാൻ ഇന്ത്യൻ സർക്കാരിന് കഴിയും. ഇതിന് എ) ഭക്ഷണത്തിന്റെ നോവ വർഗ്ഗീകരണം ഒരു നയമായി സ്വീകരിക്കാം, ബി) ഭക്ഷണങ്ങളിൽ ഉചിതമായ ലേബലിംഗ് ഉറപ്പാക്കുകയും സി) ഭക്ഷണ പരസ്യങ്ങൾ നിയമത്തിലൂടെ നിയന്ത്രണത്തിലാക്കുവാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക. “അൾട്രാ പ്രോസസ്ഡ് ഭക്ഷണത്തിനെതിരായി” പുതിയ പോരാട്ടം തുടങ്ങുക.

# വിശ്വാസയോഗ്യമായ വിവരങ്ങൾ

## 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 Jessy George

**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](mailto:bpni@bpni.org), [napiindia.in@gmail.com](mailto:napiindia.in@gmail.com)

**[www.bpni.org](http://www.bpni.org)  
[www.napiindia.in](http://www.napiindia.in)**

**July 2020 (Malayalam)**