మీ ఆహారం మిమ్మల్ని తినేస్తోందా ?

అల్ట్రా ప్రాసెస్డ్ ఆహారాలలోని కనిపించని ప్రమాదాలు

bpni
putting child nutrition
at the forefront
of social change

NAPi

పరిచయం

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ప్రకారం, ఒక శిశువు యొక్క జీవితంలోని మొదటి రెండు సంవత్సరములలో సరైన పౌష్టికాహారం వారి ఆరోగ్యవంతమైన పెరుగుదలకు మరియు అభిజ్ఞా వికాస మెరుగుదలకై తోడ్పడుతుంది. అంతేకాక వారి తరువాయి జీవితంలో ఊబకాయం మరియు 'సాంక్రామికేతర జబ్బులు' (నాన్ కమ్యూనికబుల్ డిసీజెస్) వంటి ప్రమాదాల నుంచి కాపాడుతుంది. పౌష్టికాహారాన్ని అందరికీ సిఫార్సు చేస్తుంది. శిశువులకు మొదటి ఆరు నెలలు కేవలం తల్లి పాలను మాత్రమే ఇవ్వమని మరియు పిల్లలకు 2 ఏళ్ళ వరకు తల్లి పాలు ఇస్తూనే దానితోపాటు సరిపడ సురక్షితమైన ఆహారాలను ఆర్నెల్ల తర్వాత నుంచి ఇవ్వాలి. అని సూచిస్తున్నారు. ఉప్పు మరియు పంచదార పదార్థాలు వీరికి ఇచ్చే ఆహారంలో ఉండకూడదు. పెద్దవాళ్ళు పళ్ళు, కూరగాయలు, పప్పులు (ఉదా : పెసరపప్పు, మినపప్పు, సోయాబీన్స్, వేరుశనగ, జీడిపప్పు, బాదంపప్పు మొదలైనవి) మరియు కోడి మాంసం, కోడి గుడ్లు, మేక మాంసం మొదలైనవి. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ప్రకారం పెద్దవారు రోజువారి ఆహారములో 5% కన్నా తక్కువ పంచదార, 10% కన్నా తక్కువ సంతృప్త కొవ్వులు, 1% కన్నా తక్కువ కొవ్వు ఆమ్లాలను మరియు 5 గ్రాముల కన్నా (ఒక చెంచా) తక్కువ వాడుకోవాలి.

ద వరల్డ్ హెల్త్ ఆర్గనైజేషన్ డైట్
సూచనల ప్రకారం అల్ట్రాప్రాసెస్డ్ ఫుడ్
అనేది ఆరోగ్యానికి హానికరం

చారిత్రాత్మకంగా మనము ఆహారం కోసం నిజమైన ఆహారం తినడం మీద ఆధారపడి ఉండేవాళ్ళం. ఉదాహరణకు వంటలో రుచిని, సువాసనను మెరుగు పరచడానికి మసాలాలను వాడుకోవడం. ఆధునిక కాలంలో మనము ప్రాసెస్డ్ ఆహారాన్ని సేవిస్తున్నాము. (కూల్ డ్రింకులు మరియు ఉప్పుతో కూడిన చిప్స్). వీటిలో ప్రిజర్వేటివ్స్, కలరింగ్ ఏజెంట్లు, పంచదారలు మరియు కృత్రిమ రుచులను కలుపుతారు. వీటిలో మామూలుగా ఎక్కువ శాతం ఉప్పు మరియు పంచదార ఉంటాయి. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా మరియు భారతదేశంలో కూడా వేగంగా అసలైన ఆహారం బదులు ప్రాసెస్డ్ ఆహారాలు వాడుకలోకి వస్తున్నాయి. దక్షిణ ఢిల్లీలోని 45 చిన్న కుటుంబాల మీద చేసిన సర్వే ప్రకారం, టీవీ ప్రకటనలు చూసి అన్ని వయసుల వారు పోషక ద్రవాలను ఆరోగ్యవంతులు అవ్వడానికి వాడుతున్నారని మాకు తెలిసింది. ప్రజలు ప్యాకెట్ మీద ఉన్న లేబుల్ పై ఉన్న పౌష్టికాహార వివరాలను చూడలేదు. ఉదాహరణకు దాంట్లో (ఎంత ఉప్పు లేదా పంచదార ఉందో).

బ్రెజిల్ దేశస్థులలో 2002 లో 7.5% ఊబకాయులు, 2013 సంవత్సరానికి 17.5 శాతం పెరిగినప్పుడు, సావు పావోలో విశ్వ విద్యాలయముకు చెందిన ప్రొఫెసర్ కార్లోస్ మోన్టేరో మరియు అతడి బృందం కలిసి వారి ఆహార శైలిని పరిశోధించారు. ప్రాసెస్డ్ ఆహారం ఎక్కువ తినడం వల్ల అధిక బరువు పెరిగి, టైప్ - 2, మధుమేహానికి దారితీసింది. అని తెలుసుకున్నారు. ప్రజలు తక్కువ నూనె మరియు పంచదార కొన్నప్పటికి ఇది జరిగింది. అతిగా ప్రాసెస్ చేసిన మరియు అల్ట్రా ప్రాసెస్డ్ ఆహారం, తినడానికి సిద్ధమైన, ఎక్కువ పంచదార గల మరియు ప్యాకేజ్ చేయబడ్డ ఆహార వస్తువుల వాడుక ఎక్కువయిందని వారి పరిశోధనలో కనుగొన్నారు. ఆహారాన్ని ప్రాసెస్ చేసే మేరకు మరియు దాని లక్ష్యాన్ని బట్టి నోవా ఆహార వర్గీకరణను ప్రతిపాదించారు. ఈ వర్గీకరణలో పోషకాల రకాలపై ఆధార పడలేదు.

"ఆహార ఎంపిక చేసుకోవడం" - ..... అల్ట్రా ప్రాసెస్డ్, అనబడే ఈ పత్రంలో, మేము సంక్షిప్తంగా నోవా వర్గీకరణ ప్రకారం నాలుగు ఆహార వర్గాలను వివరిస్తున్నాము. మరియు ఎక్కువగా ప్రాసెస్ చేయబడిన ఆహార పదార్థాల వాడుక వల్ల కలిగే ఆరోగ్య విపత్తుల గురించి సమాచారం అందిస్తూ, కొనే ముందు మీ ఆహార పదార్థాలని సరిగ్గా ఎంపిక చేసుకోమని సలహా ఇస్తున్నాము.

ఆహారాల వర్గీకరణ

ఏ వర్గాల ఆహారాలు ఎక్కువ హానికరమో తెలుసుకోవడం ఎంతో ముఖ్యము. ఇది ఆహార వర్గాలను చూసే కొత్త దృక్కోణం అయిన నోవా వర్గీకరణకు దారితీసింది.

ప్రాసెసింగ్ పై నిర్ధారితమైన ఆహారాల నోవా వర్గీకరణ.

ఆహారాలలో నాలుగు వర్గాలు : ప్రాసెస్ చేయని లేదా అతి తక్కువగా ప్రోసెస్ చేయబడ్డ ఆహార పదార్థాలు, పాకశాస్త్ర ఆహార పదార్థాలు, ప్రాసెస్ చేయబడ్డ ఆహార పదార్థాలు మరియు అల్ట్రా ప్రాసెస్ లేదా అతిగా ప్రాసెస్ చేయబడ్డ ఆహార పదార్థాలను (UPFs) వీటిని ఇక్కడ క్లుప్తంగా వివరించాము.

1. వర్గము : ప్రాసెస్ చేయని లేదా అతి తక్కువగా ప్రోసెస్ చేయబడ్డ ఆహార పదార్థాలు.

ఇవి నిజమైన ఆహార పదార్థాలు. మొక్కలు, చెట్ల తినదగిన భాగాలు (ఉదాహరణకు దినుసులు పళ్ళు, ఆకుకూరలు, కొమ్మలు, వేళ్ళు) లేదా జంతువుల నుండి వచ్చే ఆహారం (ఉదాహరణకు పాలు, మాంసము, గుడ్లు). క్యారెట్లు, బంగాళ దుంపలు, ఉల్లిపాయలు, అరటి పళ్ళు, మరియు ధాన్యాలు, (గోధుమలు, బియ్యం, ఓట్స్, బార్లీ, చిరుధాన్యాలు, రాగులు, మొక్కజొన్న) లాంటివి తదుపరి ఉదాహరణలు. వీటిని ఉడికించి చల్లార్చి, మరగబెట్టి, వేయించి, దంచి, పులియబెట్టి లేదా ఘనీభవించి సేవిస్తారు. ఉదాహరణకు పాలను తోడు పెడితే అది పెరుగు అవుతుంది. వండిన అన్నముతో చేసిన పలావు, చపాతీలు, దినుసులు, కూరగాయలు మరియు పుదీనా లాంటి మూలికలు ఈ వర్గానికి చెందినవి. ఈ వర్గపు ఆహార పదార్థాలని ఇంట్లో చేసినవి, పారిశ్రామికంగా ఉత్పత్తి చేయబడ్డవి కావు.

2వ వర్గము - ప్రోసెస్ చేయబడ్డ పాకశాస్త్ర లేదా వంటకు వాడే పదార్థాలు

వీటిని నేరుగా 1వ వర్గం నుండి ప్రకృతి నుండి శుద్ధీకరించి, నూరి, రుబ్బి లేదా ఎండబెట్టి సమకూర్చుకుంటారు. వీటిని వంటలో సువాసనను మరియు రుచిని మెరుగుపరచటానికి ఉపయోగిస్తారు. ఉదాహరణకు ఉప్పు, పంచదార, నూనె మరియు పాల నుంచి తీయబడ్డ వెన్న, నూరిన మసాలాలు, ఉప్పు వేసిన వెన్న, అయోడిన్‌తో సమకూర్చబడ్డ ఉప్పు మరియు వెనిగర్ ఈ వర్గానికి చెందినవి.

3వ వర్గము - ప్రోసెస్ చేయబడ్డ ఆహార పదార్థములు

వీటిని మామూలుగా మొదటి వర్గపు ఆహార పదార్థాలకు పంచదార, నూనె లేదా ఉప్పు అదనంగా వేసి తయారు చేస్తారు. ఆహారాన్ని ప్రాసెస్ చేయడం వల్ల ఆహార పదార్థాలు ఎక్కువ కాలం మన్నుతాయి. లేదా వాటి రుచి మారుతుంది.
కొన్ని ఉదాహరణలు : పంచదార పాకంలో నిలబెట్టిన పళ్ళు (మురబ్బా) ఉప్పు నీటిలో లేదా నూనెలో నిలవబెట్టిన కూరగాయలు (పచ్చళ్ళు), పాలతో చేయబడ్డ సామాన్య చీజ్, క్యాన్‌లో నిలవబెట్టిన పళ్ళు లేదా కూరగాయలు, భారతీయ మిఠాయిలు, సాంప్రదాయ పిండి వంటకాలు, ఉదాహరణకు మురుకులు వంటివి ఈ వర్గానికి చెందినవి. బీరు మరియు వైన్ లాంటి మాదక ద్రవ్యాలు కూడా ఈ వర్గానికి చెందినవే. ఉప్పు లేదా పంచదార మోతాదు ప్రకారం ఇవి అనారోగ్యకరమైనవా కాదా అని తెలుస్తుంది.

4వ వర్గము - అతిగా ప్రోసెస్ చేయబడ్డ ఆహార పదార్థాలు లేదా అల్ట్రా ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్ (యు.పిఎఫ్స్)

ఇవి కర్మాగారాలలో తయారు చేయబడినవి మరియు వీటిని ఎప్పుడైనా ఎక్కడైనా సేవించగల, తినడానికి తయారైన ఆహార పదార్థాలు అమ్ముతారు. వీటి ప్రకటనలలో నిజమైన ఆహార పదార్థాలకు బదులుగా వీటిని వాడవచ్చని తెలియజేస్తూ ఉంటారు. కానీ నిజమైన ఆహార పదార్థాలు వీటిలో చాలా తక్కువ మోతాదులో ఉంటాయి లేదా అస్సలు ఉండవు.

కార్బన్ నామ వాయువు నింపడం, గట్టి పరచడం, చిలకడం, తదితర పద్ధతులు ప్రోసెసింగ్‌లోని భాగాలు. వీటిలో మామూలుగా ఐదు లేక వాటికంటే ఎక్కువ పదార్థాలు ఉంటాయి. వీటిలో కనీసం ఒక్కటైనా ఎప్పుడూ వంటింట్లో వాడని పదార్థం అదనంగా ఉంటుంది. ఈ పదార్థాలు పంచదార, నూనెలు, కొవ్వులు, ఉప్పు, యాంటీ-ఓక్సిడెంట్లు, స్టెబిలైజర్లు, లేదా ప్రజర్వేటివ్ అయ్యుండొచ్చు. కేసిన్, లాక్టోస్, వే, గ్లూటెన్, హైడ్రోజినేటెడ్ నూనెలు, హైడ్రోలైస్డ్ ప్రోటీన్లు, సోయా ప్రోటీన్ ఐసోలేట్, మాల్టోడెక్ట్రిన్, ఇన్వర్ట్ షుగర్ మరియు ఎక్కువ మోతాదులో ఫ్రూక్టోజ్ కార్న్ సిరప్ కేవలం యుపిఎఫ్లలో ఉంటాయి. అదనంగా అద్దకపు రంగులు మరియు ఇతర రంగులు, రంగు స్టెబిలైజర్లు, ఎమ్మెల్సీఫైయర్లు, కృత్రిమ రుచులు మరియు పంచదార లేదా తీయపరిచే పదార్థాలు ఉంటాయి. ఇవి ఆహారాన్ని అతి రుచికరంగా చేస్తాయి. శిశువులు మరియు చిన్న పిల్లలకు అల్ట్రా ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్ ఉదాహరణలు :

శిశువులకు డబ్బాపాలు లేదా ఫార్ములా పాలు, ప్యాకేజీ చేయబడ్డ శిశువులకై పాలు, ఉగ్గు/సీరియల్, ఇతర ఆహారం.

పెద్దవారికి చాలా ఉదాహరణలు ఉన్నాయి : ప్యాకింగ్ చేయబడ్డ ఇన్స్టెంట్ సూపులు, నూడిల్స్, ఎమ్మెల్సీ ఫైయర్లు, అదనంగా వేసిన రొట్టెలు, కోడి మాంసం లేదా చేప మాంసంతో చేయబడ్డ నగెట్స్ మరియు స్టిక్స్, సాసేజ్లు, బర్గర్లు మరియు ఇతర పునరుద్ధరించిన మాంసపు ఉత్పత్తులు, కార్బన్ అనే వాయువు నింపిన ద్రవాలు, ప్యాకేజ్ చేయబడ్డ తీపి లేదా కారా అల్ట్రా ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్ అల్పాహారం, ఐస్ క్రీములు, అదనంగా ఎమ్మెల్సీ ఫైయర్లు మరియు కృత్రిమ తీయబరిచే పదార్థాలు వేసిన పెరుగు, చాక్లెట్లు, క్యాండీలు, అధిక మొత్తంలో ప్యాకేజీ చేయబడ్డ బ్రెడ్లు మరియు బన్నులు, మార్గరీన్ మరియు స్ప్రెడ్లు, బిస్కెట్లు, కేకులు, బ్రేక్ఫాస్ట్ సీరియల్స్, ఎనర్జీ/ప్రోటీన్ బార్లు,ప్రోసెస్ చేయబడ్డ మాంసము (బేకన్, హామ్ మరియు సలామి), ఇన్స్టంట్ సాస్లు, ముందే తయారు చేయబడ్డ పైలూ, పాస్తా మరియు పిజ్జా వంటి వేడి చేసుకొని తయారైన ఉత్పత్తులు.

క్రింది నాలుగు చిత్రాలు భారతదేశంలోని భిన్న వయసుల వర్గాల వారి వాడుక ప్రకారం కొన్ని నిజమైన మరియు అల్ట్రా ప్రాసెస్డ్ ఆహారాల ఉదాహరణలు తెలియజేయుటకు.

వయసు ప్రకారం మేము ఆహారాన్ని విభజించాము. 0-6 నెలల వరకు శిశువులు తల్లిపాల మీదే ఆధారపడి ఉంటారు. ఆరు నెలల తర్వాత వారికి వేరే ఆహారం అవసరమవుతుంది.

మూడేళ్ల వయస్సు తర్వాత 8 ఏళ్లు పిల్లలు పెద్దవారి ఆహారాన్నే సుమారుగా తింటారు. ఆహార వర్గాలను గుర్తించడానికి మీకు ఈ క్రిందటి ఉదాహరణలు సహాయపడతాయని ఆశిస్తున్నాము.

0-6 నెలలు

వర్గము 1 ప్రాసెస్ చేయని లేదా అతి తక్కువగా ప్రొసెస్ చేయబడ్డ /

అతిగా ప్రొసెస్ చేయబడ్డ ఆహారపదార్థాలు లేదా అల్ట్రా ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్ (యు.పి.ఎఫ్స్)

***FIGURE-1*:**

0-6 నెలలు

తల్లి పాలు   జంతువుల పాలు

శిశువులకు ఫార్ములా, పౌడర్ పాలు

6 నెలలు నుండి 3 ఏళ్లు

***FIGURE-2*:**

పాలు మరియు పాల పదార్థాలు

పళ్ళు మరియు కూరగాయలు

పప్పులు దినుసులతో చేయబడ్డ వండిన ఆహారం

పానీయాలు మరియు శిశువుల ఆహర ఉత్పత్తులు, పెరుగుదలకు పౌడర్ పాలు

చాక్లెట్స్ మరియు ఐస్ క్రీమ్లు

చిరుతిండ్లు మరియు బిస్కట్లు

FIGURE 3

వర్గము 1 ప్రాసెస్ చేయని లేదా అతి తక్కువగా ప్రాసెస్ చేయబడ్డ /	అతిగా ప్రాసెస్ చేయబడ్డ ఆహారపదార్థాలు లేదా అల్ట్రా ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్ (యు.పి.ఎఫ్స్)

3-8 ఏళ్ళు

ఇంట్లో తయారు చేసిన భోజనం

పాయసం

అటుకుల ఉప్మా

చీల

బొంబాయి రవ్వ హల్వా

నూడిల్స్

తీయటి ద్రవ్యాలు(కూల్ డ్రింక్స్)

బ్రెడ్ మరియు కేకులు

ఘనీభవించిన చిరుతిండ్లు

ఆరోగ్య ద్రవ్యాలు

FIGURE 4

వర్గము 1 ప్రాసెస్ చేయని లేదా అతి తక్కువగా ప్రోసెస్ చేయబడ్డ /	అతిగా ప్రోసెస్ చేయబడ్డ ఆహారపదార్థాలు లేదా అల్ట్రా ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్ (యు.పి.ఎఫ్స్)

8 ఏళ్లు మరియు ఆపైన

భోజనం

ఇడ్లీ సాంబార్

బిర్యాని

ఆమ్లెట్

పెరుగు వడలు

పిజ్జా

నూనెలో వేయించిన కోడి మాంసం

ఘనీభవించిన కబాబ్

బర్గర్

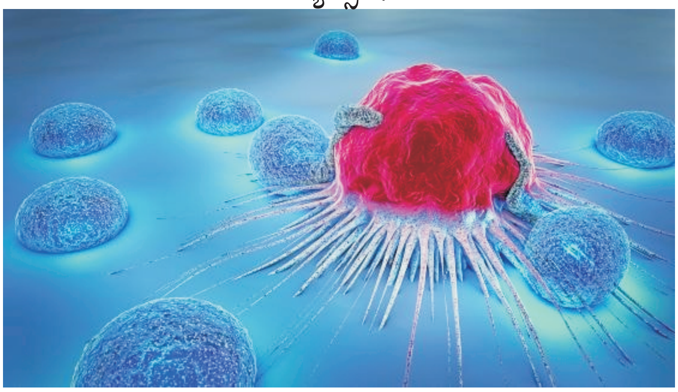
మాదక ద్రవ్యాలు

అల్ట్రా ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్ (యు.పి.ఎఫ్స్) వాడటం వల్ల ఆరోగ్య నష్టాలు

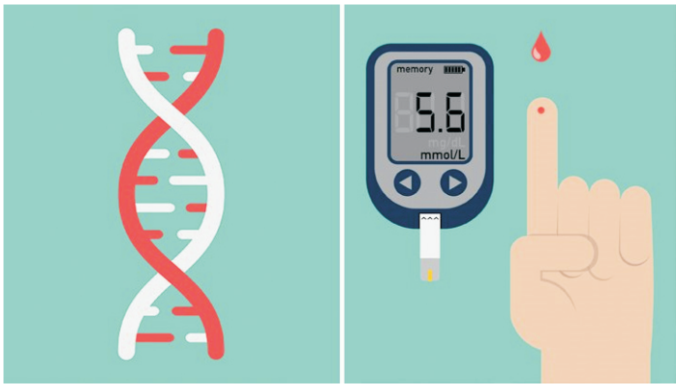
మన వేగవంతమైన జీవన గమనంలో క్యాలరీలు లెక్క పెట్టుకుంటు యు.పి.ఎఫ్స ని వాడితే తప్పేముంది అని మీరు అడగవచ్చు. కానీ పరిస్థితి ఏంటంటే యు.పి.ఎఫ్స వాడుక మరియు వాటి వల్ల కలిగే ఆరోగ్య పరిణామాల అనుబంధాన్ని శాస్త్రీయ శోధన పరిశీలించింది. వీటిలో సమానమైన క్యాలరీలు ఉన్నప్పటికీ, యు.పి.ఎఫ్సన్లు ఎక్కువగా తిన్నప్పుడు, రోజు వారి తినే మోతాదు కూడా పెరిగింది. మరియు ప్రాసెస్ చేయని ఆహార పదార్థాలతో సమకూలంగా క్యాలరీలు ఉన్నప్పటికీ ఊబకాయానికి దారి తీసింది.

ఈ ఆహార పదార్థాలు ఊబకాయం, పిల్లలలోఉబ్బసం మరియు శ్వాస పీల్చుకోవలేకపోవడం, టైప్ - 2 మధుమేహం, గుండె కణాలకు సంబంధిత రోగాలు, క్యాన్సర్, మానసిక క్రుంగుదల, ఇరటబుల్ బోవెల్ సింద్రోమ్, డిస్పెప్సియా, నీరసం (అలసట, కండరాల బలహీనత, మరియు పెద్దవారిలో మృత్యువుకి దారితీయవచ్చు. ఏ పరిశోధనలలో కూడా వీటిని సేవించటం వల్ల లాభమైన ఆరోగ్య పరిణామాలు కలుగుతాయని కనుగొనలేదు.

క్యాన్సర్,



మధుమేహం



ఊబకాయం

గుండె కణాలకు సంబంధిత రోగాలు

మీరు ఏమి చేయగలరు ?

యు.పి.ఎఫ్స్‌ను విపరీతంగా అమ్మడానికి ప్రకటనలు పకడ్బందీగా చేస్తారు. పిల్లలు, యవ్వనస్తులు కేంద్రంగా, ప్రముఖులను ప్రకటనలకు వాడుకుంటూ, ఆరోగ్య ఫలితాలతో ఊరిస్తు మరియు నిజమైన ఆహారాలకు సమానంగా చూపించుకుంటూ మార్కెటింగ్ చేస్తున్నారు. ఒక వినియోగదారునిగా సరైన అవగాహన ఉండి సరైన పదార్థాలను కొనుక్కునే ముందుగా గుర్తించడం నేర్చుకోవడంతో, మీరు మీకు తగిన ఆహారాన్ని ఎంచుకోవచ్చు. కోవిడ్-19 మన తినే శైలిని, ఆరోగ్యవంతమైన ఆహార ఎంపికలు చేసుకుంటూ మెరుగుపరుచుకుని, యు.పి.ఎఫ్స్ ని నిరాకరించే ఒక అద్భుతమైన అవకాశాన్ని ఇచ్చింది. మా సలహాలు :

సాధారణమైన సూచనలు:

1. మొదటి మరియు రెండవ వర్గానికి చెందిన నిజమైనా ఆహారాలని మీ రోగ నిరోధక శక్తిని మెరుగు పరచుటకు మరియు అధిక బరువును తగ్గించుటకు వాడండి. ఇది కోవిడ్ - 19 మరియు ఇతర సంక్రమించే వ్యాధుల నుండి కాపాడుతాయి.

2. ఆహారం అల్ట్రా ప్రాసెస్ చేయబడినదా లేదా చూసుకుంటే, మీరు తినొచ్చా, లేదా మీ పిల్లలకు ఇవ్వగలరా అనేది మీరు నిర్ధారించుకోవచ్చు. వయసు వారీగా ఇచ్చిన సమాచారం వీటిని గుర్తించడంకు తోడ్పడుతుంది.

3. ఆహారం గురించి ప్రకటనలు చూసి మోసపోకండి. పరిశ్రమలు ఇచ్చే సమాచారాన్ని అప్రమత్తంగా పరిశీలించండి.

4. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ, భారత ప్రభుత్వం లేదా బి.పీ.ఎన్.ఐ. మరియు ఎన్.ఏ.పి.ఐ వంటి ప్రజా సంక్షేమ వేదికలు ఇచ్చే సమాచారాన్ని నమ్మండి.

ప్రత్యేక సూచనలు:

1. 1వ వర్గపు ఆహారాలు : ఈ ఆహారాలను మీ మరియు మీ పిల్లల రోజువారి ఆహారములో వాడుకోండి. ఇవి పోషకమైనవి, రుచికరమైనవి మరియు సముచితమైనవి. దానికి తోడుగా ఇవి సామూహికంగా మరియు పర్యావరణ పరంగా ఆహార వ్యవస్థను సంరక్షిస్తాయి.

2. 2వ వర్గపు ఆహారాలు : ప్రాసెస్ చేయబడ్డ పాకశాస్త్ర లేదా వంటకు వాడే పదార్థములను చిన్న మోతాదులలో మాత్రమే వంటకాలలో వాడండి. నూనెలు కొవ్వులు ఉప్పు మరియు పంచదార పోష్టిక విలువలను సమతుల్యంగా ఉంచుతూ విభిన్నమైన మరియు రుచికరమైన ఆహారాన్ని అందిస్తాయి.

3. 3వ వర్గపు ఆహారాలు : ప్రాసెస్డ్ ఆహారాన్ని హద్దుల మేరకు వాడండి. వీటిని చిన్న మోతాదులలో అసలైన ఆహారాలతో పాటుగా చేసిన భోజనంలో వాడుకోండి. వీటిని పంచదార, ఉప్పు వంటి పదార్థాలను కలిపి మరియు పారిశ్రామిక తయారీ విధానాల ద్వారా తయారు చేస్తారు. ఉదాహరణకు సిరపు, చీజ్లు మరియు భారతీయ మిఠాయిలను తయారుచేసేటప్పుడు వాటిలో వాటికి వాడే ఆహారాలను పోష్టిక విలువలకు ప్రతికూలంగా మారుస్తారు.

4. 4వ వర్గపు ఆహారాలు : యు.పి.ఎఫ్స్‌న్లు పోష్టిక విలువలు సమకూలంగా ఉండవు. వీటి సూత్రీకరణ, ప్రకటనలు, తీవ్రంగా సవరించిన రుచుల వల్ల ప్రజలు అసలైన ఆహారానికి బదులుగా వీటిని వాడుతుంటారు. ఇది సాంస్కృతిక ఆహార ఇష్టాలను, సామూహిక జీవితము మరియు పర్యావరణాన్ని ఉత్పత్తి, విక్రయం, ప్రకటనలు మరియు వాడుక ద్వారా నష్టపరుస్తాయి.

(బ్రెజిల్ యొక్క ఆహార మార్గదర్శకాల నుండి అవలంబించినవి)

భారతదేశ ప్రభుత్వ పని:

బ్రెజిల్ దగ్గర నుంచి మనం చాలా నేర్చుకోవచ్చు. 2014లో వారి ఆహార వ్యవస్థను బాగు చేసుకోవటం మొదలు పెట్టారు. అల్ట్రా ప్రాసెస్ ఆహారానికి, చిరుతిళ్లకు దూరంగా ఉంటూ పిల్లలకు అన్ని రకాల ఆహార ప్రకటనల గురించి అవగాహన కల్పించమని ప్రజలను సూచించారు.

భారతదేశ ప్రభుత్వం ప్రజల ఆరోగ్యం జీవితాంతం సుఖంగా ఉండుటకు సానుకూలంగా ఆహార వ్యవస్థను మార్చి వారి సంకల్పం ప్రదర్శించవచ్చు. ప్రభుత్వం చేయగలిగినవి : 1) నోవా ఆహార వర్గీకరణను ఒక పాలసీగా అమలులోకి తీసుకురావటం. 2) ఆహార ఉత్పత్తులపై సరైన లేబుల్తో సమాచారం అందించుట. 3) న్యాయ వ్యవస్థ ద్వారా వాటి ప్రకటనలను ఆపటం.

"అల్ట్రా ప్రాసెస్డ్ ఆహారాలను పడేయటం" అనే ఒక కొత్త ఉద్యమం రావలసిన సమయం వచ్చింది.

మీరు నమ్మదగ్గ సమాచారం

ఉపయోగపడే వనరులు :

హెల్తీ డైయట్, ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ.
https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet

మొంటేయిరో, సీ, ఏ., జీ., లారెన్స్, ఎం., కోస్టా లౌజాడ, ఎం. ఎల్. మరియు పరేర మచాడో, పీ. 2019. అల్ట్రా ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్, డైయట్ క్వాలిటీ అండ్ హెల్త్ యూజింగ్ ద నోవా క్లాసిఫికేషన్ సిస్టం. రోమ్, ఎఫ్ఏఓ.
http://www.fao.org/3/ca5644en/ca5644en.pdf

ఎలిజబెత్, ఎల్. మచాడో పి., జినోకర్, ఎం. బేకర్, పీ. లారెన్స్ ఎం. అల్ట్రా ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్ అండ్ హెల్త్ ఔట్కమ్స్: అ నరేటివ్ రివ్యూ. న్యూట్రియంట్స్ 2020, 12,1955.
https://www.mdpi.com/2072-6643/12/7/1955

పాప్కిన్ బి. 2020, అల్ట్రా ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్ ఇంపాక్ట్స్ ఆన్ హెల్త్. 2030 - ఫుడ్ అగ్రికల్చర్ అండ్ రూరల్ డెవలప్మెంట్ ఇన్ లాటిన్ అమెరికా అండ్ ద కరేబియన్. నంబర్ 34. సంటియాగో డి చిలే ఎఫ్.ఏ. ఓ.
http://www.fao.org/3ca7349en/ca7349en.pdf

డిస్క్లైమ్లర్ : ఈ పత్రం ఒక ఆరోగ్య కార్యకర్త ఇవ్వగల ఆహార సూచనలకు బదులుగా కాదు మరియు ఇది కోవిడ్ - 19 పూర్తిగా నియంత్రించలేదు.

రచయిత : డా. అరుణ్ గుప్తా

సమీక్ష చేసిన వారు : తెలుగు అనువాదం : డా. వినోద (ఫిజియోథెరఫిస్ట్ మరియు లాక్టేషన్ కన్సల్టెంట్, బర్త్ ఎడ్యుకేటర్ ప్రొఫెసర్ హెచ్.పి.ఎస్. సచ్దేవ్, డా. జె.పి. డదిచ్, ప్రొఫెసర్ కె పి కుష్వాహా, డా. రీటా గుప్తా.

కృతజ్ఞతా నివేదనం : బీ పీ ఎన్ ఐ బృందంలోని నుపుర్, అభిలాష, యశిక మరియు జరీన్ అందించిన సహకారముకు నా ధన్యవాదాలు. తాన్యా దగ్గర మరియు విధి సింగ్ ప్రజల ఆరోగ్య ద్రవ్యాల సేవన పై వారు చేసిన చిన్నపాటి పరిశోధనకు ప్రత్యేక కృతజ్ఞత తెలపటం అవసరం. ఈ పత్రాన్ని సరళంగా అర్థం చేసుకోవడానికి సానుకూలంగా ఉంచటానికి సలహాలు ఇచ్చిన నా మేనకోడళ్లు కోమల్ గుప్తా మరియు సారా గుప్తాకు నా కృతజ్ఞతలు.

ప్రజా శ్రేయస్సు కోసం బి.పి.ఎన్.ఐ. మరియు ఎన్.ఏ.పి.ఐ. కలిసి జారీ చేసింది.

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