



अहाँक भोजन में की अच्छि

अति संसोधित भोजनक छिपल खतरा



putting child nutrition
at the forefront
of social change

NAPi



परिचय

विश्व स्वास्थ्य संगठन एहि तथ्य के मान्यता दैत छथि जे बच्चा सबहक जीवन में पहिल दू साल में उचित खान पानक व्यवस्था रखवा सँ ओकर स्वास्थ्य नीक रहैत छैक। ओकर शारीरिक विकास नीक होईत छैक, आगाँ पैघ भेलाक बाद मोटापाक खतरा नई होईत छैक। एहि लेल विश्व स्वास्थ्य संगठन सभ बच्चा क स्वस्थ आहार देवाक लेल आग्रह करैत छथि। बच्चाक जन्म सँ 6 मास धरि केवल माईक दूध देवाक चाही। 6 मास सँ 2 वर्ष धरि, व बादो में माईक दूधक संगे संगे दोसर पूरक पौष्टिक खाद्य पदार्थ देवाक अनूशंसा करैत छथि संगहि ओकरा भोजन में नून आ चीनी नई देवाक लेल कहैत छथि। वयस्क भेलाक बाद पोषक खाद्य पदार्थ में फल, सब्जी फलिया (दालि आर बीन्स), सूखल मेवा आ साबूत अनाज, (जेना मकई बाजरा, गहुम, जौ आर लाल लाल चाउर चावल), मुर्गा मुर्गाक आर अंडा देवा देवाक क चाही। कहबी छैक जे दैनिक आहार में 5% से बेसी चीनी नई होएवाक चाही। ई चीनी अगबे में दियौक आकि दोसर पदार्थ में मिला मिलाक। खेनाई में 10% सँ अधिक संतृप्त वसा आ 1% सँ अधिक ट्रांस वसा नहि होएवाक चाही। नून 5 ग्राम, या एक चम्मच सँ अधिक नहि होएवाक चाही।

पहिने हम सब अपन पारंपरिक भोजन में विश्वास करैत रही। अपन बनायल भोजनक स्वाद बढ़एवाक लेल परंपरागत मसाला क व्यवहार करैत रही। आई परिस्थिति बदलि गेल अछि। हम बजार में बिकाए वाला डिब्बा बंद भोजन, जेना कि शीतल पेय आर डिब्बा बंद चिप्स खाई लगलहुँ अछि। डिब्बा बंद खाद्य पदार्थ के सड़वा सँ बचएवाक लेल रसायन, रंग, आर किछु खास गंधक प्रयोग करैत छी। एहि में प्रायः नून आर चीनीक मात्रा अधिक होइत छैक। आइ बाजार में बिकाए वाला डिब्बा बंद खाद्य पदार्थ पारंपरिक भोजनक स्थान लए रहल अछि। सौंसे दुनिया क संग अपनहु देश में डिब्बा बंद खाद्य पदार्थ लोकप्रिय भए रहल अछि। दक्षिण दिल्ली क 45 परिवार पर कैल गेल सर्वेक्षण में प्रायः सब आयु वर्ग कए लोक, टेलिविज़न विज्ञापन स प्रभावित भए क, स्वास्थ्यवर्धक पदार्थक नाम पर हानिकारक खाद्यपदार्थ सेवनक द्वारा, चीनी आ नूनक अधिक मात्रा ल रहल छथि।

ब्राजीलक वयस्क सब में जखन मोटापा 2002 में 7.5% से बढ़ि कए 2013 में 17.5% भए गेलैक, तखन साव पाउलो विश्व विद्यालय के प्रोफेसर कार्लोस मोंटेरो आर हुनकर टीमक लोक सभ खानपान क

शोध शुरू कएलक। हुनका भेटलैन जे डिब्बा बंद खाद्यपदार्थ, या रसायन सँ सुरक्षित राखल खाद्यपदार्थक सेवन बढ़ि गेलैक अछि। फलस्वरूप मोटापा आर टाइप 2 डाइबीटीज़ बढ़ि रहल छैक। एकर अलावा, लोक चीनी आर तेलके कम खरीद रहल छलैक, परंतु डिब्बा बंद, चीनी युक्त अत्याधिक प्रसंस्कृत भोजनक सेवन बढ़ि रहल छलैक आर बिक्री सेहो बढ़ि रहल छलैक। खाद्य प्रसंस्करण आर ओकर उपयोगिताक ध्यान में राखि कए खाद्य पदार्थक वर्गीकरण कैल गेल छैक। ई वर्गीकरण पोषक तत्व पर निर्भर नहि करैत छैक।

ई दस्तावेज में “अति संशोधित त (अल्ट्रा प्रोसेस्ट) खाद्य पदार्थक अदृश्य खतरा” नाम सँ, बहुत दिन सँ घर में बनाएल परंपरागत भोजन आर रसायन सँ संरक्षित डिब्बा बंद भोजनक आधार पर, भोजनके चारि भाग में विभाजित कैल गेल छैक। सही खान पानक वर्गीकरणक अनुसार डिब्बा बंद या प्रसंस्कृत भोज्य पदार्थ के खएला क बाद, स्वस्थक नोकसानक जानकारी द कए, लोग सभ के बुझाएल गेल छैक जे अपन भोजन कि खैवाक पहिने उपयुक्त भोजनक चुनाव अवश्य कए लेल जाय।

**विश्व स्वास्थ्य संगठनक
अनुशंसित आहार में
अति प्रसंस्कृत त
खाद्यपदार्थ नहि छैक,
किएक त ई
अस्वास्थ्यकर छैक।**

भोजनक वर्गीकरण

ई बुझब बहुत महत्वपूर्ण छैक कि कोन भोजन कोन समूहक दोसर वर्ग सँ बेसि हानिकारक होइत छैक। एहि तरहेँ, भिन्न भिन्न नव भोजनक समूह के देखबा क नजरिक आवश्यकता पड़लै आर खाद्यपदार्थक वर्गीकरण कैल गेलैक।

खाद्य पदार्थक प्रसंस्करणक अनुसार नव वर्गीकरण

एकरा में चारि टा समूह छैक 1) असंसोधित या न्यूनतम संसोधित खाद्य पदार्थ 2) पाकल संगटक खाद्य पदार्थ 3) संसोधित खाद्य पदार्थ 4) अति संसोधित वा उच्चतम संसोधित खाद्यपदार्थ (अल्ट्रा प्रोसेस्ट फूड्स)। एकर संक्षिप्त वर्णन नीचा दय रहल छी :-

समूह 1:- असंसोधित या न्यूनतम संसोधित खाद्यपदार्थ अर्थात: परंपरागत भोजन

एहि प्रकारक खाद्यपदार्थ में पौधा सबहक बीज, फल, पत्ता, धड़, जड़, जानवरक मांस, अंडा, दूध आदि शामिल छैक। अन्य पदार्थ गाजर, आलू, प्याज, केला, अनाज जेना गहुम, चावल, जौ, बाजरा, मडुआ, मक्का, कच्चा मुर्गी एवं मेवा शामिल अछि। उपर लिखल सामग्री केँ उसनि क, ठंडा कए क, वा थूरि कए वा पीस कए, तरि कए भोजन में शामिल कैल गेल छैक। उदाहरण स्वरूप दही, रान्हल भात, पोलाव, रोटी, दालि तरकारी, इडली, दोसा, और पोदीना एकरा में राखल गेल छैक। एकरा सब केँ घरे में बना सकैत छी। एकरा कोनों कारखाना में तैयार करवाक आवश्यकता नई होइत छैक।



समूह 2 - पाक संगहटक खाद्यपदार्थ

प्राकृतिक रूप सँ उपलब्ध खाद्य पदार्थ केँ कुटिके, पीस कए, दबा कए, शोधन कए क, सुखएवा सन प्रतिक्रिया सँ तैयार कएल जाईत छैक। ऐहि सब खाद्यपदार्थ केँ चूल्हि पर रान्हि रान्हि कए आओर स्वादिष्ट बनएवाक लेल नून, चीनी, तेल, दूध, माखन, नोनगर माखन, सिरका आदि क प्रयोग कैल जाईत छैक।



नून



चीनी



तेल



माखन

समूह 3 - संसाधित खाद्य पदार्थ

एहि समूहक खाद्य पदार्थ चीनी, तेल, या नून दए कए बनाएल जाईत छैक। ई संरक्षित मसालेदार, नमकीन, या फर्मेन्टेड (खमीर वाला) होईत छैक। भोजनक संसाधन ओकरा स्थाईत्व दए छैक या ओकरा स्वाद के संसोधित करैत छैक, जेना, सिरप, मोरब्बा, संगरक्षित फल, दूध स बनल साधारण पनीर, डिब्बा बंद फल या सब्जी आदि, भारतीय मिठाई. मठरी शामिल अछि। चीनी या नून के मात्रा ई निर्धारित करैत छैक कि ओ हानिकारक हेतेइ वा नई हैतैक।



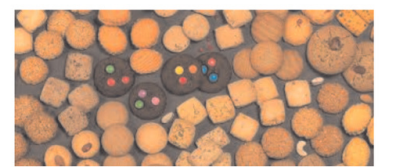
समूह 4 - अति संसोधित या उच्च संसोधित खाद्यपदार्थ (अल्ट्रा प्रोसेस्ट फूड्स) यानि डिब्बा बंद भोजन

ई खाद्यपदार्थ कारखाना में उत्पादित कैल जाईत छैक। अधिकतर डिब्बा बंद भोजन आ तैयार भोजन जतए और जखन मन खाई लेल बेचल जाईत छैक। ओकरा पारंपरिक खाद्यपदार्थक स्थान में उपयोगक लेल विज्ञापित कैल जाईत छैक। एहि खाद्य पदार्थ में प्राकृतिक एवम पारंपरिक खाद्यपदार्थ बहुत कम मात्रा में होईत छैक।

प्रसंसकरण के कार्बन गैस युक्त करब (कार्बोनेटींग), फेटनाय, खमिरी करण, फेटब, फुलाएब, पिचकायब, और झागरहित करब शामिल छैक। एहि में, साधारणतः 5 अथवा ओकरा सँ बेसी सामग्री उपयोग में आनल जाईत छैक। अहि में कम सँ कम एक क्रियाशील पदार्थ

उपयोग कैल जाईत छैक, जकरा हम सामान्यतः कहियौं भानस घर में उपयोग नई करैत छीएक। ई सामग्री चीनी, तेल, वसा, नून, ऑक्सीकरणरोधी जमाबए वाला पदार्थ, आर संगरक्षित करए वाला पदार्थक रूप में होईत छैक। छेना दूधक शर्करा, मद्धा, हाईडरोजेनेटीड तेल, हाईडरोलाइसड प्रोटीन, सोया प्रोटीन, चीनी, मालटोडेक्स्ट्रिन, आर उच्च फ्रक्टोस मक्काक घोल अति संसोधित खाद्य पदार्थ में भेटैत छैक। एकरा में डाइ आर अन्य रंग, बिना चीनी मिठास पैदा करवा क लेल, तत्व आदि मिलाएल जाईत छैक जे स्वाद के बढ़ा दैत छैक।

शिशु आर छोट बच्चा लेल कीछु दोसर उत्पाद जेना डिब्बा बंद दूध, बेबी फूड, बेबी सीरीअल आदि बाजार में भेटैत छैक। व्यसक लेल खाद्य पदार्थ क बहुत सँ उदाहरण छैक जेना बंद पैकेट में सूप, नूडल्स, चिकनाई युक्त ब्रेड, माछ वा मुर्गीक टांग वा गोल टुकड़ा, वा सॉसेज, बर्गर, वा अन्य पुनः तैयार मांस उत्पाद, कार्बोनेटेड पेय (फेन वाला पेय) आर डिब्बा बंद फलक रस, स्वास्थ्यकर अथवा ताकत बढ़एवाक लेल पेय, बंद पैकेट में मधूर वा नूनगर पदार्थ, आइसक्रीम दही क संग कृत्रिम मिठास वाला चॉकलेट, बेसी मात्रा में उत्पादित पावरोटी आर बन्न, मारजरीन आर स्प्रेड, बिसकूट, केक, नाश्ताक अनाज, ऊर्जा बार, प्रोटीन बार, प्रसंसकृत मांस (सुगर क मौंस, हैम आर सलामी) इन्स्टेन्ट सॉस, तूरन्त गरम कएक खाए वाला व्यंजन जेना पहिने सँ तैयार पेय, पास्ता, पिज़्जा।



1 बरख सँ 3 बरख बरख के आयु समूह द्वारा भारत में खाय वाला किछु वास्तविक अति संसोधित खाद्यपदार्थ प्रस्तुत कैल गैल अछि ।

हम विभिन्न आयु समूहक खाद्यपदार्थ विभाजित कएलहुँ अछि। 0 सँ 6 मासक बच्चा सिर्फ माई क दूध पर निर्भर रहैत छैक। 6 मासक बाद

चित्र 1

बच्चा केँ अतिरिक्त खएवाक पदार्थक आवश्यकता होइत छैक। आर 3 बरख क बाद बच्चा लगभग वयस्क जकाँ भोजन क सेवन करैत छैक। 8 बरखक बाद देशक अलग अलग जगहक अनुसार अलग अलग भोजन करैत छैक, उमेद करैत छी जे ई उदाहरण खाद्य समूहक चिन्हवा में सहायक हेत।

बिना या कम संसोधित खाद्यपदार्थ

अति संसोधित खाद्यपदार्थ अथवा यू. पी.एफ.

0-6 माह *



माईक दूध आर पशुक दूध



पीय वाला डिब्बा बंद भोजन

6 माह सँ 3 बरख धरि



दूध आर दूध सँ बनल भोजन



फल आर सब्जी



अन्न आर दालि सँ बनल भोजन



छोट बच्चाक भोजन आर पेय पदार्थ



चोकलेट आर आइसक्रिम



नश्ता आर बिस्कुट

* 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.

बिना या कम संसोधित खाद्यपदार्थ

अति संसोधित खाद्यपदार्थ अथवा यू. पी.एफ.

3 सँ 8 बरख धरि



घरक बनायल भोजन



नूडल्स



खीर



शीतल पेय



पोहा



ब्रेड, केक



चीला



फ्रिज में राखल जलखइ



सूज्जीक हलवा



स्वास्थ्यकर व ताकत बढ़ावए वाला पेय

बिना या कम संसोधित खाद्यपदार्थ

अति संसोधित खाद्यपदार्थ अथवा यू. पी.एफ.

8 वर्ष आ ओहिसँ बेसी



भोजन



इडली सांभर



बिरयानी



आम्लेट



दही भल्ला



पिज़्ज़ा



चिकन, तरल मुर्गी,



फ्रीज़ कएल कबाब



बर्गर



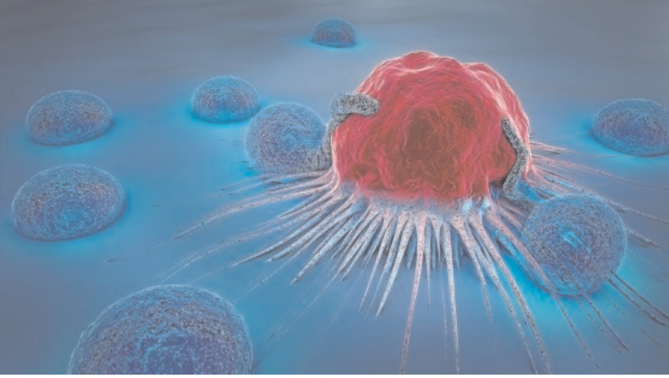
शराब

अल्ट्रा प्रोसेस्ट फूडक अदृश्य खतरा

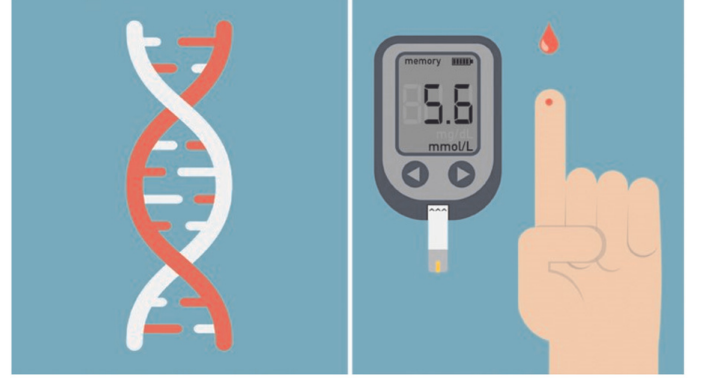
अहाँ पुछि सकैत छी जे तेजी सँ भाग-दौड़ वाला जिंनगी में जखन हम सिर्फ कैलोरिक मात्राक ध्यान रखबई तखन एहेन डिब्बा बंद अति संसाधित भोजनक सेवन में कोन नुकसान छैक? वैज्ञानिक अनुसंधानक अनुसारक बेसी संशोधित भोजनक खाय में आर ओकरा सँ स्वास्थ्य पर पड़ए वाला प्रभावक जाँच कैल गैल छैक, ओहि में भेटलैक कि अति संशोधित भोजन देह भारी बनबैत छैक किएक क त

ओहि में चीनीक मात्राबेसीक होईत छैक। स्वास्थ्य पर पड़ए वाला कुप्रभाव सँ मोटापा, दमा, कैंसर, अवसाध, टाइप 2 मधुमेह, धमनी क रोग, पेटक अपच व अन्य रोग कमजोरी, (थकावट, मांस पेशीक कमजोरी) शामिल छैक। एहि सभहक कुप्रभावक कारण मृत्यु भए सकैत छैक। कोनों अध्ययन में डिब्बा बंद या अति संसाधित भोजन सँ स्वास्थ्य सम्बन्धित लाभकारी परिणाम नहीं भेटैत छैक।

कैंसर



टाइप 2 मधुमेह



मोटापा



हृदय रोग



अहाँ की क सकैत छी?

डिब्बा बंद या अति संसाधित भोजनक बिक्री एवं उपयोग बढ़एवाक लेल अत्यधिक विज्ञापनक सहारा लेल जाईत छैक। बिक्री कें बढ़एवाक लेल, रणनीति क अंतर्गत जानल मानल हस्ती क द्वारा विज्ञापन प्रसारित कैल जाईत छैक, आर ओकरा द्वारा छोट छोट बच्चा और किशोर के लक्षित कएल जाईत छैक जे डिब्बा बंद या अति संसाधित खाद्य पदार्थ वास्तविक खाद्य पदार्थ जकाँ छैक। एक जागरूक ग्राहकक रूप में खाद्य पदार्थ खाय आ खरीदबाक या खएवा क पहिने ओकर गुणवत्ता बुझि लीय। एक जागरूक ग्राहक भ क अहाँ एहि प्रकारक खाद्य पदार्थ सँ बाँचि सकैत छी। कोविड 19 में अहाँ सबकेँ परंपरागत खाना खएवाक दिस अवसर प्रदान कएलक अछि। एहि द्वारा डिब्बा बंद या अति संसाधित खाद्य पदार्थक छोड़ि कए, खएवाक स्वरूप बदलवाक आवश्यकता अछि।

किछु सामान्य कथा:-

1. अपन इम्यूनिटी बढ़एवाक लेल आर मोटापा के हरएवाक लेल ग्रुप 1 आर 2 के असली आर पारम्परिक भोजन भोजन लीय। एहि कोविड 19 या एहि तरहें संक्रमण कें हरएवा में मदद करत।
2. ध्यान दियौ भोजन अल्ट्रा प्रोसेस्ट फूड त नई छैक? एहि सँ अहाँकेँ निर्णय करए में मदद भेटत कि एकरा खाऊ कि नहि खाऊ, आर अपन बच्चा सब कें खाई लेल देल जाए कि नहि। उमेरक अनुसार उपयुक्त भोजनकें चिन्हवाक आवश्यकता छैक।
3. भोजनक लेल जे विज्ञापन प्रसारित कैल जाईत अछि ओहिसँ भ्रमित नहि होऊ, आर बजार एवं बिक्रीक खतरा सँ सावधान रहू।
4. विश्व स्वास्थ्य संगठन भारत सरकार या अन्य सार्वजनिक हित समूह जेना न्यूट्रिशन अलायन्स फॉर पब्लिक इंटररेस्ट (NAPI), बीपीएनआई (BPNI) क सूचना पर भरोसा करवाक आवश्यकता छैक।

किछु विशेष बात

समूह 1: कहल गेल भोजन या खाद्य पदार्थ अपना बच्चा कें खाए लेल दियौक। एहि सँ बच्चा के उत्कृष्ट पौष्टिक, स्वादिष्ट, एवं उचित भोजन भेटतैक। हमर पारंपरिक भोजनक स्थान विशेषक समुदायक स्वास्थ्यक लेल उपयुक्त होएत। स्थानीय अन्न, स्थानीय पर्यावरण आर स्थानीय खान पानक तरीका स्वास्थ्य के नज़रि सँ उपयुक्त होइत छैक।

समूह 2: कहल गेल खाद्य पदार्थ कें पकएवाक लेल प्रसंस्कृत मसालाक उपयोग कम करू। तेल, वसा, नून भोजनक विविधता प्रदान करैत छैक, आर स्वादिष्ट बनाबैत छैक।

समूह 3: एहि समूहक कम उपयोग करू। ध्यान राखू कि एहेन खाद्य पदार्थ कृत्रिम नहि बनायल जाय। एहेन संभावना छैक, प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थक निर्माणक उपयोग में चीनी, नून, फल सँ प्राप्त सिरप आर पनीर आदि, बनएवाक तरीका सँ, स्वास्थ्य पर प्रतिकूल असर होइत छैक।

समूह 4: एहि खाद्य उत्पाद सँ बाँचू। ई असंतुलित पोषण होइत छैक। ओकर निर्माण सँ आर संवर्धन सँ भोजनक गुणवत्ता कम भए जाईत छैक। अति स्वादिष्ट होएवाक कारण लोक आकर्षित भ जाईत छथि आर स्वास्थ्य क लेल हानिकारक खाद्य पदार्थक सेवन करए लगैत अछि। अति संसाधित भोजनक विज्ञापन, पैकेजिंग एवं स्वाद सँ प्रभावित भ कए लोक सब बेसी मात्रा में उपयोग करैत छथि। एहन भोजनक दुष्प्रभाव पड़ैत छैक, जे प्राकृतिक एवं कम प्रसंस्कृत भोजनक कम, एवं अति प्रसंस्कृत भोजनक प्रयोग अधिक करैत छथि। अति संशोधित या डिब्बा बंद भोजन हमर पारंपरिक एवं घरेलू भोजनक महत्व एवं उत्पादन, वितरण, विपणन एवं खपतक नुकसान करैत छैक आ समाज एवं राष्ट्रक क्षति करैत छैक।

(Adapted from the Brazilian dietary guidelines.)

Box-1: भारत सरकारक लेल राष्ट्रीय योजना बनएवाक एवं सिखएवाक हेतु, ब्राजीलक लग बहुत किछु छैक। ओ 2014 सँ खाद्य प्रणाली कें ठीक करब शुरू कएलक। ओतए लोग के दिशा निर्देशित कैल गेल छैक, यदि अल्ट्रा प्रोसेस्ट खाद्य पदार्थ कें सेवन सँ बचवाक आर बच्चा कें सिखायब जे सब प्रकारक खाद्य पदार्थक विज्ञापन स सावधान रहू। संग में धूम्रपान सँ बचवाक निर्देश दियौक। भारत सरकार जाँ चाहे त जीवन पर्यन्त लोक के स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभावक भोजन प्रणाली में बदलावक नीति बनवा सकैत छथि। 1. खाद्य पदार्थक नव वर्गीकरण पॉलिसी बनाएल जाय। 2. खाद्य पदार्थ पर सही लेबल लगैएवाक निश्चय कएल जाय। 3. प्राकृतिक एवं परंपरागत खाद्य पदार्थ कें बढ़ैवाक लेल कानून बनाओल जाय। 4. जंक फूडक विरोध में जागरूकता पैदा कएल जाय।

जानकारी जेकरा पर अहाँ भरोसा क सकैत छी

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

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: 011-42683059
Email: bpni@bpni.org, napiindia.in@gmail.com

**www.bpni.org
www.napiindia.in**