உங்கள் உணவு உங்களையே உண்கின்றதா?

தீவிரமாக பதப்படுத்தப்பட்ட உணவில் கண்ணுக்குப் புலப்படாத அபாயங்கள்

bpni

putting child nutrition
at the forefront
of social change

NAPi

அறிமுகம்

ஒரு குழந்தையின் வாழ்நாளில் முதல் இரண்டு வருடங்கள் ஆரோக்கியமான வளர்ச்சி மற்றும் அறிவாற்றல் மேம்படுதலை சரியான அளவு ஊட்ட உணவு ஊக்குவிக்கின்றது என்பதை உலக சுகாதார நிறுவனம் அங்கீகரிக்கின்றது. அது எல்லோருக்கும் ஆரோக்கியமான உணவைப் பரிந்துரைக்கின்றது. இது உடல்எடை மிகவும் அதிகமாக அல்லது பருமனாகஆவதையும், பிற்காலத்தில் தொற்றா நோய்கள் வருவதையும் குறைக்கின்றது. பச்சிளங்குழந்தைகள் மற்றும் இளங்குழந்தைகளுக்கு முதல் ஆறு மாதங்கள் வரை தாய்ப்பால் மட்டுமே அளித்தல், 2 வயது அல்லது அதற்கு மேலும் தாய்ப்பாலைத் தொடர்ந்து அளித்தல், பல்வேறுவகையான, போதிய அளவுள்ள, பாதுகாப்பான, ஊட்டம் அடர்ந்த இணைஉணவுகளை அளித்தல் ஆகியவையும்அடங்கும். இணைஉணவில் உப்பு மற்றும் சர்க்கரை சேர்க்கக் கூடாது. பெரியவர்களுக்கு பழங்கள், காய்கறிகள், பருப்புவகைகள் (எ.கா. பருப்பு மற்றும் பயறு), கொட்டைகள், முழுதானியங்கள் (எ.கா. தீட்டப்படாத மக்காச்சோளம், சிறுதானியங்கள், ஓட்ஸ், கோதுமை, பழுப்புஅரிசி), இறைச்சி, முட்டை ஆகியவை இதில் அடங்கும். ஒரு நாளைய உணவில் 5%க்கு குறைவாக சர்க்கரை (உணவில் சேர்க்கப்பட்ட அல்லது இயற்கையாகவே இருக்கும்சர்க்கரை), 10%க்கு குறைவாக நிறைவுற்ற கொழுப்பு, 1% க்கு குறைவாக டிரான்ஸ் கொழுப்பு, 5 கிராமுக்கு (1 தேக்கரண்டி) குறைவான உப்புஉட்கொள்ள வேண்டும் என உலக சுகாதார நிறுவனம் பரிந்துரைக்கின்றது.

வரலாற்று ரீதியாகநாம் இயற்கையான உணவு உண்பதையே சார்ந்திருந்தோம் (எ.கா உணவின் சுவையை மேம்படுத்த உதவும் சுவையூட்டிகள் மற்றும் மசாலாப் பொருள்களுடன் சமைக்கப்படும் உணவுகள்). நவீனகாலங்களில் நாம் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளை உண்ணமுற்படுகிறோம் (எ.கா குளிர்பானங்கள் மற்றும் உப்பு சேர்க்கப்பட்ட வறுவல்கள்). அவற்றில் உணவுப் பாதுகாப்பான்கள், இனிப்பூட்டிகள், நிறமேற்றிகள், சுவையூட்டிகள் போன்றவை இருப்பதுடன் பொதுவாக உப்பு மற்றும் சர்க்கரையும் அதிகமாக உள்ளன. உலகளவில் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் வேகமாக இயற்கை உணவின் இடத்தை நிரப்பிக் கொண்டு வருகின்றன. இந்தியாவும் மிக விரைவாக அந்த இடத்தை அடைந்து கொண்டிருக்கின்றது. தெற்கு டில்லியில் 45 குடும்பங்களிடையே நடத்தப்பட்ட ஒரு சிறு ஆய்வில் எல்லா வயதினருமே தொலைகாட்சி விளம்பரங்களின் தாக்கத்தில் ஆரோக்கிய பானங்களை உட்கொள்வது ஆரோக்கியத்திற்கு பலனளிக்கும் என எண்ணி அவற்றைக் குடிப்பதைக் கண்டறிந்தோம். மக்கள் அதில் என்ன ஊட்டச்சத்துகள் இருக்கின்றன என்பதை அறிய சிட்டையை (லேபிளை) பார்க்க வேண்டுமென நினைக்கவில்லை எ. கா. எவ்வளவு சர்க்கரை அல்லதுஉப்பு இருக்கிறது.

பிரேசிலில் வயது வந்தோரிடையே 2002 ஆம் ஆண்டு 7.5% ஆக இருந்த உடல் பருமன் 2013 ஆம்ஆண்டு 17.5% ஆக உயர்ந்த போது சாவ் பாவ்லோ பல்கலைக்கழக பேராசிரியர் கார்லோஸ் மான்டீரோ மற்றும் அவரது குழுவினர் அந்த மக்களின் உணவு முறையை ஆய்வு செய்தனர். பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளை உட்கொள்வது மக்களைஅதிகம் சாப்பிடத் துண்டுவதையும், அது உடல் பருமன் மற்றும் வகை – 2 நீரிழிவு நோய் அதிகரிப்பதற்கு வழிவகுப்பதையும் கண்டறிந்தனர். மக்கள் குறைந்த அளவில் சர்க்கரை மற்றும் எண்ணெய் வாங்கியபோதும் இது ஏற்பட்டது. அதிகமாக அல்லது தீவிரமாக பதப்படுத்தப்பட்ட, உடனடியாக சாப்பிடக்கூடிய, இனிப்பான மற்றும் தொகுத்து அடைக்கப்பட்ட பொருள்களை உண்பது அதிகரித்துள்ளது என்று கண்டறிந்தனர். அவர்கள் உணவை பதப்படுத்தும் அளவு மற்றும் நோக்கத்தின்படி உணவை வகைப்படுத்தும் 'நோவா' உணவு வகைப்படுத்துதலை முன்வைத்தனர். இந்த வகைப்படுத்தல் ஊட்டச்சத்தினை அடிப்படையாகக் கொண்டதல்ல.

"தீவிரமாகபத ப்படுத்தப்பட்ட உணவில் கண்ணுக்குப் புலப்படாத அபாயங்கள்" எனும் இந்த ஆவணத்தில் நோவா வகைப்படுத்தலின்படி நான்கு உணவு வகைகளைப் பற்றி சுருக்கமாகக் குறிப்பிடுவதோடு அவற்றை உட்கொள்வதால் ஏற்படும் அபாயங்களைப் பற்றியும் பகிர்ந்து கொள்கிறோம். மேலும் உணவுப் பொருட்களை வாங்குவதற்கு முன் அவற்றைத் தேர்ந்தெடுப்பதற்கான ஆலோசனைகளையும் வழங்கியுள்ளோம்.

ஆரோக்கியமற்றது என்பதால் உலக சுகாதார நிறுவனம் பரிந்துரைக்கும் உணவுகளில் தீவிரமாக பதப்படுத்தப்பட்ட உணவு வகைகள் சேர்க்கப்படவில்லை.

உணவுகளை வகைப்படுத்துதல்

எந்த உணவுவகைகள் பிறவற்றை விட அதிக தீங்கு விளைவிக்கின்றன என்பதை அடையாளம் காண்பது மிக முக்கியம். இது உணவுவகைகளை ஒரு புதிய கண்ணோட்டத்திலிருந்து பார்ப்பதை உணர்த்துவதோடு நோவா வகைப்படுத்துதலும் உருவானது.

பதப்படுத்தலுக்கேற்ப நோவா உணவு வகைப்படுத்துதல்

இதில் நான்கு வகைகள் உள்ளன: பதப்படுத்தப்படாத அல்லது குறைந்தபட்சம் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள், சமையல் மூலப்பொருள்கள், பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் மற்றும் தீவிரமாக அல்லது அதிகமாக பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள்.

வகை1- பதப்படுத்தப்படாத அல்லது குறைந்தபட்சம் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள்

தாவரங்களின் உண்ணக்கூடிய பாகங்கள் (எ. கா. விதைகள், பழங்கள், இலைகள், தண்டு, வேர்கள்) அல்லது விலங்குகளின் பாகங்கள் (எ. கா. இறைச்சி, முட்டை, பால்) போன்றவை இயற்கையான உணவுகள். பிற எடுத்துக்காட்டுகள் கேரட், உருளைக்கிழங்கு, வெங்காயம், வாழை மற்றும் தானியங்கள் (எ. கா. கோதுமை, அரிசி, ஓட்ஸ், பார்லி, கேழ்வரகு, சோளம் மற்றும் சிறுதானியவகைகள்), கோழி இறைச்சி அல்லது கொட்டைகள். இவை வேகவைத்து, குளிரவைத்து, பதப்படுத்தி, வறுத்து, நொறுக்கி, அரைத்து, நொதிக்க வைத்து, எண்ணெயில் வறுத்து அல்லது உறைய வைத்து உண்ணப்படுகின்றன. எடுத்துக்காட்டாக பாலை நொதிக்க வைத்தால் தயிராகும். சோறு, புலாவ், சப்பாத்தி, பருப்பு, காய்கறிகள், இட்லி, தோசை மற்றும் புதினா போன்றவை. இவையெல்லாம் வீட்டிலேயே தயாரிக்கப்படுபவை தொழில்முறையாக பதப்படுத்தப்பட்டவையல்ல.

வகை 2-பதப்படுத்தப்பட்ட சமையல் மூலப்பொருள்கள்

இவை வகை 1 இல் இருந்தோ, இயற்கையாகவோ, அரைத்தல், அழுத்துதல், சுத்திகரித்தல் மற்றும் உலர்த்துதல் மூலமாகவோ பெறப்படுகின்றன. இவை சமைக்கவும், உணவிற்கு சுவையூட்டவும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. எ. கா. உப்ப, சர்க்கரை, எண்ணெய், மற்றும் பாலில் இருந்து எடுக்கப்பட்ட வெண்ணெய், அரைத்த மசாலாக்கள், உப்பு சேர்க்கப்பட்ட வெண்ணெய், அயோடின் சேர்க்கப்பட்ட உப்பு, மற்றும் வினிகர் போன்றவை இவ்வகையில் அடங்கும்.

உப்பு

சர்க்கரை

எண்ணெய்

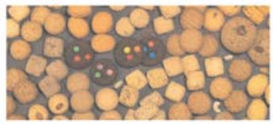
வெண்ணெய்

வகை 3- பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள்

இவை பொதுவாக வகை 1 உணவுகளிலிருந்து சர்க்கரை, எண்ணெய் அல்லது உப்பு போன்றவற்றை சேர்த்து தயாரிக்கப்படுகின்றன. அவை பாதுகாக்கப்பட்டு, ஊறவைக்கப்பட்டு, உப்பு சேர்க்கப்பட்டு அல்லது நொதிக்க வைக்கப்பட்டு தயாரிக்கப்பட்டவை. உணவை பதப்படுத்தவது அதன் ஆயுளை அதிகரிக்கின்றது அல்லது சுவையை மாற்றுகின்றது. சில எடுத்துக்காட்டுகள்: சர்க்கரைப்பாகில் ஊறவைத்த பழங்கள், உப்பு நீரில்/எண்ணெயில் ஊற வைக்கப்பட்ட காய்கறிகள் (ஊறுகாய்), பாலில் இருந்து தயாரிக்கப்படும் பாலாடைக்கட்டி, டப்பாவில் அடைக்கப்பட்ட பழங்கள் அல்லது காய்கறிகள். இந்திய இனிப்புவகைகள் மற்றும் பாரம்பரிய உப்பு சேர்க்கப்பட்ட முறுக்கு, தட்டை, வறுவல்கள் போன்ற நொறுக்குத் தீனிகளும் இதில் அடங்கும். மதுவகைகளான பீர், ஒயின் போன்றவை இவ்வகையாகும். இவற்றில் உள்ள சர்க்கரை அல்லது உப்பின் அளவு இவை ஆரோக்கியமானவையா என்பதைத் தீர்மானிக்கும்.

வகை 4- தீவிரமாக பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் (Ultra-processed foods)

இவை தொழிற்சாலைகளில் தயாரிக்கப்பட்டு பெரும்பாலும் தொகுக்கப்பட்ட உணவு, உடனடி உணவு, எங்கேயும் எப்போதும் உணவுகளாக விற்கப்படுகின்றன. இவை வழக்கமாக இயற்கையான உணவுகளின் இடத்தை நிரப்பும் நோக்கத்துடன் விளம்பரப்படுத்தப்படுகின்றன. இவற்றில் இயற்கையான உணவு மிகச்சிறிய அளவிலேயே இருக்கின்றது அல்லது இருப்பதே இல்லை.



கார்பன்டை ஆக்ஸைடு சேர்த்தல், திடப்படுத்துதல், கடைதல், அளவை அதிகரித்தல் அல்லது குறைத்தல், நுரை நீக்குதல் போன்றவை இந்த பதப்படுத்துதலில் அடங்கும். இவற்றில் 5 அல்லது அதற்கும் மேற்பட்ட பொருள்கள் அடங்கியிருக்கும். அவற்றில் நாம்எப்பொழுதுமே சமையலறையில் பயன் படுத்தாத பொருள் ஒன்றாவது இருக்கக் கூடும். இந்தப் பொருள்கள் சர்க்கரை, எண்ணெய், கொழுப்பு, உப்பு, ஆன்டி-ஆக்சிடன்ட், நிலைப்படுத்திகள் அல்லது பதப்படுத்திகளாக இருக்கக்கூடும். கேசின், லாக்டோஸ், பால் திரிந்த நீர், கோதுமை புரதம் (பசையம்), வனஸ்பதி, தனியாக்கப்பட்ட சோயா புரதம், மால்டோ டெக்ஸ்டிரின், இன்வெர்ட் சர்க்கரை மற்றும் ஃபரக்டோஸ் அதிகமுள்ள சோளப்பாகு போன்றவை தீவிராமாக பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளில் மட்டுமே காணப்படுகின்றன. நிறமிகள் மற்றநிறமூட்டிகள், நிறமிகளை நிலைப்படுத்தும் பொருள்கள், கூழ்மமாக்கிகள், நறுமணமூட்டிகள் மற்றும் சர்க்கரையல்லாத இனிப்பூட்டிகள் போன்றவையும் இந்தகூட்டுப்பொருள்களில் அடங்கும். இவை உணவை விரும்பி உண்ணும்படி செய்கின்றன.

பச்சிளங்குழந்தைகள் மற்றும் இளங்குழந்தைகளுக்கான எ. கா: இளங்குழந்தையுணவு, வயிறு நிரம்புவதற்கு அளிக்கப்படும் குழந்தையுணவு மற்றும் பால்/தானியங்கள் அடங்கிய குழந்தையுணவு போன்றவை. வயதுவந்தோருக்கான எடுத்துக்காட்டுகள் பல உள்ளன: துரித வடிசாறு, நூடுல்ஸ்கள், கூழ்மமாக்கிகள் சேர்த்து தொகுக்கப்பட்ட ரொட்டிகள், கோழி மற்றும் மீன் துண்டங்கள், கொத்திறைச்சிகள் (sausages), பர்கர், பிற மறுசீரமைத்த இறைச்சிப் பொருள்கள், கார்பன் ஏற்றப்பட்ட பானங்கள், தொகுக்கப்பட்ட பழச்சாறுகள், ஆரோக்கிய அல்லது சக்தி பானங்கள், இனிப்பு அல்லது உப்பு சேர்க்கப்பட்ட நொறுக்குத்தீனிகள், ஐஸ்க்ரீம்கள், செயற்கையாக இனிப்பூட்டப்பட்ட தயிர், சாக்லெட், மிட்டாய்கள், தொழிற்சாலைகளில் பெருமளவில் தயரிக்கப்படும் ரொட்டி, பன் போன்றவை, மார்கரின் போன்று ரொட்டியில் தடவக்கூடியவை, பிஸ்கட், கேக்குகள், காலை தானிய உணவுகள், சக்தி/புரதபட்டிகள், பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சிப் பொருள்கள் (பேகான், ஹாம், சலாமி), உடனடி குழம்புகள், சுட வைத்து சாப்பிடக்கூடிய பாஸ்தா, பை, பிட்சா போன்றவை.

படம் 1-3 இல் இந்தியாவில் பல்வேறு வயதினரால் சாப்பிடப்படும் இயற்கையான உணவு மற்றும் தீவிரமாக பதப்படுத்தப்பட்ட உணவு வகைகளின் எடுத்துக்காட்டுகள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

வயதிற்கேற்ப உணவை பின்வருமாறு வகைப்படுத்தியுள்ளோம்: 0-6 மாதங்கள் வரை குழந்தைகள் தாய்ப்பாலை மட்டுமே சார்ந்திருக்கும் காலம், 6 மாதங்களுக்குப் பிறகு கூடுதல் உணவு தேவைப்படும் காலம், 3 வயதிற்கு மேல் பெரியவர்களைப் போல் சாப்பிடும் காலம் மற்றும் 8 வயதிற்குப் பிறகு அவர்கள் சாப்பிடுவது பெரியவர்களை ஒத்திருப்பது மற்றும் இந்தியாவின் வெவ்வேறு பாகங்களில் இது வேறுபடுகின்றது. கீழே காணப்படும் எடுத்துக்காட்டுகள் உணவு வகைகளை கண்டறிய உதவும் என நம்புகிறோம்.

<u>படம்-1</u>

இயற்கையான உணவு (பதப்படுத்தப்படாத அல்லது குறைந்த அளவு பதப்படுத்தப்பட்ட உணவு)	**தீவிரமாகபதப் படுத்தப்பட்ட உணவுவகைகள்**

0-6 மாதங்கள் *

தாய்ப்பால்

மாடு போன்ற மிருகங்களின் பால்

குழந்தைஉணவு, பால்பவுடர்

6 மாதம்- 3 வயது

பால், பாலில் இருந்து பெறும் பொருள்கள்

திரவ மற்றும் குழந்தைகளுக்கான தானிய உணவு

பழங்கள் காய்கறிகள்

சாக்லெட்கள், ஐஸ்க்ரீம்

தானியங்கள், பருப்பு வகைகள்

வறுத்த, பொரித்த உணவுகள், பிஸ்கெட்

**0-6 மாதங்கள் வரை குழந்தைக்குதாய்ப்பால் மட்டுமே தேவை. ஏதேனும் காரணங்களால் வேறு பால் தேவைப்பட்டால் மாட்டுப்பால் குறைந்த அளவு பதப்படுத்தப்பட்ட உணவு வகையிலும், பவுடர் பால் தீவிரமாக பதப்படுத்தப்பட்ட உணவு வகையிலும் இருப்பதை நினைவு கொள்ளவும்.*

படம்2

இயற்கையான உணவு (பதப்படுத்தப்படாத அல்லது குறைந்த அளவு பதப்படுத்தப்பட்டஉணவு)	**தீவிரமாகபதப் படுத்தப்பட்ட உணவுவகைகள்**

3வயது -8 வயது

வீட்டில் சமைத்த உணவுகள்

பாயசம்

பொங்கல்

உப்புமா

தோசை

கேசரி

நூடுல்ஸ்

இனிப்பூட்டப்பட்ட குளிர் பானங்கள்

ரொட்டி, கேக்குகள்

உறையவைக்கப்பட்ட
நொறுக்குத்தீனிகள்

ஆரோக்கிய பானங்கள்

படம்-3

இயற்கையான உணவு
(பதப்படுத்தப்படாத அல்லது குறைந்த அளவு பதப்படுத்தப்பட்டஉணவு)

தீவிரமாகபதப் படுத்தப்பட்ட உணவுவகைகள்

8 வயதுமற்றும் அதற்கும் மேல்

சமைத்தஉணவு

இட்லிசாம்பார்

புட்டு

பிரியாணி

முட்டை

வடை

பிட்சா

வறுத்தகோழி

உறைய வைக்கப்பட்ட கபாப்

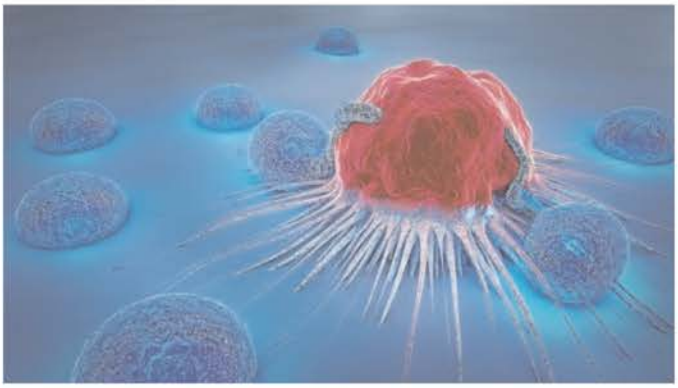
பர்கர்

மதுபானங்கள்

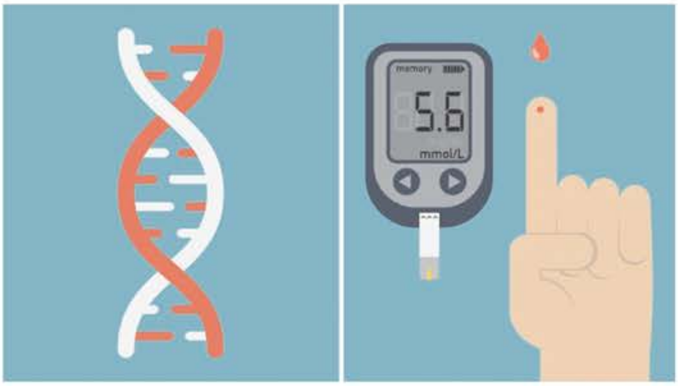
தீவிரமாக பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுவகைகளை உண்பதால் ஏற்படும் உடல்நலக் கேடுகள்

நாம் ஒவ்வொரு முறை சாப்பிடும்போதும் அதிலுள்ள கலோரிகளின் எண்ணிக்கையை அளவிட முடியும் எனும்போது இன்றைய அதிவேகமான வாழ்க்கை முறையில் தீவிரமாக பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளை உண்பதில் என்ன தீங்கு என்று நீங்கள் கேட்கக் கூடும். சாப்பிடும் தீவிரமாக பதப்படுத்தப்பட்ட உணவின் அளவு மற்றும் அதனால் உடல்நலத்தில் ஏற்படும் விளைவுகள் குறித்து அறிவியல் ஆராய்ச்சிகள் நடைபெற்றுள்ளன. உட்கொள்ளும் கலோரிகளின் அளவு ஒன்றாக இருந்தாலும் அதிக அளவு தீவிரமாக பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளை எடுத்துக்கொள்ளும் போது உண்ணும் வேகமும், உடல் எடை அதிகரிக்கும் வேகமும் அதிகமாக இருக்கின்றது. குழந்தைகளிடம் உடல் பருமன், ஆஸ்துமா, மூச்சிரைப்பு போன்ற எதிர்மறையான உடல்நல பாதிப்புகள் காணப்படுகின்றன. அதிக உடல் எடை, உடல்பருமன், வகை 2 நீரிழிவுநோய், இதய இரத்தநாள பாதிப்புகள், புற்றுநோய், மனஅழுத்தம், குடல் அழற்சி நோய், நெஞ்செரிச்சல், உடல் சோர்வு, பலவீனம் போன்றவை அதிகரிப்பதோடு இவையெல்லாம் இறப்பையும் அதிகரிக்கின்றன. எந்த ஆராய்ச்சியும் தீவிரமாக பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளை உண்பதால் நல்ல ஆரோக்கிய பயன்கள் கிடைக்குமென்று அறிவுறுத்தவில்லை.

புற்றுநோய்

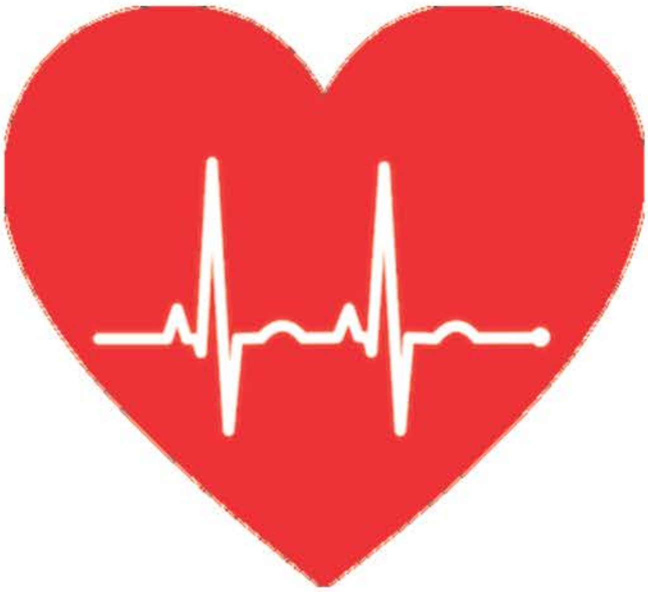


வகை 2 நீரிழிவுநோய்



உடல் பருமன்

இதய நோய்கள்



நீங்கள் செய்யக் கூடியவை

தீவிரமாக பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளின் விற்பனை மற்றும் நுகர்வு கலாச்சாரத்தை அதிகரிப்பதற்காக அவை அதிக முனைப்புடன் சந்தைப்படுத்தவும் விளம்பரப்படுத்தவும்படுகின்றன. எளிதில் ஏமாறும் குழந்தைகள் மற்றும் வளர் இளம்பருவத்தினரைக் குறிவைத்தல், பிரபலங்களைக் கொண்டு விளம்பரப்படுத்துதல், ஆரோக்கியத்திற்கு உகந்ததென உரிமை கோரல் மற்றும் இயற்கையான உணவுப் பொருள்களுக்கு இணையானது என முன்னிருத்துதல் போன்ற சந்தைப்படுத்தும் உத்திகள் இதில் அடங்கும். விழிப்புணர்வு மற்றும் ஒரு உணவை வாங்கும் முன் அல்லது உண்பதற்கு முன் அதைப் பற்றி அறிந்து கொள்வதன் மூலம் நுகர்வோர் என்ற முறையில் தகுந்த உணவை நீங்கள் தேர்வுசெய்யலாம். ஆரோக்கியமான உணவினைத் தேர்ந்தெடுத்து உங்கள் உணவுப் பழக்கங்களை மாற்றவும், ஆரோக்கியத்திற்கு உதவாத தீவிரமாக பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளை ஒதுக்குவதற்கும் கோவிட்-19 உங்களுக்கு ஒரு சிறந்த வாய்ப்பை வழங்குகின்றது.

எங்கள் பரிந்துரைகள்:

பொதுவான பரிந்துரைகள்

1. உங்களுடைய நோயெதிர்ப்புத் திறனை அதிகரிக்கவும், உடல் பருமனைத் தவிர்க்கவும் வகை -1 மற்றும் 2 இல் உள்ள இயற்கையான உணவு வகைகளை உண்ணவும். இது கோவிட்-19 மற்றும் இதைப் போன்ற நோய்த்தொற்றுகளை எதிர்க்கவும் உதவும்.
2. தீவிரமாக பதப்படுத்தப்பட்ட உணவா எனப் பார்க்கவும். அது அப்பொருளை நீங்கள் உண்ணலாமா வேண்டாமா, குழந்தைக்குக் கொடுக்கலாமா என்பதை முடிவு செய்ய உதவும்.
3. உணவுப் பொருள்களுக்கான விளம்பரங்கள் உங்களுக்குத் தவறான எண்ணத்தை ஏற்படுத்தி விடாமல் எச்சரிக்கையுடன் இருக்கவேண்டும்.
4. உலகசுகதார நிறுவனம், இந்திய/தமிழ்நாடு அரசு, NAPi/BPNI போன்ற பொதுநல ஆர்வமுள்ள குழுக்களிடமிருந்து பெறப்படும் தகவல்கள் நம்பத்தகுந்தவை.

குறிப்பிட்ட பரிந்துரைகள்

உணவுப்பொருள்கள் வகை 1: இவ்வகை உணவுகளை உங்களுடைய மற்றும் உங்கள் குழந்தையின் அடிப்படை உணவாக ஆக்கிக் கொள்ளுங்கள். இவை சத்தான, சுவையான, பொருத்தமான, சமூக மற்றும் சுற்றுச்சூழலுக்கு உகந்த நிலையான உணவு முறையை ஆதரிக்கின்றன.

உணவுப்பொருள்கள் வகை 2: இவற்றை உணவு சமைக்கவும், சுவையூட்டவும், பதப்படுத்துதலிலும் சிறிய அளவில் பயன் படுத்தவும். எண்ணெய், கொழுப்பு, உப்பு, சர்க்கரை போன்றவை உணவை ஊட்டச்சத்து மாறுபடாமல் பல்வேறு வகையாகவும், சுவையாகவும் ஆக்குகின்றன.

உணவுப்பொருள்கள் வகை 3: பதப்படுத்தபட்ட உணவுப் பொருள்களின் பயன்பாட்டைக் குறைக்கவும். அவற்றை இயற்கையான உணவு அல்லது குறைந்த அளவில் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவினை அடிப்படையாகக் கொண்ட உணவின் ஒரு சிறு பகுதியாக உட்கொள்ளலாம். பழரசங்களில் இருக்கும் பழங்கள், பாலாடைக்கட்டி, இந்திய இனிப்பு வகைகள் போன்றவற்றில் சேர்க்கப்படும் சர்க்கரை, உப்பு, அவை தயாரிக்கப் பயன்படுத்தப்படும் தொழில் நுட்பங்கள் ஆகியவை மூலப்பொருள்களின் ஊட்டச்சத்தினை மாற்றக்கூடும்.

உணவுப்பொருள்கள் வகை 4: தீவிரமாக பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளைத் தவிர்க்கவும். அவை சமச்சீரான ஊட்டச்சத்து இல்லாதவை. அவற்றில் உள்ள பொருள்கள், அளிக்கப்படும் ஆதரவு, நாவுக்கினிய சுவை, ஆகியவற்றால் இயற்கையான உணவு அல்லது குறைவாக பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளைத் தள்ளி விட்டு இவற்றைஅதிகளவு உண்கிறார்கள். தீவிரமாக பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் தயாரிக்கப்படும் முறை, விநியோகம், சந்தைப்படுத்துதல் மற்றும் உட்கொள்ளுதல் ஆகியவாற்றின் மூலம் கலாசார உணவு விருப்புகள், சமூக வாழ்வு, மற்றும் சுற்றுச்சூழலை பாதிக்கின்றன.

பிரேசில் நாட்டின் உணவு முறை வழி காட்டுதல்களைத் தழுவியது

பெட்டி-1: இந்திய அரசின் பணி

பிரேசிலிடமிருந்து நாம் தெரிந்து கொள்ளவேண்டியது நிறைய இருக்கின்றது. அவர்கள் தங்களின் உணவு முறையை 2014 இல் சரி செய்யத் துவங்கினர். தீவிரமாக பதப்படுத்திய உணவுகளை உண்பதைத் தவிர்த்தல், நொறுக்குத் தீனிகளைத் தவிர்த்தல், எல்லா வகையான உணவு விளம்பரங்கள் குறித்தும் கவனமாக இருப்பதற்குக் குழந்தைகளுக்கு கற்றுக் கொடுத்தல் என மக்களுக்கு வழிகாட்டியுள்ளது.

மக்களின் ஆரோக்கியத்தில் நேர்மறையான வாழ்நாள் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துவதற்கான தன்னுடைய விருப்பத்தை இந்திய அரசு மெய்ப்பிக்க முடியும். அரசு செய்யக் கூடியவை: அ) உணவுப் பொருள்களை நோவா முறைப்படி வகைப்படுத்துவதைக் கொள்கையாக கடைப்பிடித்தல் ஆ) உணவுப் பொருள்களின் மீது உரிய முறையில் விவரங்களை குறிப்பிடுவதை உறுதி செய்தல் இ) அவற்றை விளம்பரப்படுத்துவதை சட்ட வடிவமைப்பின் மூலம் ஒழுங்குபடுத்துதல். தீவிரமாக பதப்படுத்திய உணவுகளைக் புறந்தள்ளுங்கள் என்னும் புதிய பிரச்சாரம் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

நீங்கள் நம்பக் கூடிய தகவல்கள்

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

பொறுப்புத் துறப்பு: இந்நூல் சுகாதாரப் பணியாளர்கள் வழங்க கூடிய முழுமையான உணவு ஆலோசனைக்கு மாற்று என்றோ அல்லது கோவிட்க்கு முழுமையான தடுப்புஎன்றோ அர்த்தமல்ல.

எழுதியவர் டாக்டர். அருண்குப்தா

மதிப்பாய்வு செய்தவர்கள்: பேராசிரியர் எச்.பி.எஸ் சச்ச்தேவ், டாக்டர் ஜே.பி.தாதிச், பேராசிரியர் கே.பி. குஷ்வஹா மற்றும் டாக்டர் ரீட்டா குப்தா

வடிவமைப்பு: அமித்தாஹிதா

நன்றி: பிபிஎன்ஐ குழுவினைச் சேர்ந்த நூபுர், அபிலாஷா, யாஷிகா மற்றும் ஜரின் ஆகியோரின் கருத்துகளுக்கும், உள்ளீட்டிற்கும் நன்றி தெரிவிக்க விரும்புகிறேன். உள்ளிருப்புப் பயிற்சியின் போது மக்கள் எவ்வாறு ஆரோக்கிய பானங்களை உட்கொள்கிறார்கள் என்பதை அறிய சிறு ஆய்வு செய்த தன்யா தாகர் மற்றும் விதி சிங் ஆகியோர் சிறப்புப் பாராட்டுகளுக்கு உரியவர்கள். சிறந்த கருத்துகளுக்காகவும், நூல் எளிமையாகவும் புரிந்து கொள்ளும் வகையிலும் இருக்க உதவிய கோமல் குப்தா மற்றும் சாரா குப்தா ஆகியோருக்கும் நன்றி கூற விழைகிறேன்.

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