



ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਅਲਟਰਾ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਭੋਜਨ ਦੇ ਅਣਦੇਖੇ ਖ਼ਤਰੇ



bpni
putting child nutrition
at the forefront
of social change

NAPi



ਭੂਮਿਕਾ:

ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਮੰਨਦਾ ਹੈ ਕਿ “ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 2 ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ, ਅਨੁਕੂਲ ਪੋਸ਼ਣ ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੌਧਿਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਜਾਂ ਮੋਟਾਪਾ ਬਣਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਐਨਸੀਡੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ” ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ “ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ” ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਬੱਚਿਆਂ (infant) ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ, 2 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਸੰਘਣੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਮਕ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਨੂੰ ਪੂਰਕ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਮਿਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਬਾਲਕਾਂ ਲਈ, ਇਸ ਵਿਚ ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲੀਦਾਰ (ਉਦਾਹਰਣ: ਦਾਲ ਅਤੇ ਬੀਨਜ਼), ਗਿਰੀਦਾਰ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ (ਉਦਾਹਰਣ: ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਮਿਕਦਾਰ, ਬਾਜਰੇ, ਜਵੀ, ਕਣਕ, ਅਣਪ੍ਰਸਾਦਿਤ ਮੱਕੀ ਅਤੇ ਭੂਰੇ ਚਾਵਲ) ਕੱਚਾ ਚਿਕਨ/ਮੀਟ ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਡਬਲਿਯੂਐਚਓ ਇਹ ਵੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕ ਦੇ 5% ਤੋਂ ਘੱਟ ਮੁਫਤ ਖੰਡ (ਖੰਡ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਚੀਨੀ ਜਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੀਨੀ ਵਿਚ ਭੋਜਨ), 10% ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ, 1% ਤੋਂ ਘੱਟ ਗੈਰਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀ ਵਜੋਂ ਅਤੇ 5 ਗ੍ਰਾਮ ਨਮਕ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਚਮਚ)।

ਇਤਿਹਾਸਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ‘ਅਸਲ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ’ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਸੁਆਦ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਜਾਂ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਵਾਧੂ ਮਸਾਲੇ ਅਤੇ (spices) ਮਸਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ, ਅਸੀਂ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਫੂਡ (ਵਿਜੋਂ ਕਿ ਸਾਫਟ ਡਰਿੰਕ ਅਤੇ ਨਮਕੀਨ ਚਿਪਸ) ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਜੋੜਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਮਿੱਠੇ, ਰੰਗ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਏਜੰਟ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਮਕ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਭੋਜਨ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਮਕ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਭੋਜਨ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸਲ ਭੋਜਨ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਇਹ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਦੱਖਣੀ ਦਿੱਲੀ ਵਿਚ 45 ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਰਵੇਖਣ ਵਿਚ ਅਸੀਂ

ਪਾਇਆ ਕਿ ਹਰ ਉਮਰ ਸਮੂਹ ਦੇ ਲੋਕ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਦੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਬਾਜ਼ੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਧੀਨ ‘ਹੈਲਥ ਡਿੰਕ’ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਸਿਹਤ ਲਾਭ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ। ਲੋਕ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਦੇ ਲੋਬਲ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਉਦਾਹਰਣ: ਇਸ ਵਿਚ ਕਿੰਨੀ ਖੰਡ ਜਾਂ ਨਮਕ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਬ੍ਰਾਜ਼ੀਲੀਅਨ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿਚ ਮੋਟਾਪਾ 2002 ਵਿੱਚ 7.5% ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੇ 2013 ਵਿਚ 17.5% ਹੋ ਗਿਆ ਤਾਂ ਸਾਓ ਪਾਓਲੋ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਕਾਰਲੋਸ ਮੋਟੇਰੀਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਦੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਾਇਆ ਕਿ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਖਾਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੋਟਾਪਾ ਅਤੇ ਟਾਈਪ-2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਤੱਥ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਲੋਕ ਘੱਟ ਖੰਡ ਅਤੇ ਤੇਲ ਖਰੀਦ ਰਹੇ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਾਇਆ ਕਿ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਜਾ ਅਤਿ-ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ, ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ, ਮਿੱਠੇ ਅਤੇ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਖਪਤ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਾਸੈਸਿੰਗ ਦੇ ਹੱਦ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇੱਕ ‘ਨੋਵਾ’ ਭੋਜਨ ਵਰਗੀਕਰਣ ਦਾ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਦਿੱਤਾ। ਇਹ ਵਰਗੀਕਰਣ ਪੌਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਕਿਸਮ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਸੀ।

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿੱਚ “ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਬਣਾਉਣਾ ” - ਅਸਲ ਬਨਾਮ ਅਤਿਅੰਤ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਭੋਜਨ, ਅਸੀਂ ਨੋਵਾ ਵਰਗੀਕਰਣ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ 4 ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਵਰਣਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਖਪਤ ਕਾਰਨ ਸਿਹਤ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

**ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਨੇ
ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਅਲਟਰਾ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ
ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ,
ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਿਹਤ ਲਈ
ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹਨ**

ਵਰਗੀਕਰਨ ਭੋਜਨ (Classifying foods)

ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਇਹ ਪਛਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿਚ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦੇ ਵੱਖੋ ਵੱਖ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਦੇ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਗਈ ਅਤੇ NOVA ਵਰਗੀਕਰਣ ਦਾ ਜਨਮ ਹੋਇਆ।

NOVA CLASSIFICATION OF FOOD ACCORDING TO IT PROCESSING

ਇਸ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਭੋਜਨ ਦਾ ਨੌਵਾਂ ਵਰਗੀਕਰਣ ਇੱਥੇ ਚਾਰ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਹਨ: ਬਿਨਾਂ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ, ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਰਸੋਈ ਸਮੱਗਰੀ, ਰਸੋਈ ਪਦਾਰਥ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ, ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਅਤਿ-ਸੰਸਥਿਤ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ (U. P. F.) ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ।

ਸਮੂਹ 1-ਬਿਨਾਂ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਜਾਂ ਘੱਟ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ

ਇਹ ਅਸਲ ਭੋਜਨ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਬੀਜ, ਫਲ, ਪੱਤੇ, ਤਣੀਆਂ, ਜੜ੍ਹਾਂ) ਜਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ, ਅੰਡੇ, ਦੁੱਧ), ਹੋਰ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ ਗਾਜਰ, ਆਲੂ, ਪਿਆਜ਼, ਕੇਲਾ ਅਤੇ ਅਨਾਜ (ਕਣਕ, ਚੌਲ, ਜਵੀ, ਜੌਂ, ਬਾਜਰੇ, ਰਾਗੀ, ਮੱਕੀ), ਕੱਚਾ ਚਿਕਨ ਜਾਂ ਗਿਰੀਦਾਰ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਬਾਲੇ, ਫੰਡੇ, ਪਾਸਚਰਾਈਜ਼ਡ, ਭੁੰਨਿਆ, ਕੁਚਲਿਆ, ਗਰਾਊਂਡ, ਫਰਮੈਂਟਡ, ਤਲੇ ਜਾਂ ਫ੍ਰੋਜ਼ਨ ਵਜੋਂ ਖਾਧਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਇਹ ਦਹੀਂ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੱਕੇ ਹੋਏ ਚਾਵਲ ਪੁਲਾਓ, ਚਪਾਤੀ, ਦਾਲ, ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ, ਇਡਲੀ, ਡੋਸਾ ਅਤੇ ਪੌਦੇ ਵਰਗੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਇੱਥੇ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੁਦੀਨਾ ਆਦਿ। ਇਹ ਘਰੇਲੂ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਦਯੋਗਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ।



ਸਮੂਹ 2- ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਰਸੋਈ ਸਮੱਗਰੀ

ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਰਸੋਈ ਸਮੱਗਰੀ ਇਹ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮੂਹ 1 ਜਾਂ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਬਾਉਣਾ, ਸੁਧਾਈ ਕਰਨਾ, ਪੀਸਣਾ, ਚੱਕਣਾ ਅਤੇ ਸਪਰੇਅ ਸੁਕਾਉਣਾ, ਇਹ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਸੁਆਦੀ ਬਦਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਨਮਕ, ਚੀਨੀ ਤੇਲ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਮੱਖਣ, ਜਮੀਨੀ ਮਸਾਲੇ, ਨਮਕੀਨ ਮੱਖਣ, ਆਇਓਡਾਈਜ਼ਡ ਲੂਣ ਅਤੇ ਸਿਰਕੇ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਹਨ।



ਸਮੂਹ 3- ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਭੋਜਨ

ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਰੁੱਪ 1 ਦੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਚੀਨੀ, ਤੇਲ ਜਾਂ ਨਮਕ ਮਿਲਾ ਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਕ, ਆਚਾਰ, ਨਮਕੀਨ ਜਾਂ ਫਰੂਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਇਸ ਦੇ ਟਿਕਾਅਪਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਸੁਆਦ ਨੂੰ ਬਦਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ: ਖੰਡ ਸ਼ਰਬਤ (ਮੁਰੱਬਾ) ਵਿਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੇ ਗਏ ਫਲ, ਨਮਕ ਦੇ ਖਾਣੀ/ਤੇਲ ਵਿਚ ਰੱਖੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਸਧਾਰਣ ਪਨੀਰ, ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਆਦਿ ਭਾਰਤੀ ਮਿਠਾਈਆਂ/ਮਿਠਾਈ, ਰਵਾਇਤੀ ਨਮਕੀਨ ਸਨੈਕਸ, ਉਦਾਹਰਣ 'ਮਠਾੜੀ' ਇੱਥੇ ਹਨ। ਬੀਅਰ ਅਤੇ ਵਾਈਨ ਵਰਗੇ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਡਰਿੰਕਸ ਇਸ ਸਮੂਹ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਸੂਗਰ ਜਾਂ ਲੂਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਗੈਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹਨ।



ਸਮੂਹ 4-ਅਲਟਰਾ-ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਭੋਜਨ (U. P. F.)

ਇਹ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ “ਪੈਕਡ ਫੂਡ” ਵਜੋਂ ਵੇਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, “ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ” ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਤੇ ਵੀ ਭੋਜਨ (U. P. F.) ਦੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸਲ ਭੋਜਨ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਭੋਜਨ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ (U. P. F.) ਤੋਂ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰੋਸੈਸਿੰਗ ਵਿਚ ਕਾਰਬੋਲੇਟਿੰਗ, ਫਰਮਿੰਗ, ਕੋਰੜੇ ਮਾਰਨਾ, ਬਲਕਿੰਗ ਅਤੇ ਐਂਟੀ ਬਲਕਿੰਗ, ਡੀ-ਫੋਮਿੰਗ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੰਜ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਸਮੱਗਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਜੋੜਨ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਵਰਤਦੇ। ਇਹ ਤੱਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖੰਡ, ਤੇਲ, ਚਰਬੀ, ਨਮਕ,



ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟਸ, ਸਟੈਬੀਲਾਇਜ਼ਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਜ਼ਰਵੇਟਿਵਜ਼, ਕੇਸੀਨ, ਲੈਕਟੋਜ਼, ਪਨੀਰ ਦਾ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਗਲੂਟਨ, ਹਾਈਡ੍ਰੋਜੀਨੇਟਿਡ ਤੇਲਾਂ, ਹਾਈਡ੍ਰੋਲਾਈਜ਼ਡ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਸੋਇਆ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਲੱਗ, ਮਾਲਟੋਡੇਕਸਟਰਿਨ, ਇਨਵਰਟ ਸੂਗਰ ਅਤੇ ਉੱਚ ਫਰਕਟੋਜ਼ ਮੱਕੀ ਦੀ ਸ਼ਰਬਤ ਸਿਰਫ (U. P. F.) ਵਿਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਐਡਿਟਿਵਜ਼ (ਜੋੜਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ) ਵਿੱਚ ਰੰਗਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰੰਗਾਂ, ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਸਟੇਬਿਲਾਈਜ਼ਰਜ਼, ਇਮਲਸੀਫਾਇਰ (ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ), ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਚੀਨੀ ਮਿੱਠੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤੀਬਰਤਾ ਨਾਲ ਲਚਕੀਲੇ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਤੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵੁਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਬਾਲ ਫਾਰਮੂਲੇ, ਫਾਲੋ-ਆਨ ਫਾਰਮੂਲਾ ਅਤੇ ਪੈਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੁੱਧ / ਸੀਰੀਅਲ / ਭੋਜਨ ਉਤਪਾਤ, ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ: ਪੈਕ ਕੀਤੇ “ਤਤਕਾਲ” ਸੂਪ, ਨੂਡਲਜ਼, ਪੈਕਡ ਬਰੈੱਡਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਹੋਇਆ ਮਾਲ, ਪੋਲਟਰੀ ਅਤੇ ਮੱਛੀ (Nuggets) ਗੁੱਛੇ ਅਤੇ “ਸਟਿਕਸ”, ਸਾਸਜ਼, ਬਰਗਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੁਨਰਗਠਿਤ ਮੀਟ ਉਤਪਾਦ, ਕਾਰਬੋਨੇਟਡ ਡਰਿੰਕਸ, ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਰਸ, ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਉਰਜਾ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਮਿੱਠੇ ਜਾਂ ਸੇਵੀਆਂ ਦੇ ਪੈਕ

ਕੀਤੇ ਸਨੈਕਸ, ਆਈਸ-ਕਰੀਮ, ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਨਕਲੀ ਮਿੱਠਾ ਚਾਲਕੋਟ, ਕੈਂਡੀਜ਼, ਪੁੰਜ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਪੈਕ ਬਰੈੱਡ ਅਤੇ ਬਨ, ਮਾਰਜਰੀਨ ਅਤੇ ਫੈਲਣ, ਬਿਸਕੁੱਟ, ਕੇਕ, ਨਾਸ਼ਤੇ ਦੇ ਸੀਰੀਅਲ, ਉਰਜਾ ਬਾਰ / ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਬਾਰ ਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਮੀਟ (ਬੇਕਨ, ਹੈਮ ਅਤੇ ਸਲਾਮੀ), ਤਤਕਾਲ ਦੀਆਂ ਚਟਨੀ, ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਜਿਸ ਵਿਚ ਪਰੀ-ਤਿਆਰ ਪਾਈ, ਪਾਸਟਾ ਅਤੇ ਪੀਜ਼ਾ ਪਕਵਾਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

Figure 1 to 3 ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਮਰ ਸਮੂਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਖਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਅਸਲ ਅਤੇ ਅਲਟਰਾ-ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਭੋਜਨ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਕਈ ਉਮਰ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਹੈ, 0-6 ਮਹੀਨੇ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਸਿਰਫ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ 3 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਲਗਭਗ ਬਾਲਗਾਂ ਵਾਂਗ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ 8 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬਰਾਬਰ ਹੈ ਭਾਰਤ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ। ਸਾਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਦਾਹਰਣ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ।

FIGURE-1



* Breastmilk is all that a baby needs for 0-6 months. For those where artificial milk has to be used for reasons, animal milk falls in minimally processed group and powdered milks fall in UPFs.

FIGURE 2

REAL FOODS
(Unprocessed or minimally processed foods)

ULTRA-PROCESSED FOODS

3 years to 8 years



Homemade Meal



Kheer



Poha



Cheela



Sooji Halwa



Noodles



**Sweetened Beverages
(Cold Drinks)**



Bread and Cakes



Frozen Snacks



Health Drinks

FIGURE 3

REAL FOODS
(Unprocessed or minimally processed foods)

ULTRA-PROCESSED FOODS

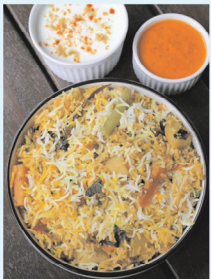
8 years and above



Meal



Idli Sambhar



Biryani



Omelette



Dahi Balle



Pizza



Fried Chicken



Frozen Kabab



Burger

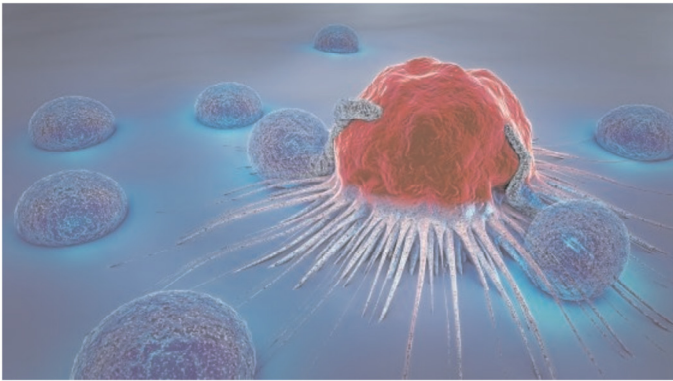


Alcohol

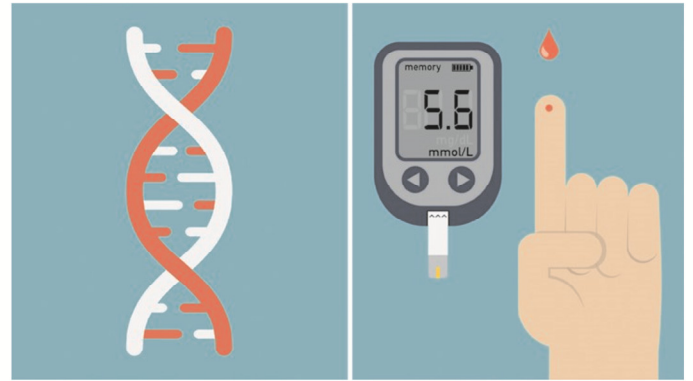
ਅਲਟਰਾ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਫੂਡਜ਼ ਦੇ ਸੇਵਨ ਦੇ ਸਿਹਤ ਜੋਖਮ

ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਾਡੀ ਤੇਜ਼ ਰਫਤਾਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਅਜਿਹੇ (U. P. F.) ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸੇਵਨ ਕਰ ਰਹੇ ਕੈਲੋਰੀ ਗਿਣਤੀ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇੱਥੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਵਿਗਿਆਨਕ ਖੋਜ ਨੇ (U. P. F.) ਦੀ ਖਪਤ ਦੇ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਖੰਡ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਸਾਕਾਰਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਮੋਟਾਪਾ, ਦਮਾ ਅਤੇ ਘੁਰਾੜੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਭਾਰ ਵਧਣਾ, ਮੋਟਾਪਾ, ਟਾਈਪ -2 ਸ਼ੂਗਰ, ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਰੋਗ, ਕੈਂਸਰ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਚਿੜਚਿੜਾ ਟੱਟੀ ਸਿੰਡਰੋਮ, ਨਿਪੁੰਸਕਤਾ, ਕਮਜ਼ੋਰ (ਥਕਾਵਟ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ) ਸਾਰੇ, ਬਾਲਗ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਮੌਤ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਧਿਐਨ ਨੇ (U. P. F.) ਦੀ ਖਪਤ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਦੇ ਲਾਭਕਾਰੀ ਨਤੀਜੇ ਨਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ।

Cancer



Diabetes



Obesity



Heart Disease



ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

(U. P. F.) ਇਸ ਦੀ ਵਿਕਰੀ ਅਤੇ ਖਪਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਹਮਲਾਵਰ ਮਾਰਕੀਟਿੰਗ ਅਤੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਬਾਜ਼ੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਮਾਰਕੀਟਿੰਗ ਦੀਆਂ ਚਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਅੱਲੜ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਣਾ, ਮਸ਼ਹੂਰ ਹਸਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਕੇ, ਸਿਹਤ ਦਾਅਵਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਅਸਲ ਭੋਜਨ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਖਪਤਕਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋ ਕੇ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਣ ਜਾਂ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਣੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਕੇ ਆਪਣੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੋਵਿਡ-19 ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਚੁਣ ਕੇ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ (U. P. F.) ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਖੁਰਾਕ ਪੈਟਰਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ

ਆਮ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ

- 1 ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਮੋਟਾਪੇ ਨੂੰ ਹਰਾਉਣ ਲਈ ਸਮੂਹ 1 ਅਤੇ 2 ਦੇ ਅਸਲ ਭੋਜਨ ਖਾਓ। ਇਹ ਕੋਵਿਡ-19 ਜਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਨੂੰ ਹਰਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।
- 2 ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਭੋਜਨ ਅਤਿ-ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਅਧੀਨ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਖਾਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਉਮਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਟੈਬਲੇਸ਼ਨ ਪਛਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ।
- 3 ਖਾਣੇ ਬਾਰੇ ਜੋ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨਾਲ ਗੁੰਮਰਾਹ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਦਯੋਗ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ।
- 4 ਭਰੋਸਾ : ਭਰੋਸੇ ਦੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਰੋਤ ਜਿਵੇਂ ਕਿ WHO ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਜਾਂ ਜਨ ਹਿੱਤ ਸਮੂਹ ਜਿਵੇਂ NAPI / BPNI.

ਖਾਸ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ

ਸਮੂਹ 1 ਭੋਜਨ: ਇਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਆਧਾਰ ਬਣਾਓ। ਇਹ ਪੌਸ਼ਟਿਕ, ਸੁਆਦੀ, ਢੁੱਕਵੇਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟਿਕਣਯੋਗ ਖੁਰਾਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦੇ ਸਹਾਇਕ ਹਨ।

ਸਮੂਹ 2 ਭੋਜਨ: ਖਾਣੇ ਦੀ ਪਕਾਉਣ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਰਸੋਈ ਦੀਆਂ ਤਿਆਰੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੀ ਰਸੋਈ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋ। ਤੇਲ, ਚਰਬੀ, ਨਮਕ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਨੂੰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਅਸੰਤੁਲਿਤ ਬਣਾਏ ਬਿਨਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਤੇ ਸੁਆਦੀ ਖੁਰਾਕਾਂ ਲਈ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਮੂਹ 3 ਭੋਜਨ: ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੀਮਤ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਪਤ ਕਰੋ ਜੋ ਅਸਲ ਜਾਂ ਘੱਟ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਨਮਕ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸ਼ਰਬਤ, ਪਨੀਰ, ਭਾਰਤੀ ਮਠਿਆਈਆਂ ਵਿੱਚ ਫਲ - ਅਣਉਚਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੋਂ ਉਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਮੂਹ 4 ਭੋਜਨ: ਅਤਿਅੰਤ-ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਭੋਜਨ ਉਤਪਾਦਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। U. P. F. ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸੰਤੁਲਿਤ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਣਨ ਅਤੇ ਤਰੱਕੀ, ਤੀਬਰ ਲਚਕੀਲੇਪਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਲੋਕ ਅਸਲ ਜਾਂ ਘੱਟ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਬਦੀਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। U. P. F. ਉਤਪਾਦਨ, ਵੰਡ, ਮਾਰਕੀਟਿੰਗ ਅਤੇ ਖਪਤ ਦੁਆਰਾ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਭੋਜਨ ਪਸੰਦ, ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

(ਬ੍ਰਾਜ਼ੀਲ ਦੇ ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਅਨੁਕੂਲ)

ਬਾਕਸ-1: ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਲਈ ਕੰਮ

ਬ੍ਰਾਜ਼ੀਲ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਅਤੇ 2014 ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੇਧ (**Guidance**) ਇਹ ਹੈ ਕਿ “ਅਤਿ ਸੰਚਾਰਿਤ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਾ ਕਰੋ, ਸਮੋਕਿੰਗ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਮਸ਼ਹੂਰੀ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ” ਰਹਿਣਾ ਸਿਖਾਓ।

ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਸਾਕਾਰਾਤਮਕ ਜੀਵਨ-ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਏ। ਇਹ ਇੱਕ, ਨੀਤੀਆਂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ a) ਨੌਵਾ ਵਰਗੀਕਰਣ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, b) ਖਾਣਿਆਂ 'ਤੇ ਉਚਿਤ ਲੇਬਲਿੰਗ ਨੂੰ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ c) ਸਮਾਪਤੀ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਕਾਨੂੰਨੀ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਮੁਹਿੰਮ “ਅਲਟ੍ਰਾ-ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਜੰਕ ਕਰੋ” ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

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 Paramjeet Kaur

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 (Punjabi)