(ଆପଣଙ୍କର୍ ଖାଦ୍ୟ ଆପଣଙ୍କର୍ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର୍ କାରଣ କି ?)

ଅତ୍ୟଧିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୃତ ଖାଦ୍ୟର

ଅଦେଖା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା

bpni
putting child nutrition
at the forefront
of social change

NAPi

ଉପକ୍ରମ:

ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନ ଅନୁମୋଦନ ଅନୁଯାୟୀ, ଉତ୍ତମ ପୃଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ପ୍ରଥମ ୨ ବର୍ଷରେ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧିରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଉନ୍ନତି ଆଣିଥାଏ । ଏଭଳି ପୃଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ମଧ ଭବିଷ୍ୟରେ ମେଦବହୁଳତା ହେବା ଓ ଅଣସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କାକୁ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ । ଡାଇବେଟିସ୍, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, କ୍ୟାନ୍ସର ଓ ମେଦବହୁଳତା ଆଦିକୁ ଅଣସଂକ୍ରାମକ ରୋଗର ଆଖ୍ୟା ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଏପରି ଖାଦ୍ୟ ମଧ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା ଓ ଉଦାହରଣ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଶିଶୁ ଏବଂ ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଥମ ୨ ବର୍ଷ ବା ତା'ଠାରୁ ଅଧିକ କେବଳ ମାଆ କ୍ଷୀର ଦେବା ଏବଂ ୨ ବର୍ଷ ବା ତା'ଠାରୁ ଅଧିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଜାରୀ ରଖିବା, ୬ ମାସ ପରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ବହଳ, ନିରାପଦ ଓ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ସର୍ବଦା ବାଞ୍ଛନୀୟ । ପରିପୂରକ ବହଳ ଖାଦ୍ୟରେ ଚିନି ବା ଲୁଣ ମିଶାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ବୟସ୍କ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏଥି ସହିତ ଫଳ, ପନିପରିବା ଓ ଡାଲି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ବାଦାମ ଏବଂ ଅଣପ୍ରକ୍ରିୟାକୃତ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଶସ୍ୟଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ (ଚୁଡା, ମୁଢି, ମକା, ଗହମ ଭଜା ଇତ୍ୟାଦି) ଦେବା ଉଚିତ । ଏହା ସହିତ ଅନ୍ୟାନ ପୃଷ୍ଟିସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଦେଲେ (ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା), ଏହା ଶରୀର ଓ ମସ୍ତିଷ୍କ ଗଠନରେ ସହାୟକ ହୁଏ । ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନ ଖାଦ୍ୟରେ ୫%ରୁ କମ୍ ଚିନି, ୧୦%ରୁ କମ୍ ସ୍ନେହସାର (Unsaturated fat), ୧% ଟ୍ରାନସଫ୍ୟାଟ୍ (Transfat) ଓ ୫ ଗ୍ରାମ୍ (ଏକ ଚାମୁଚ)ରୁ କମ୍ ଲୁଣ ଖାଇବା ଅନୁମୋଦନ କରିଛନ୍ତି ।

ପୁରାତନ ଅଭ୍ୟାସ ଅନୁଯାୟୀ, ଆମ୍ଭେମାନେ ଘରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ତେଲ, ମସଲା ବା ଚିନି ଅଧିକ ଦେଇ ଖାଦ୍ୟର ସ୍ୱାଦ ବଢାଇଥାଉ ଓ ପୃଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟର ମାନ୍ୟତା ଦେଇଥାଉ । ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ସଭ୍ୟତା ସହିତ ତାଳଦେଇ, ଥଣ୍ଡା-ମିଠା ପାନୀୟ, ଛଣା ଯାଇଥିବା ତେଲ, ଚିନି ଓ ଲୁଣଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ (Packed food), ରଙ୍ଗୀନ ଆଇସ୍କ୍ରିମ୍ ଓ ଚକୋଲେଟ ଇତ୍ୟାଦି ଆମର ନିତି ଦିନର ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଛି । ଏହା ସହିତ ମଇଦାରେ ତିଆରି ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ (Noodles, Pasta, Piza) ମଧ ପିଲାମାନଙ୍କର ଆଗ୍ରହୀ ଖାଦ୍ୟ ଭାବରେ ପରିଚିତ ହେଲାଣି । କାରଖାନାରେ ତିଆରି ହୋଇଥିବା, ସଂଗେ ସଂଗେ ଖାଇବା ଉପଯୋଗୀ ହେବା, ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ ଖାଦ୍ୟ, ପ୍ରାକୃତିକ ଖାଦ୍ୟର ସ୍ଥାନ ନେବାରେ ଲାଗି ଲାଗିଛି । ଚାଲିଥିବା ଗବେଷଣାରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ସମସ୍ତ ବୟସର ଲୋକମାନେ, ଟିଭିରେ ଦେଖାଉଥିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବର୍ଦ୍ଧକ ପାନୀୟ ଘରେ ଘରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ ମନେ କରୁଛନ୍ତି ଓ ବ୍ୟବହାର ମଧ କରୁଛନ୍ତି । ଏଭଳି ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ୟାକେଟ୍ ଉପରେ ଲେଖାଥିବା ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣର ପରିମାଣ ଓ ସତର୍କତା ବିଷୟରେ ସେମାନେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ । ଏଠାରେ ଏକ ଉଦାହରଣ ପ୍ରାସଙ୍ଗୀକ ହୋଇପାରେ:- ବ୍ରାଜିଲ୍‌ରେ ୨୦୦୨ ମସିହାରେ ମେଦବହୁଳତା ୭.୫% ଥିଲା ଯାହାକି ୨୦୧୩ ବେଳକୁ ଏହା ୧୭.୫% ହୋଇଥିଲା । ଏହା ଦେଖି ବ୍ରାଜିଲ୍‌ର ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ପ୍ରଫେସର C. Manterio ସେଠାରେ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରଣାଳୀ ବିଷୟରେ ଗବେଷଣା କରିଥିଲେ । ଏଥିରୁ ଜଣାପଡ଼ିଲା ଯେ, ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ ଖାଦ୍ୟ (Processed food) ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଖାଇବା ଏହି ମେଦବହୁଳତାର କାରଣ ହୋଇଥିଲା । ଆଉ ମଧ ଏ ସମୟରେ ଯଦିଓ ଚିନି, ତେଲ ଓ ଲୁଣର ବ୍ୟବହାର କମ୍ ଥିଲା, ଭଲ ଭାବରେ ମେସିନ୍‌ରେ ପଲିସ୍ ହୋଇଥିବା ରଙ୍ଗୀନ୍ ଖୋଳରେ ଆବଦ୍ଧ ହୋଇଥିବା ଖାଦ୍ୟର ଚାହିଦା ବହୁତ ବଢ଼ିଯାଇଥିଲା । ଏହାପରେ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରକ୍ରୀୟାକରଣର ସମୟ ଓ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖି ସମସ୍ତ ଖାଦ୍ୟକୁ ୪ ଭଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହାର ନାମ Nova food classification ଥିଲା । Nova ଏକ ପର୍ତ୍ତୁଗୀଜ ଶବ୍ଦ, ଯାହାର ଅର୍ଥ "ନୂଆ" । ଏହି ଭାଗ କରିବା ପ୍ରକ୍ରୟା ଖାଦ୍ୟସାର ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିନଥିଲା । କେଉଁ ଖାଦ୍ୟଗୋଷ୍ଠୀ ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟଗୋଷ୍ଠୀ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ କ୍ଷତି ଘଟାଏ, ତାହା ଚିହ୍ନଟ କରିବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ଏଇ ଚିନ୍ତାଧାରାରୁ ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟଗୋଷ୍ଠୀକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବାର ଏକ ନୂତନ ଉପାୟ ଆବିଷ୍କାର ହେଲା ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ସମୂହର ନୂଆ (Nova) ବର୍ଗୀକରଣ ଜନ୍ମ ନେଲା (୨୦୦୯-୨୦୧୬) । ଏହାକୁ 'ନୋଭା' ଖାଦ୍ୟ ବର୍ଗୀକରଣର ନାମ ଦିଆଗଲା । ଏହା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ ଖାଦ୍ୟକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ସୁବିଧା ହେଲା ଏବଂ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ କି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଓ ପ୍ରାକୃତିକ ଖାଦ୍ୟ ଅନୁପାତରେ କେତେ ସମୟ ଓ ପ୍ରକାର ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ କରାଯାଇଛି, ତାହା ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରାଯାଇପାରିଲା ।

"ପ୍ରକୃତିରୁ ଆମଦାନୀ ହୋଇସାରିଲା ପରେ ଖାଦ୍ୟ ଶସ୍ୟକୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଯାନ୍ତ୍ରୀକ ପ୍ରକ୍ରୀୟା ଦେଇ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅପ୍ରାକୃତିକ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ମିଶାଇ, ନୂତନ ତୁରନ୍ତ ବ୍ୟବହାର ଯୋଗ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ- ଏହାକୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ କୁହାଯାଏ ।"

ଏଇ ପୁସ୍ତିକା ମାଧମରେ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ ଓ ଏହାର ଅପକାରିତା ବିଷୟରେ କିଛିଟା ସଚେତନତା କରିବାର ପ୍ରୟାସ କରାଯାଇଛି ଓ ଖାଦ୍ୟ କିଣିବା ପୂର୍ବରୁ ଠିକ୍ ଭାବେ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରି କିଣିବାକୁ ଉପଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି । ନୋଭା ବର୍ଗୀକରଣ ଅନୁସାରେ ଖାଦ୍ୟକୁ ୪ ଭଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି, କେଉଁ ଶ୍ରେଣୀର ଖାଦ୍ୟ ଦେହ ପାଇଁ ଉପକାର ଓ କେଉଁ ଶ୍ରେଣୀ କ୍ଷତିକାରକ, ଶ୍ରେଣୀ ଅନୁସାରେ ଏହା ଦର୍ଶାଯାଇଛି ।

ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନର ଅନୁମୋଦନ ଅନୁଯାୟୀ ଅତ୍ୟଧିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ ଖାଦ୍ୟ ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ।

ଖାଦ୍ୟର ଶ୍ରେଣୀ ବିଭାଗ
(ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ ଅନୁଯାୟୀ)

୧. କମ୍ ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପ୍ରାକୃତିକ ଖାଦ୍ୟ (Unprocessed or minimally processed food)

୨. ରୋଷେଇ ଘରେ ବ୍ୟବହାର ହେଉଥିବା ପ୍ରକ୍ରିୟାକୃତ ଖାଦ୍ୟ (Processed culinary ingredients) ଯଥା- ତେଲ, ଲୁଣ, ଚିନି ଓ ଲହୁଣୀ।

୩. ପ୍ରକ୍ରିୟାକୃତ ଖାଦ୍ୟ (Processed food)

୪. ଅତ୍ୟଧିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୃତ ଖାଦ୍ୟ (Ultra processed food)

ପ୍ରଥମ ଶ୍ରେଣୀର ଖାଦ୍ୟ- ଖାଦ୍ୟର ଶ୍ରେଣୀ ବିଭାଗ ଓ ଉଦାହରଣ:

୧. ପ୍ରାକୃତିକ ବା ସର୍ବନିମ୍ନ ପ୍ରକ୍ରିୟାଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ସମୂହ - ପ୍ରକୃତିକୁ ଆସୁଥିବା ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ ନହୋଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ (ଫଳ, ଶାଗ, ମଞ୍ଜି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ଅଣ ପ୍ୟାକେଟ୍ ଦୁଧ, କନ୍ଦମୂଳ, ବାଦାମ୍, ଗାଜର, ଆଳୁ, ପିଆଜ, ପରିବାପତ୍ର ଓ ଶସ୍ୟ ସମୂହ (ଗହମ, ଚାଉଳ, ଓଟ, ବାର୍ଲି, ବାଜରା, ଯଅ, ରାଗି) ପ୍ରୋଟିନ୍ ଜାତୀୟ ପ୍ରାକୃତିକ ଖାଦ୍ୟ ହେଲା- ମାଂସ, ମାଛ, କଙ୍କଡ଼ା ଇତ୍ୟାଦି । ସର୍ବନିମ୍ନ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଉଦାହରଣ ହେଲା- କ୍ଷୀରକୁ ଥଣ୍ଡା ଗରମ କରିବା (Pasturisation), ଭାଜିବା, ଗୁଣ୍ଡ କରିବା ବା ଫ୍ରିଜ ଓ ଶୀତଳ ଭଣ୍ଡାରରେ ରଖିବା ଏବଂ ଖାଇବା । ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟର ଉଦାହରଣ- ଏ ବିଭାଗରେ ହେଲା : ଭାତ, ଡାଲି, ତରକାରୀ, ରୁଟି, ପୁରି ଇତ୍ୟାଦି । ଏସବୁ ଅତି ଅଳ୍ପ ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ।

୨. ପ୍ରକ୍ରିୟାକୃତ ରୋଷେଇ ସାମଗ୍ରୀ- ଏ ଖାଦ୍ୟ ସମୂହ ପ୍ରକୃତିରୁ ସିଧାସଳଖ ଅଣାଯାଏ ବା ପ୍ରଥମ ଶ୍ରେଣୀରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟକୁ କିଛିଟା ସରଳ ଉପାୟ ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ କରାଯାଇଥାଏ ଯଥା- ପରିଷ୍କାର କରିବା, ଛାଣିବା, ଗୁଣ୍ଡ କରିବା, ବାରମ୍ବାର ଧୋଇବା, ଶୁଖାଇବା, ଚାପିଦେଇ ବାସି ଦିନ ରଖିବା ଇତ୍ୟାଦି । ଏସବୁ ଜିନିଷ ରୋଷେଇରେ ବ୍ୟବହାର ହୁଏ ବା ଖାଦ୍ୟର ସ୍ୱାଦ ବଢ଼ାଇବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ । ଏହାର ଉଦାହରଣ ହେଲା- ଲୁଣ, ଲହୁଣୀ, ଘୋଳ ଦହି ଓ ମସଲା ସମୂହ । ଗୁଣ୍ଡ ମସଲା, ଲୁଣ ଦିଆ ଲହୁଣୀ, ଭିନେଗାର ଇତ୍ୟାଦି।

୩. **ପ୍ରକ୍ରିୟାକୃତ ଖାଦ୍ୟ ସମୂହ** - ଏହି ସବୁ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରଥମ ଶ୍ରେଣୀ ଖାଦ୍ୟରେ ଲୁଣ, ତେଲ, ଚିନି, ମସଲା ଇତ୍ୟାଦି ଦେଇ ତିଆରି କରାଯାଏ। ଏହା ଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟ ଜିନିଷ ପଚିଶଢ଼ି ଯାଏନାହିଁ, ତା'ର ସ୍ୱାଦ ମଧ୍ୟ ଭଲ ରହେ । ଏହି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟର ଉଦାହରଣ ହେଲା- ଚିନିରେ ବୁଡାଇଥିବା ଫଳ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ (ମୁରବା, Apple slice, ଆଚାର, ଦୁଧର ତିଆରି ଛେନା, ଡବାରେ ବିକା ଯାଉଥିବା Chips ଟମାଟୋ ଇତ୍ୟାଦି) । ଘରେ ଏବଂ ଦୋକାନରେ ମିଳୁଥିବା ସମସ୍ତ ମିଠା (ରସଗୋଲା, ଛେନାପୋଡ଼, ଗଜା, ଜିଲାପି, ରସମଲାଇ, ଚକୋଲେଟ୍ ଇତ୍ୟାଦି), ମୃଦୁ ପାନୀୟ ତଥା ନିଶାଯୁକ୍ତ ମୃଦୁ ପାନୀୟ (beer, wine) ଇତ୍ୟାଦି ଏହି ଶ୍ରେଣୀରେ ଯାଇଥାଏ ।

୪. **ଅତ୍ୟଧିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୃତ ଖାଦ୍ୟ (UPF)** - ଏହାକୁ ମଧ୍ୟ Ultra processed food କୁହାଯାଏ- ଏହି ଖାଦ୍ୟ ସବୁ ସାଧାରଣତଃ କାରଖାନାରେ କରାଯାଇ ପ୍ରକ୍ରୀୟା କରାଯାଇ ଓ କାଗଜ ଓ ପଲିଥିନ୍‌ରେ ବନ୍ଧାଯାଇ ପ୍ୟାକେଟରେ ମିଳେ । ଏହିସବୁ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରଚାର ମାଧମରେ ଖବର କାଗଜ, ରେଡ଼ିଓ ଓ ଟେଲିଭିଜନରେ ଉପସ୍ଥାପନା କରାଯାଏ । ଏହାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ, ଏହା ଯେପରି ପ୍ରାକୃତିକ ଖାଦ୍ୟକୁ ବାରଣ କରି ଏହି ନୂତନ କାରଖାନା ନିର୍ମିତ ଖାଦ୍ୟ ଦିନିଦିନ ବ୍ୟବହାର କରିବା । ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲୁଣଯୁକ୍ତ ଛଣାଯାଇଥିବା ଚିନିଯୁକ୍ତ ମଧ ହୋଇଥାଏ। ଏହାଯୋଗୁଁ ଦେହକୁ ପ୍ରଚୁର ପାରିମାଣରେ ଶକ୍ତିଦିଏ ଓ ମେଦବହୁଳତା ମଧ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ। ଆଉ ମଧ ଏହି ଶ୍ରେଣୀର ସାଧାରଣତଃ ୫ ବା ତା'ଠାରୁ ଅଧିକ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ମିଶିଥାଏ, ଯାହାକି ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହି ପ୍ରକାର ମିଶ୍ରଣ ପଦାର୍ଥ ସାଧାରଣତଃ ଆମେ ରୋଷେଇ ଘରେ ବ୍ୟବହାର କରୁଛେ ଯଥା (fat, anti-oxidants, stabilizers and preservatives. Casein, lactose, gluten, hydrogenated oils, proteins, soy protein, maltodextrin, invert sugar) ଏହା ସହିତ ମଧ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରେ ରଙ୍ଗ ଦ୍ରବଣ, ସୁବାଶିତ ପଦାର୍ଥ ଓ ସାକାରିନ୍ ମଧ ମିଶାଯାଇଥାଏ।

ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କର ଡବାଦୁଧ, ଦୁଧ ମିଶା ଗୁଣ୍ଡ ଚାଉଳ ଓ ମକା ଇତ୍ୟାଦିର (ଶସ୍ୟ) ଗୁଣ୍ଡ ଏଇ '୪ର୍ଥ' ଶ୍ରେଣୀ ଖାଦ୍ୟ ମଧରେ ସାମିଲ । ଏଇସବୁ ଗୁଣ୍ଡଖାଦ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗ ବେରଙ୍ଗ ଚିତ୍ର ହୋଇ ଆକର୍ଷଣ କଲାଭଳି ଅବସ୍ଥାରେ ବିକ୍ରୀ ହୋଇଥାଏ । ସେହିଭଳି ବଡ଼ ପିଲା ଓ ବୟସ୍କଙ୍କ ପାଇଁ ଅନେକ ଖାଦ୍ୟ ଡବାରେ ଭରାଯାଇ ବଜାରରେ ମଧ ବିକ୍ରୀ ହୋଇଥାଏ । ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତିଆରି କରି ଖାଇବା ଖାଦ୍ୟ, ଯଥା 'ସୁପ' ପାଉଡର, ନୁଡ଼ଲସ୍ (Noodles) ଡବାରେ ଭରାଯାଇଥିବା ବ୍ରେଡ୍, ମାଛ, ମାଂସ, ଚିଙ୍ଗୁଡ଼ି ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବିଦେଶୀ ଖାଦ୍ୟ ଏହି UPF ବା ୪ର୍ଥ ଶ୍ରେଣୀର ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ପରିଗଣିତ ହେବ । ଆଉ ମଧ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବର୍ଦ୍ଧକ ପାନୀୟ, ସୋଡ଼ା ମିଶ୍ରିତ ପାନୀୟ, ଡବା ଦହି (ରଙ୍ଗ ମିଶ୍ରିତ), ଚକୋଲେଟ, ବିସ୍କୁଟ, କେକ୍, ଛଣାଯାଇଥିବା ପାସ୍ତା, ପିଜା, ମାଛ, ମାଂସ, ସବୁ ପ୍ରକାର ସଶ୍ ଏହି Ultra processed foodର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ।

୧-୩ ନମ୍ବର ଟେବୁଲ୍‌ରେ କିଛି ପ୍ରାକୃତିକ ଓ ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ ଭାରତୀୟ ଖାଦ୍ୟର ନାମ ତାଲିକା କରାଯାଇଛି, ଯାହାକି ଉଦାହରଣ ମାତ୍ର, କିନ୍ତୁ ସବୁ ବା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ତାଲିକା ନୁହେଁ।

ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ ଖାଦ୍ୟର ଅପକାରିତା (UPF) : ଏହି ସମୟରେ ମନରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠିପାରେ ଯେ, ଯଦି ଆମେ ଡବା ଉପରେ ଲେଖା ଖାଦ୍ୟରୁ କ୍ୟାଲୋରୀ ସଂଖ୍ୟା ଜାଣିପାରୁ ଏବଂ ସେହି ଅନୁପାତରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉ, ତାହେଲେ କ୍ଷତି କ'ଣ ? ଆଉ ମଧ୍ୟ ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟର ଭାଗଦୌଡ଼ ସମୟ ଭିତରେ ସବୁଠି ପ୍ରାକୃତିକ ଖାଦ୍ୟ ବା ମିଳିବ କେମିତି ?

ଚିତ୍ର-୧

ପ୍ରାକୃତିକ ଖାଦ୍ୟ	ଅତ୍ୟଧିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୃତ ଖାଦ୍ୟ

୦ - ୬ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ

ମା' ଖୀର

ଗାଈ ଖୀର

ଡବା ଖୀର

୩ ମାସରୁ ୩ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ

ଖୀର ଓ ସେଥିରୁ ତିଆରି ଖାଦ୍ୟ

ଫଳ ଓ ପନିପରିବା

ଭାତ ଡାଲି

ପାନୀୟ ଓ ବହଳ ଖାଦ୍ୟ

ଚକୋଲେଟ ଓ ଆଇସ୍‌କ୍ରିମ୍

ବାରମଜା ଓ ବିସ୍କୁଟ

ମା' ଖୀର ପିଲାପାଇଁ ସର୍ବୋତ୍ତମ

ଚିତ୍ର-୨

ପ୍ରାକୃତିକ ଖାଦ୍ୟ	ଅତ୍ୟଧିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୃତ ଖାଦ୍ୟ

୩ ରୁ ୮ ବର୍ଷ ପାଇଁ

ଘର ତିଆରି ଭୋଜନ

ଖିରୀ

ଖେଚେଡ଼ି

ପିଠା

ସୁଜି

ମଇଦା ନୁଡୁଲସ୍

ମୃଦୁ ପାନୀୟ

ପାଉଁରୁଟି ଓ କେକ୍

ଫ୍ରିଜ୍‌ରେ ରହିବା ଖାଦ୍ୟ

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ପାନୀୟ

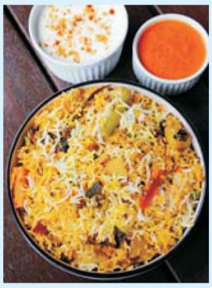
ଚିତ୍ର-୩

ପ୍ରାକୃତିକ ଖାଦ୍ୟ	ଅତ୍ୟଧିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୃତ ଖାଦ୍ୟ

୮ ବର୍ଷ ଓ ତା'ପରେ

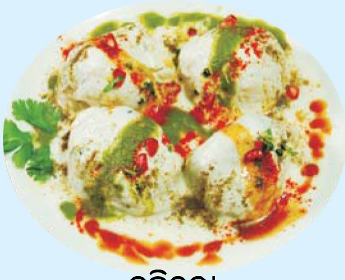
ଥାଳି ଭୋଜନ

ସମ୍ବର ଇଟଲି



ବିରିୟାନୀ/ଖେଚେଡ଼ି

ଅଣ୍ଡା ଭୁଜିଆ



ଦହିବରା

ପିଜା

ଛଣା ଚିକେନ

ଥଣ୍ଡାରେ ରହିଥିବା କବାବ

ବର୍ଗର
ପାଉଁରୁଟି + ଚିକେନ

ମଦିରା ଜାତୀୟ ପାନୀୟ

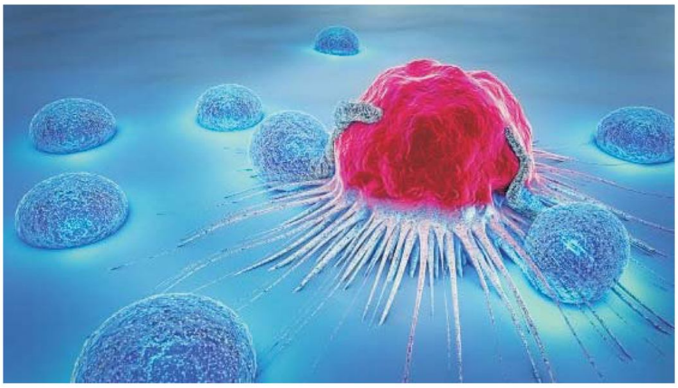
ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୃତ (UPF) ଖାଦ୍ୟ ଓ ଏହା ସହିତ ଜଡିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା

ଏହି ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୃତ (UPF) ଖାଦ୍ୟ ଓ ଏହା ସହିତ ଜଡିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ଅନେକ ଅନୁଧାନ କରାଯାଇଛି । ପ୍ରଥମରେ ଏହା ଆମକୁ ବେଶୀ ପରିମାଣରେ ଖାଇବାର ଇଚ୍ଛାକୁ ବଢ଼ାଏ, ଯଦ୍ୱାରା ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ମେଦବହୁଳତା, ମଧୁମେହ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, କ୍ୟାନସର, ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ, ଦୁର୍ବଳ ମାଂସପେଶୀ, ଶକ୍ତିହୀନତା ଓ ଦୁର୍ବଳତା ଏବଂ ଅବସାଦ ଆଦି ରୋଗ ମଧ ହୋଇଥାଏ । ଏ ସମସ୍ତ ଖାଦ୍ୟର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଭଲ ପ୍ରଭାବ ନଥାଏ ।

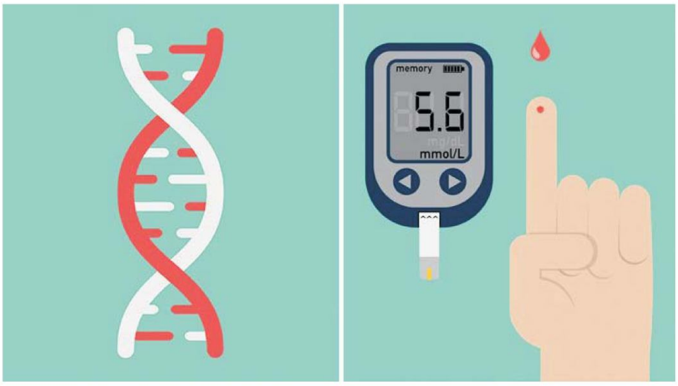
ଏଥିପାଇଁ କ'ଣ କରିବା ଦରକାର ?

ଏହି ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୃତ ଖାଦ୍ୟ (UPF) ଗଣମାଧମରେ ପ୍ରଚାର କରି ଦୋକାନ ମାନଙ୍କରେ ବିକ୍ରୀ କରାଯାଏ ଓ ଅନେକ ସମୟରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବର୍ଦ୍ଧକ ବୋଲି ପ୍ରଚାର କରାଯାଏ । ଅନେକ ସମୟରେ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ତାରକା, କ୍ରିକେଟ୍ ତାରକା ଓ ସୁନ୍ଦରୀ ମଡେଲମାନେ ଏହି ଖାଦ୍ୟର ଉତ୍କର୍ଷତା ବିଷୟରେ ଗଣମାଧମରେ କହି ପିଲା ଯୁବକ ଓ ଯୁବତୀମାନଙ୍କୁ ଆକର୍ଷିତ କରି ବିକ୍ରୀ ବଢ଼ାଇଥାନ୍ତି ।

ଜଣେ ଉପଭୋକ୍ତା ହିସାବରେ ଆପଣ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଓ କିଣିବା ପୂର୍ବରୁ ସଚେତନ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହି କରୋନା ଯୁଗରେ ଆପଣମାନେ ନିଜର ଖାଦ୍ୟପ୍ରତି ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯାଇଛି । ଏହି ସମୟ ମଧ ଆମର ଖାଦ୍ୟ ପାନୀୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ, ଜୀବନଶୈଳୀ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉପକାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ସମାଜକୁ ପାଳନ କରିବାକୁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଉଛି ।



କ୍ୟାନସର



ମଧୁମେହ

ମେଦବହୁଳତା

ହୃଦରୋଗ

ଆପଣ କ'ଣ କରିବେ ?

ସାଧାରଣ ପ୍ରଥା ଅବଲମ୍ବନ:

- ପ୍ରଥମ ଓ ୨ୟ ଶ୍ରେଣୀ ବିଭଗ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ । ଏହା ଆପଣଙ୍କୁ ଅଧିକ ମେଦବହୁଳତାରୁ ରକ୍ଷାକରିବ ଓ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବ।
- ଖାଦ୍ୟ ୪ର୍ଥ ଶ୍ରେଣୀଭୁକ୍ତ କି ନାହିଁ (UPF) ଖାଇବା ଓ କିଣିବା ପୂର୍ବରୁ ଜାଣିରଖନ୍ତୁ କେଉଁ ବୟସରଙ୍କ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ UPF ମିଳେ ଏହି ବିଷୟରେ ସଚେତନ ହୁଅନ୍ତୁ। ପ୍ରଚାର ଓ ପ୍ରସାର କଥାରେ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ।
- ସଠିକ୍ ଖବର ଓ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରକୃତି କିମ୍ବା ଖାଦ୍ୟ ସଂସ୍ଥାନ, ବିଶ୍ୱସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନ, ଭାରତ ସରକାର ଓ ବିନା ଲାଭରେ କାମ କରୁଥିବା ଅଣ ସରକାରୀ ଅନୁଷ୍ଠାନ (NAPi/bpni) କୁ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତୁ।

ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ନିୟମ:

- ପ୍ରଥମ ଶ୍ରେଣୀର ଖାଦ୍ୟ ସମୂହ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଏବଂ ସବୁ ସମୟରେ ମିଳିପାରିବ । ଏହା ଆପଣଙ୍କ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଦେବା ଉଚିତ।
- ଦ୍ୱିତୀୟ ଶ୍ରେଣୀର ରୋଷେଇରେ ବ୍ୟବହାର ହେଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ (ତେଲ, ମସଲା, ଲୁଣ, ଚିନି, ଲହୁଣୀ) କମ୍ ପରିମାଣରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।
- ୩ୟ ଶ୍ରେଣୀର ଖାଦ୍ୟ ବ୍ୟବହାରରେ ସୀମା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରନ୍ତୁ ଓ ପ୍ରାକୃତିକ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ମିଶାଇ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ଖାଆନ୍ତୁ।
- ୪ର୍ଥ ଶ୍ରେଣୀର ଖାଦ୍ୟ ବ୍ୟବହାରଠାରୁ ଦୂରରେ ରୁହନ୍ତୁ। ଏଇ (UPF) ଖାଦ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ସୁକ୍ଷ୍ମ ଖାଦ୍ୟ ନୁହେଁ, ଅତ୍ୟନ୍ତ ସ୍ୱାଦଯୁକ୍ତ ଏବଂ ପ୍ରାକୃତିକ ଖାଦ୍ୟକୁ ପଛରେ ପକାଇଦିଏ, ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହାନୀକାରକ । ଏହାର ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ, ବିକ୍ରୀ, ବ୍ୟବହାର ଏବଂ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପରିବେଶ ପ୍ରଦୂଷକ।

(Adopted from the Brazillian dietary guidelines)

ସରକାରଙ୍କ ପାଇଁ ପଦେ ଅଧେ:

ବ୍ରାଜିଲ୍‌ରେ ଏଇ ଖାଦ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଉପରେ ଅନେକ ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯାଇଛି (୨୦୧୪)। ସର୍ବସାଧାରଣଙ୍କୁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରକ୍ରୀୟାକୃତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ବାରଣ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଏ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ପସନ୍ଦରୁ ନିବୃତ୍ତ କରାନ୍ତୁ।

(୧) ଭାରତ ସରକାର ଏଇ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟରୁ ଦୂରରେ ରହିବାକୁ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଇ ପାରିବେ, ଏହା ଦୀର୍ଘ ସମୟ ସ୍ଥାୟୀ ସୁସ୍ଥତା ଆଣିପାରିବ । ସରକାର ମଧ୍ୟ ଏହି ନୂତନ ଖାଦ୍ୟଗୋଷ୍ଠୀକୁ ଲୋକ ହିତରେ ଗ୍ରହଣ କରିପାରିବେ।

(୨) ସମସ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ଏହାର ଖାଦ୍ୟସାରର ବିବରଣୀ ଦେଇପାରିବେ।

(୩) ଏହି ଅଧିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୃତ ଖାଦ୍ୟର ଟି.ଭି. ଖବରକାଗଜ ଓ ଗଣମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରଚାର, ପ୍ରସାର ମଧ୍ୟ ଆଇନ୍ କରି ବନ୍ଦ କରିପାରିବେ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟ ଆସିଛି, ଏହି ନୂଆ ଖାଦ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା "ଜଙ୍କ" ଫୁଡ୍‌କୁ ବନ୍ଦକରିବା।

ଆପଣଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଭରଷାଯୋଗ୍ୟ ସୂଚନା

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

ପ୍ରତ୍ୟାଖ୍ୟାନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଉକ୍ତି: ଏହି ପୁସ୍ତିକା ଆପଣଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ତ ଉପଦେଶର, ନିବାରଣ କରୁନାହିଁ । ଆଉ ମଧ ଏହା କରୋନା ପ୍ରତିରୋଧ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ନୁହେଁ।

ଲେଖକ: ଅରୁଣ ଗୁପ୍ତା, ଅନୁବାଦକ : ରାଧାନାଥ ଶତପଥୀ

ସମୀକ୍ଷା: ପ୍ରଫେସର ଏଚ.ପି.ଏସ୍. ସଚଦେବ, ଡଃ. ଜେ.ପି. ଦଧିଚି, ପ୍ରଫେସର କେ.ପି. କୁସଓ୍ୱା ଓ ରୀତା ଗୁପ୍ତା

ନିର୍ମାଣଶୈଳୀ : ଅମିତ ଦହିଆ

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

bpni

putting child nutrition at the forefront of social change

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