



तुमचं जेवण तुम्हालाच खात आहे का ?

अति प्रक्रिया केलेल्या खाद्यपदार्थांचे न दिसणारे धोके



NAPi



परिचय

जागतिक आरोग्य संघटनेने ओळखले आहे की “मुलांच्या आयुष्यातील पहिल्या 2 वर्षांचे योग्य पोषण निरोगी वाढीस प्रोत्साहन देते आणि आकलनशक्ती सुधारते. हे नंतरच्या आयुष्यात जास्त वजन किंवा लठ्ठपणा आणि संसर्गजन्य रोग विकसित होण्याचा धोका देखील कमी करते आणि सर्व व्यक्तींसाठी "निरोगी आहार" घेण्याची शिफारस करते. नवजात शिंभूसाठी आणि लहान मुलांसाठी, आयुष्याच्या पहिल्या 6 महिन्यांत निव्वळ स्तनपान करणे, 2 वर्ष आणि त्याहून अधिक काळ स्तनपान देणे, 6 महिन्यांनंतर विविध प्रकारचे पुरेसे, सुरक्षित आणि पौष्टिक-घट्ट पूरक आहार समाविष्ट करणे. पूरक पदार्थांमध्ये मीठ आणि साखर घालू नये. प्रौढांसाठी यात फळे, भाज्या, उसळी (उदा. मसूर आणि शेंग वर्गीय बिया), शेंगदाणे आणि सालीसह धान्य (उदा. प्रक्रिया विरहित मका, बाजरी, ओट्स, गहू आणि हातसडीचा तांदूळ) कोंबडी / मटण आणि अंडी. जागतिक आरोग्य संघटनेने देखील दररोजच्या आहारात 5% पेक्षा कमी साखर(टेबल शुगर) (अतिरिक्त साखर किंवा पदार्थांमध्ये नैसर्गिकरित्या असलेली साखर), 10% पेक्षा कमी सॅच्युरेटेड फॅट्स, ट्रान्स फॅटच्या रूपात 1% पेक्षा कमी, आणि दिवसाला 5 ग्रॅम (एक पोह्याचा चमचा) पेक्षा कमी प्रमाणात मीठ खाण्याची शिफारस केली आहे.

पारंपारिक दृष्ट्या आम्ही आमच्या आहारासाठी नैसर्गिक पदार्थांवर अवलंबून होतो उदा. जेवण तयार करतांना अतिरिक्त मसाल्यांचा वापर जेवणाची चव किंवा स्वाद वाढविण्यासाठी करत असे. आधुनिक काळात आमचा कल प्रक्रिया केलेले पदार्थ (उदा. थंड पेय आणि मिठाचे वेफर्स) सेवन करण्यावर आहे, ज्यात संरक्षक, गोडी वाढविणारे पदार्थ, रंगद्रव्ये किंवा विविध स्वाद असतात आणि सामान्यतः मीठ आणि साखर जास्त प्रमाणात असते. जागतिक स्तरावर प्रक्रिया केलेले खाद्यपदार्थ नैसर्गिक पदार्थांची जागा घेत आहेत आणि भारतात देखील त्याचे अनुकरण होतांना दिसत आहे.

दक्षिण दिल्लीतील 45 कुटुंबांवरील छोट्या कौटुंबिक सर्वेक्षणात आम्हाला असे आढळले आहे की सर्व वयोगटातील लोक टेलीव्हिजनच्या जाहिरातींच्या प्रभावाखाली 'आरोग्य पेय' पिल्याने आरोग्य लाभ मिळू शकेल असा विचार करतात. लोक

लेबल वर असलेल्या पोषक घटकांवरील माहिती वाचण्याचा त्रास करून घेत नाही उदा. कि त्यात किती साखर व मिठाचे प्रमाण आहे जेव्हा ब्राझिलियन प्रौढ लोकांमध्ये लठ्ठपणा 2002साली % 7.5 वरून २०१३ साली १७.५ % वर आला, तेव्हा साओ पाउलो विद्यापीठातील प्राध्यापक कार्लोस मोंटेयरो आणि त्यांच्या पथकाने त्यांच्या आहारविषयक नमुन्यांचा अभ्यास केला. त्यांना असे आढळले की प्रक्रिया केलेल्या खाद्यपदार्थांच्या जास्त सेवनाने लोकांचा लठ्ठपणा आणि टाइप -2 मधुमेह वाढला. लोक कमी साखर आणि तेल विकत घेत असूनही हे घडत होते. त्यांना आढळले की अत्यधिक प्रक्रिया केलेले किंवा अति-प्रक्रिया केलेले, खाण्यास तयार, साखरयुक्त आणि पाकिटातल्या खाद्यपदार्थांचा वापर वाढला आहे. अन्न प्रक्रियेच्या व्याप्ती आणि हेतूनुसार त्यांनी 'नोव्हा' (Nova) अन्न वर्गीकरणाचा प्रस्ताव दिला. हे वर्गीकरण पोषक द्रव्यांवर अवलंबून नाही.

“अति प्रक्रिया केलेल्या खाद्यपदार्थांचे न दिसणारे धोके” या कागदपत्रात आम्ही नोव्हा वर्गीकरणानुसार ४ अन्न गटांचे थोडक्यात वर्णन करतो, अत्यधिक प्रक्रिया केलेल्या खाद्यपदार्थांच्या सेवनामुळे आरोग्यास होणार्या अ धोक्यांविषयी माहिती आणि खरेदी करण्यापूर्वी आपले पदार्थ निवडण्याचा सल्ला द्या.

**जागतिक आरोग्य संघटनेने
शिफारस केलेल्या आहारात
अति प्रक्रिया केलेल्या
खाद्यपदार्थांचा समावेश नाही,
कारण ते आरोग्यासाठी
हानिकारक आहे**

खाद्यपदार्थांचे वर्गीकरण

कोणत्या खाद्य गटांमुळे इतरांपेक्षा जास्त नुकसान होते हे ओळखणे महत्वाचे आहे. यामुळे विविध खाद्य गटांकडे पाहण्याचा एक नवीन मार्ग शोधला गेला आणि नोवा वर्गीकरण उदयास आले.

त्याच्या प्रक्रियेनुसार खाद्य पदार्थांचे नोवा वर्गीकरण :-

चार खाद्य गट आहेत:- प्रक्रिया न केलेले किंवा कमीतकमी प्रक्रिया केलेले पदार्थ, स्वयंपाकासाठी उपयुक्त पदार्थ, प्रक्रिया केलेले खाद्यपदार्थ आणि अति-प्रक्रिया केलेले किंवा अत्यंत प्रक्रिया केलेले खाद्यपदार्थ (यूपीएफ) थोडक्यात येथे वर्णन केले आहेत.

गट 1- प्रक्रिया न केलेले किंवा कमीतकमी प्रक्रिया केलेले पदार्थ

हे नैसर्गिक खाद्यपदार्थ आहेत जसे कि वनस्पतींचे खान्यायोग्य भाग (उदा. बियाणे, फळे, पाने, देठ, मुळे) किंवा प्राण्यांचे (उदा. स्नायू, अंडी, दूध). इतर उदाहरणे जसे कि गाजर, बटाटा, कांदा, केळी आणि धान्य (गहू, तांदूळ, ओट्स, बार्ली, बाजरी, नाचणी, मका), गावरान कोंबडी किंवा शेंगदाणे हे ही आहेत. हे पदार्थ उकडून, थंड करून पास्चराइझ करून , भाजून , कुस्करून, आंबवून , तळून किंवा गोठवून खाल्ले जातात . उदाहरणार्थ, दुध आंबवल्याने त्याचे दही बनते. शिजवलेल्या तांदळाचा पुलाव, चपाती, मसूर, भाज्या , इडली, डोसा आणि पुदीना सारख्या औषधी वनस्पती या प्रकारात मोडतात. हे औद्योगिक प्रक्रिया न करता स्थानिक स्वरूपात तयार केले जातात.



गट 2- प्रक्रिया केलेले पाक घटक

हे थेट गट 1 कडून प्राप्त होतात किंवा दाबणे, परिष्कृत करणे, दळणे, घान्याद्वारे , आणि फवारा पद्धतीने सुकविणे यासारख्या प्रक्रियेद्वारे निसर्गाकडून प्राप्त केले जाते. अन्न चविष्ट बनविण्यासाठी हे स्वयंपाकात आणि सजावटीसाठी वापरतात. मीठ, साखर, तेल आणि दूधा पासून लोणी, मसाले, खारट लोणी, आयोडीनयुक्त मीठ आणि व्हिनेगर हि उदाहरणे या गटात मोडली जातात.



गट -3- प्रक्रिया केलेले पदार्थ

हे सहसा साखर तेल किंवा मीठ घालून गुप 1 च्या खाद्यपदार्थापासून तयार केले जाते.

संरक्षित करणे , लोणचे,खारवणे आणि आंबवणे हे या गटात येतात. अन्नावर प्रक्रिया केल्याने त्याचा टिकाऊपणा वाढतो किंवा चव सुधारते. काही उदाहरणे जसे कि :-

साखरेच्या पाकात संरक्षित केलेली फळे (मुरब्बा), मीठाच्या पाण्यात किंवा तेलात संरक्षित केलेल्या भाज्या (लोणचे), दुधापासून बनविलेले साधे चीज, डबाबंद केलेले फळे किंवा भाज्या इ. भारतीय मिठाई,

पारंपारिक खारट स्नॅक्स, उदा. 'मठरी' . बिअर आणि वाइन सारखी मद्यपेय या समूहात येतात. साखर किंवा मीठाचे प्रमाण हे आरोग्यदायी आहे की नाही हे निर्धारित करते.



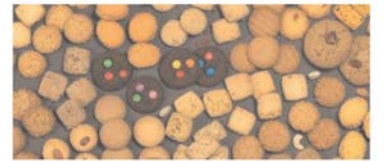
गट -4: अति-प्रक्रिया केलेले (यूपीएफ)

हे कारखान्यांमध्ये तयार केले जातात आणि बहुतेक वेळेला "पॅकेट फूड" , "खाण्यास तयार" म्हणून कोठेही कधीही विकल्या जातात. यूपीएफची जाहिरात सहसा नैसर्गिक पदार्थांच्या बदल्यात या उद्देशाने केली जाते. नैसर्गिक पदार्थ हे यूपीएफमध्ये फारच कमी प्रमाणात किंवा अनुपस्थित आहेत. प्रक्रियेमध्ये कार्बोनेटिंग, फर्मिंग, व्हिपिंग, बल्किंग आणि अँटी-बल्किंग, डी फोमिंग इ. समाविष्ट आहे

त्यांच्यात साधारणतः पाच किंवा त्याहून अधिक घटक असतात. त्यामध्ये कमीतकमी एक पदार्थ असा असतो कि जो आपण कधीही स्वयंपाकघरात वापरत नाही. हे घटक साखर, तेल, चरबी, मीठ, अँटी-ऑक्सिडेंट, स्टेबलायझर्स आणि संरक्षक असू शकतात. केसिन, दुग्धशर्करा, मठा आणि ग्लूटेन, हायड्रोजनेटेड तेल, हायड्रोलाइज्ड प्रथिने, सोया प्रथिने, माल्टोडेक्स्ट्रिन, साखर आणि उच्च फ्रक्टोज कॉर्न सिरप असू शकतात. हे फक्त यूपीएफमध्ये आढळतात. अँडिटिव्हमध्ये कृत्रिम रंग आणि इतर रंग, कलर स्टेबिलायझर्स, इमल्सीफायर्स, फ्लेवर्स आणि नॉन-शुगर स्वीटनर्स देखील समाविष्ट असतात. हे पदार्थांना तीव्रतेने स्वादिष्ट बनवतात.



उदाहरणार्थ शिशु आणि लहान मुलांचे अन्नपदार्थ जसे कि :- शिशु फॉर्म्युले, फॉलो-ऑन फॉर्म्युला आणि पॅकेज्ड बाळाचे दूध / अन्नधान्य / खाद्यपदार्थ. प्रौढांसाठी बरीच उदाहरणे आहेत: पॅकेज्ड "इन्स्टंट" सूप्स, नूडल्स, जोडलेल्या बियाण्यासह ब्रेड्स पॅकेज्ड स्नॅक्स, आईस्क्रीम, जोडलेले कृत्रिम स्वीटनर्स चॉकलेट, कॅडीज, मोठ्या प्रमाणात उत्पादित पॅकेज्ड ब्रेड आणि बन, मार्जरीन आणि स्प्रेड, बिस्कटे, केक, ब्रेकफास्ट, एनर्जी बार / प्रोटीन बार, प्रक्रिया केलेले मांस (खारवून वाळवलेले डुकराचे मांस, हेम आणि सलामी) , झटपट सॉस, प्री-तयार पाई, पास्ता आणि पिझ्झा डिश आदी त्वरित गरम करून खाण्याचे तयार पदार्थ.



आकृती १-३ विविध वयोगटांद्वारे भारतात घेतल्या जाणाऱ्या काही नैसर्गिक आणि अति-प्रक्रिया केलेल्या पदार्थांची उदाहरणे आहेत.

आम्ही खाद्यपदार्थांना विविध वयोगटात विभागले आहेत, 0-6 महिने जेव्हा मुले केवळ आईच्या दुधावर अवलंबून असतात, सहा महिन्यांनंतर त्यांना अतिरिक्त पदार्थांची आवश्यकता असते आणि 3 वर्षांनंतर मुले जवळजवळ प्रौढांसारखेच सेवन करतात आणि 8 वर्षांनंतर हे भारताच्या वेगवेगळ्या भागात थोड्याफार फरकाने समान असतात. आम्हाला आशा आहे की ही उदाहरणे अन्न गट ओळखण्यात मदत करतील.

आकृती १

नैसर्गिक खाद्यपदार्थ

प्रक्रिया न केलेले किंवा कमीत कमी प्रक्रिया केलेले

अति प्रक्रिया केलेले खाद्यपदार्थ

0-6 महिने*



आईचे दूध



जनावरांचे दूध



शिशु फॉर्म्युला, दूधपावडर

6 महिने - 3 वर्षे



दूध आणि दुधाचे पदार्थ



फळे आणि भाज्या



तृणधान्ये व डाळीचे शिजवलेले जेवण



पेये आणि शिशुचे अन्नधान्ये पदार्थ, दुधाचे उत्पादन



चॉकलेट्स आणि आईस्क्रीम



स्नॅक्स आणि बिस्किट

* बाळाला 0-6 महिन्यांपर्यंत स्तनपानच आवश्यक असते. ज्या कारणासाठी कृत्रिम दुधाचा वापर करावा लागतो, त्यांच्यासाठी जनावरांचे दूध कमीतकमी प्रक्रिया केलेल्या गटात येते आणि दूधपावडर (फोर्म्युला दुध) हे अति प्रक्रिया केलेले खाद्यपदार्थांमध्ये येते.

आकृती 2

नैसर्गिक खाद्यपदार्थ

प्रक्रिया न केलेले किंवा कमीत कमी प्रक्रिया केलेले

अति प्रक्रिया केलेले खाद्यपदार्थ

3 वर्षे ते 8 वर्षे



घरी बनविलेले जेवण



नूडल्स



खीर



गोड पेये (शीतपेय)



पोहा



ब्रेड आणि केक्स



धिरडे



गोठवलेले स्नॅक्स



रव्याचा शिरा



आरोग्य पेय

आकृती 3

नैसर्गिक खाद्यपदार्थ

प्रक्रिया न केलेले किंवा कमीत कमी प्रक्रिया केलेले

अति प्रक्रिया केलेले खाद्यपदार्थ

8 वर्षे आणि त्याहून अधिक



जेवण



इडली सांभर



बिर्याणी



अंड्याचे आम्लेट



दही वडे



पिझ्झा



तळलेलं चिकन



गोठवलेला कबाब



बर्गर



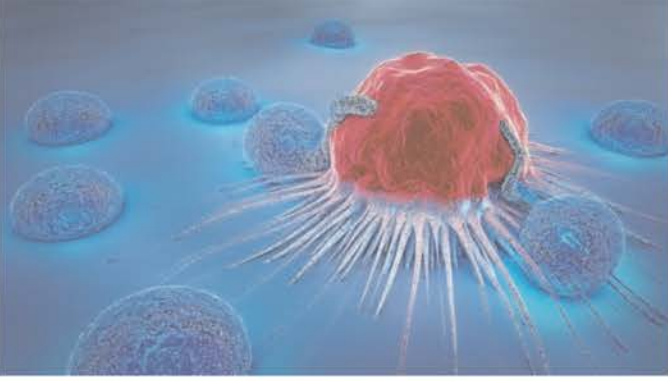
मद्यपेय

अति प्रक्रिया केलेल्या

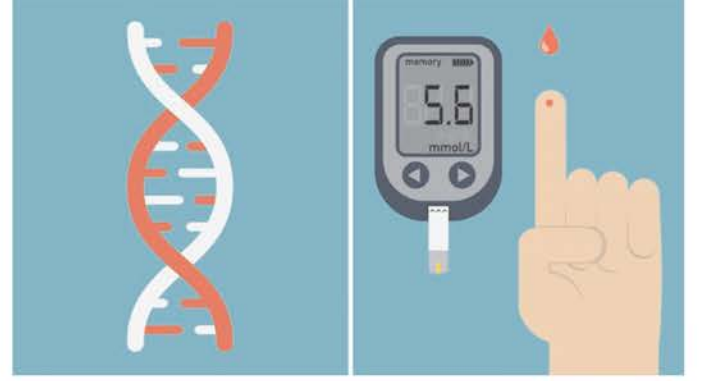
पदार्थांचे सेवन करण्याने आरोग्यास जोखीम

जेव्हा आपण प्रत्येक जेवणाच्या एका वाढीत (सर्व्हिंग) किती उष्मांक आहे याच्या गणनेचा नेहमी अभ्यास करू शकतो तेव्हा आपल्या धावपळीच्या जीवनात अशा यूपीएफचे (अति प्रक्रिया केलेले खाद्यपदार्थ) सेवन करण्यात काय नुकसान आहे हे आपण आता विचारू शकता. बरं तर इथे सारी गोम आहे ! वैज्ञानिक संशोधनात यूपीएफ(अति प्रक्रिया केलेले खाद्यपदार्थ)च्या वापराचे स्तर आणि आरोग्याच्या परिणामामधील संघटनांचा शोध घेण्यात आला आहे. यामुळे साखरेची मात्रा विचारात न घेतल्यामुळे अति सेवन होते व वजन वाढते. आरोग्यावरील नकारात्मक परिणामांमध्ये लठ्ठपणा, दमा आणि लहान मुलांमध्ये घशातील घरघर ; जादा वजन, लठ्ठपणा, टाइप -2 मधुमेह, हृदय-रक्तवहिन्यासंबंधी रोग, कर्करोग, नैराश्य, चिडचिडेपणा, आतड्यांसंबंधी रोग , अपचन, स्नायूंची बधिरता (स्नायूंचा कमकुवतपणा) आणि या 'सर्व कारणामुळे मृत्यूमुखी पडणार्या प्रौढ व्यक्तीचे प्रमाण वाढते. कोणत्याही अभ्यासातून यूपीएफ (अति प्रक्रिया केलेले खाद्यपदार्थ)च्या सेवनाचा आरोग्यासाठी फायदा सापडलेला नाही.

कर्करोग



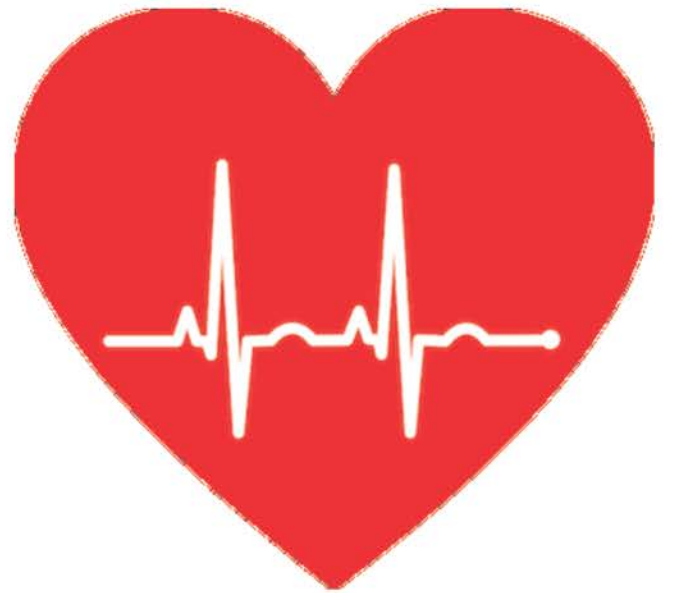
मधुमेह



अति लठ्ठपणा



हृदयविकार



तुम्ही काय करू शकता?

यूपीएफ (अति प्रक्रिया केलेले खाद्यपदार्थ)ची विक्री आणि वापर वाढविण्यासाठी आक्रमकपणे विक्री केली जाते आणि त्यांची जाहिरात केली जाते. मार्केटींगच्या युक्तींमध्ये मूर्ख मुले आणि पौगंडावस्थेतील मुलांना लक्ष्य बनविणे, प्रसिद्धीसाठी प्रसिद्ध व्यक्तींचा वापर करणे, आरोग्याच्या दाव्यांचा वापर करणे आणि वास्तविक खाद्यपदार्था सारखेच आहे असे दर्शविणे. ग्राहक म्हणून आपण जागरूक राहून आणि खरेदी करण्यापूर्वी किंवा खाण्यापूर्वी अन्न ओळखण्यास शिकून निवड करू शकता. कोविड - १९ ने आपल्यासाठी आपल्या आहाराची पद्धत बदलण्याची, जसे कि शरीरास घातक असलेले यूपीएफ (अति प्रक्रिया केलेले खाद्यपदार्थ) नाकारून आरोग्यदायी अन्नाची निवड करण्याची एक उत्कृष्ट संधी प्रदान केली आहे

आमच्या शिफारसी:

सामान्य

1. आपल्या प्रतिकारशक्तीला चालना देण्यासाठी आणि लडूपणा कमी करण्यासाठी गट 1 आणि 2 मधील नैसर्गिक पदार्थ खा. हे कोविड - १९ किंवा तत्सम संक्रमणांना पराभूत करण्यात मदत करेल.
2. खाद्यावर अतिप्रक्रिया केलेली आहे कि नाही हे तपासल्यामुळे आपल्या मुलांना ते खावे की न द्यावे हे ठरविण्यात मदत करेल. वयानुसार वर्गीकरण ओळखण्यात मदत करते.
3. खाण्याविषयी जे काही जाहीर केले जाते त्यापासून आपली दिशाभूल करू नका, उद्योगाकडून मिळालेल्या माहितीपासून सावध रहा.
4. विश्वासु माहिती स्रोत- जसे कि डब्ल्यूएचओ (जागतिक आरोग्य संघटना), भारत सरकार किंवा एनएपीआय / बीपीएनआय सारखे जनहित गट.

विशिष्ट

गट १ खाद्यपदार्थ: हे खाद्य पदार्थ आपल्या किंवा आपल्या बाळाच्या आहाराचा मुख्य अंग बनवा. हि रूचकर, योग्य, सामाजिक आणि पर्यावरणास शाश्वत अन्नप्रणाली आहेत.

गुप २ खाद्यपदार्थ: पदार्थ सजविण्यासाठी आणि स्वयंपाक करण्यासाठी प्रक्रिया केलेले स्वयंपाकासाठीचे पदार्थ कमी प्रमाणात वापरा. तेल, चरबी, मीठ आणि साखर आहारात पौष्टिक संतुलन न कमी करता विविध आणि स्वादिष्ट पदार्थ बनविण्यास योगदान देते.

गट 3 खाद्यपदार्थ - प्रक्रिया केलेल्या पदार्थांचा वापर मर्यादित करा; नैसर्गिक किंवा कमीत कमी प्रक्रिया केलेल्या जेवणासोबत या पदार्थांचा अगदी अल्प प्रमाणात वापर करावा साखर आणि मीठ आणि प्रक्रिया केलेले पदार्थ तयार करण्यासाठी वापरल्या जाणार्या तंत्र - जसे साखरेचा पाक , चीज, भारतीय मिठाई यासारख्या घटकांमुळे - अन्न पदार्थांची पौष्टिक रचना अयोग्यरित्या बदलू शकते.

गट ४ खाद्यपदार्थ:- अत्यंत प्रक्रिया केलेले अन्नपदार्थ वर्ज्य करा. अत्यंत प्रक्रिया केलेले अन्नपदार्थ पौष्टिक नसतात हे खाद्यपदार्थ तयार करण्याची पद्धत, भडक जाहिरात आणि तीव्र पदार्थांचा दिखारूपणा च्या परिणामस्वरूप लोक जास्त प्रमाणात हे पदार्थ सेवन करतात आणि त्यामुळे नैसर्गिक अन्नपदार्थ खाण्याची साखळी विस्कळीत करतात . यूपीएफ उत्पादन, वितरण, विपणन आणि खप याद्वारे सांस्कृतिक खाद्यपदार्थांचा प्राधान्यक्रम, सामाजिक जीवन आणि पर्यावरणाचे नुकसान करते.

(ब्राझिलियन आहार मार्गदर्शक तत्वांपासून रुपांतर.)

बॉक्स 1 भारत सरकारचे कार्य

ब्राझीलकडे देण्यासारखे बरेच काही आहे. त्यांनी २०१४ साली अन्न प्रणाली निश्चित केली . लोकांना मार्गदर्शन केले जसे कि "अत्यंत प्रक्रिया केलेल्या खाद्यपदार्थांचे सेवन टाळा, धूम्रपान करणे टाळा आणि मुलांना सर्व प्रकारच्या खाद्यान्न जाहिरातींपासून सावध राहायला शिकवा.

भारत सरकार लोकांच्या आरोग्यावर आयुष्यभर सकारात्मक परिणाम होण्यासाठी अन्नधान्य प्रणालीत सुधारणा करण्याची आपली इच्छा दर्शवू शकते. हे अ) खाद्यपदार्थांचे नोव्हा वर्गीकरण धोरण म्हणून स्वीकारू शकते, ब) खाद्यपदार्थांवर योग्य लेबलिंगची खात्री करून आणि क) त्यांची जाहिरात कायदेशीर चौकटीत बसविणे. एक नवीन मोहीम- "अत्यंत प्रक्रिया केलेल्या खाद्यपदार्थां जंक" असल्याची चेतावणी देणे.

आपण विश्वास ठेवू शकता अशी माहिती.

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>

अस्वीकरण: हा दस्तऐवज आपला आरोग्य कर्मचारी आपल्याला पुरवू शकत असलेल्या संपूर्ण आहारविषयक सल्ल्याची जागा घेत नाही किंवा कोविड -१९ पासून संपूर्ण प्रतिबंध करेल असाही नाही नाही.

यांनी लिहिलेले: अरुण गुप्ता आणि दिपाली फरगडे

पुनरावलोकन: प्रा.एच.पी.एस. सचदेव, डॉ. जे.पी. दधीच, आणि प्रो.के.पी. कुशवाह, डॉ.रीटा गुप्ता

डिझाइन आणि लेआउट: अमित दहिया

पावती: बीपीएनआय टीम नुपूर, अभिलाषा, याशिका आणि जरीनकडून आलेल्या टिप्पण्या व आभाराबद्दल मी कृतज्ञ आहे. इंटर्नशिप दरम्यान, तान्या डागर आणि विधिसिंह यांनी लोक आरोग्यदायी पेयांचे सेवन कसे करतात हे जाणून घेण्यासाठी एक छोटासा अभ्यास केला. माझ्या पुतण्या कोमल गुप्ता यांनी दिलेल्या अमूल्य अभिप्रायाबद्दल त्यांचे आभार.

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