

भारत में खाद्य एवं पोषण सुरक्षा



-डॉ. आकांक्षा जैन

खाद्य और पोषण सुरक्षा को बढ़ावा देना एक महत्वपूर्ण पहलू है जो स्वास्थ्य और कल्याण के लिए निर्धारित होता है, साथ ही समूचे समाज की प्रगति और विकास को गति देता है। यह हम सभी की जिम्मेदारी है कि हम खाद्य और पोषण सुरक्षा को प्राथमिकता दें, उचित संसाधनों का उपयोग करें, स्थानीय संयोजन को बढ़ावा दें, और एक सशक्त और आपूर्तिक शृंखला को तैयार करें जो खाद्य और पोषण का समर्थन करती हो। संगठन, सहभागिता, और सामरिकता सह ही हम एक सुरक्षित, स्वस्थ, और समृद्ध समाज का निर्माण कर सकते हैं।

खाद्य सुरक्षा का अर्थ है सभी लोगों के लिए भोजन की उपलब्धता, पहुँच और उसे प्राप्त करने का सामर्थ्य सुनिश्चित करना। भारत अनुमानतः 20 करोड़ कुपोषित लोगों का निवास है, जो व्यापक खाद्य व पोषण असुरक्षा का संकेत देता है और इसे एक गंभीर सार्वजनिक स्वास्थ्य चिंता के रूप में पहचाना गया है।

खाद्य सुरक्षा के छह आयाम

- **उपलब्धता** : यह सुनिश्चित करता है कि जनसमुदाय की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए खाद्य सामग्री की पर्याप्त उपलब्धता हो। इसमें खाद्यान्न का उत्पादन, भंडारण, प्रसंस्करण और वितरण शामिल हैं।

- **पहुँच** : इसके तहत यह सुनिश्चित किया जाता है कि सभी लोगों की पर्याप्त मात्रा में खाद्य सामग्री तक पहुँच हो। यह सामग्री की खरीदारी, उत्पादन, संग्रह, वितरण और मुक्त खाद्य योजनाओं जैसे कार्यक्रमों के माध्यम से सुनिश्चित किया जाता है।
- **उपयोगिता** : इसके अंतर्गत यह सुनिश्चित किया जाता है कि लोग उन्नत और संतुलित खाद्यान्न का उपयोग कर पाएं और वे खाद्यान्न के लाभांश को पूरी तरह से प्राप्त कर सकें। इसमें पोषण ज्ञान, शिक्षा, स्वच्छता और पोषण-संबंधी आदतों को बढ़ावा देने के लिए जागरूकता और शिक्षा कार्यक्रम शामिल होते हैं।

लेखिका भगिनी निवेदिता कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय में सहायक प्रोफेसर (खाद्य एवं पोषण, खाद्य तकनीक) हैं। ईमेल: akansha.nird@gov.in



- **स्थिरता** : खाद्य सुरक्षा सिर्फ वर्तमान में पर्याप्त खाद्य तक सीमित न होते हुए भविष्य में भी पर्याप्त मात्रा में खाद्य सामग्री होने के बारे में है। यह सम्पूर्ण प्रक्रिया के लिए उचित भंडारण, अवधारणा और वितरण के उपायों को समायोजित करने के माध्यम से सुनिश्चित किया जाता है।
- **एजेंसी** : खाद्य सुरक्षा के लिए विभिन्न एजेंसियों का महत्वपूर्ण योगदान होता है जैसे कि भारतीय खाद्य निगम, खाद्य प्रसंस्करण उद्योग मंत्रालय, कृषि मंत्रालय। इन एजेंसियों का संयोजन, योजनाबद्धता, नीतियों का विकास, संसाधन वितरण, और संचालन में एकीकृत प्रयास 'खाद्य सुरक्षा' को सुनिश्चित करने में महत्वपूर्ण है।
- **संपोषणीयता** : यह आयाम सुनिश्चित करता है कि खाद्य उत्पादन और उपभोग प्रथाएं दीर्घकालिक समय तक पर्यावरणीय रूप से सतत, आर्थिक रूप से व्यवहार्य और सामाजिक रूप से न्यायसंगत हैं। इसमें भावी पीढ़ियों की अपनी जरूरतों को पूरा करने की क्षमता से समझौता किए बिना वर्तमान खाद्य जरूरतों को पूरा करना शामिल है।

पोषण सुरक्षा

'पोषण सुरक्षा' का अर्थ है सभी लोगों की सुरक्षित, पौष्टिक खाद्य तक पहुँच होना, और उनके पास इस खाद्यान्न का उपयोग तथा स्वस्थ एवं सक्रिय जीवन बनाए रखने के लिए ज्ञान, कौशल और संसाधन होना है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार खाद्य और पोषण सुरक्षा एक ऐसी स्थिति है जब सभी लोग हर समय अपनी आहारिक आवश्यकताओं और खाद्य प्राथमिकताओं को पूरा करने और सक्रिय तथा स्वस्थ जीवन जीने हेतु पर्याप्त, सुरक्षित और पौष्टिक खाद्य पदार्थों तक शारीरिक, सामाजिक और आर्थिक पहुँच रखते हैं।

जीवन चक्र के विभिन्न चरणों में खाद्य और पोषण सुरक्षा का महत्व

जीवन चक्र के विभिन्न चरणों में खाद्य और पोषण सुरक्षा अत्यंत महत्वपूर्ण है क्योंकि यह सीधे व्यक्तियों के स्वास्थ्य और कल्याण को प्रभावित करती है।

शैशवावस्था और प्रारंभिक बाल्यावस्था : इस अवस्था के

दौरान स्वस्थ वृद्धि और विकास के लिए 'उचित पोषण' महत्वपूर्ण है। प्रोटीन, विटामिन और खनिज लवण जैसे आवश्यक पोषक तत्वों का पर्याप्त सेवन मस्तिष्क के विकास में सहायता करता है, प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करता है और समग्र शारीरिक और संज्ञानात्मक विकास को बढ़ावा देता है।

स्कूल जाने वाले बच्चे और किशोर : स्कूल के वर्षों और किशोरावस्था के दौरान खाद्य और पोषण सुरक्षा महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। 'उचित पोषण' संज्ञानात्मक कार्यों, एकाग्रता और शिक्षा संबंधी प्रदर्शन में सहायक की भूमिका निभाता है। यह उचित शारीरिक वजन बनाए रखने, मजबूत हड्डियों और मांसपेशियों के निर्माण और भविष्य में दीर्घकालिक बीमारियों के जोखिम को कम करने में भी मदद करता है।

प्रजनन आयु : गर्भधारण से पहले, गर्भावस्था के दौरान और स्तनपान व प्रजनन स्वास्थ्य हेतु समुचित पोषण की भूमिका बेहद महत्वपूर्ण होती है। महिलाओं में स्वस्थ गर्भावस्था, उचित भ्रूण विकास और जटिलताओं के जोखिम को कम करने के लिए पर्याप्त पोषण आवश्यक है।

वयस्कता : समग्र स्वास्थ्य को बनाए रखने, दीर्घकालिक बीमारियों को रोकने तथा उपयोगी एवं सक्रिय जीवनशैली सुनिश्चित करने के लिए वयस्कता में खाद्य और पोषण सुरक्षा महत्वपूर्ण है। 'संतुलित पोषण' ऊर्जा प्रदान करता है, शारीरिक अंगों को इष्टतम रूप से सक्षम बनाने में सहायक होता है और स्वस्थ वजन बनाए रखने में मदद करता है।

वृद्धावस्था : वृद्धावस्था में स्वस्थ रहने और उम्र से संबंधित बीमारियों को रोकने के लिए उचित पोषण और भी महत्वपूर्ण हो जाता है। कैल्शियम, विटामिन डी और प्रोटीन सहित पोषक तत्वों का पर्याप्त सेवन हड्डियों के स्वास्थ्य, मांसपेशियों की ताकत और संज्ञानात्मक कौशल को बनाए रखने में मदद करता है।

अतः जीवन चक्र के विभिन्न चरणों में खाद्य और पोषण सुरक्षा व्यक्तियों की इष्टतम वृद्धि, विकास और कल्याण सुनिश्चित करती है। यह शारीरिक और संज्ञानात्मक स्वास्थ्य को बढ़ाती है, बीमारियों के जोखिम को कम करती है और जीवन को समग्र गुणवत्ता प्रदान करती है। इसलिए जीवन के सभी चरणों में खाद्य और पोषण सुरक्षा को प्राथमिकता और बढ़ावा देना आवश्यक है।

खाद्य और पोषण सुरक्षा का महत्व यह है कि यह स्वास्थ्य, विकास, आर्थिक उन्नति, और पर्यावरण संरक्षण से भी परस्पर

भारत में अनाज उत्पादन

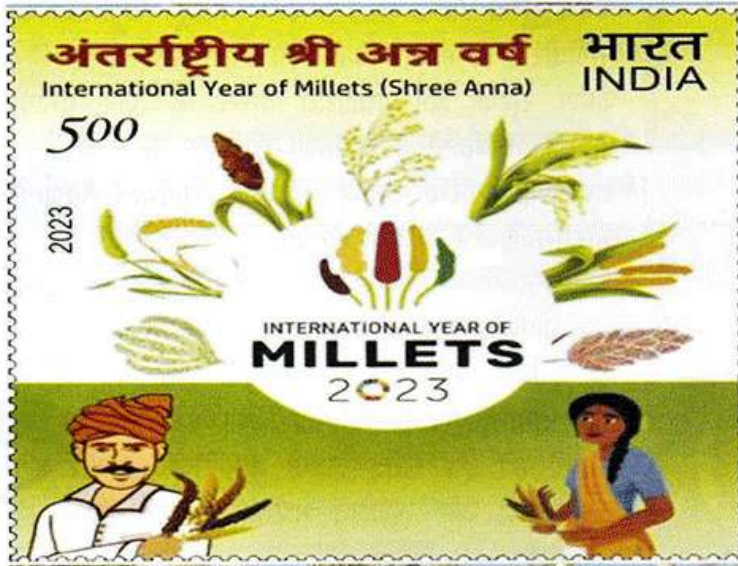


रूप से जुड़ी हुई है। इसके माध्यम से हम समृद्ध और स्वस्थ समाज का निर्माण कर सकते हैं और सभी लोगों को समान खाद्य और पोषण अधिकार दे सकते हैं।

खाद्य और पोषण सुरक्षा के निर्धारक तत्व

- **कृषि उत्पादन** : उचित कृषि तकनीक, बीज, उर्वरक, कीटनाशकों की उपयोगिता और मौसमी परिस्थितियाँ खाद्य और पोषण सुरक्षा पर प्रभाव डालती हैं।
- **पहुँच और संग्रहण** : खाद्य संसाधनों तक पहुँच, संभार-तंत्र, भंडारण, प्रसंस्करण और वितरण प्रणाली खाद्य और पोषण सुरक्षा को प्रभावित करते हैं।
- **आर्थिक उन्नति** : आर्थिक स्थिति, जीविकोपार्जन की संभावनाएँ, रोजगार, उचित खाद्यान्न हेतु खर्च करने की क्षमता, और साधारण जीवनायापन क्षमता खाद्य और पोषण सुरक्षा को प्रभावित करते हैं।
- **स्वास्थ्य और पोषण जागरूकता** : जनसंख्या की पोषण संबंधी जागरूकता, स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुँच, जनसंख्या के लिए उपयुक्त आहार और उचित पोषक स्रोत चुनने की क्षमता, और साधारण जीवनायापन क्षमता खाद्य और पोषण सुरक्षा पर प्रभाव डालते हैं।

- **सामाजिक-सांस्कृतिक कारक** : सामाजिक-सांस्कृतिक कारक जैसे जाति, लिंग, धर्म, और सामाजिक प्रथाएँ खाद्य और पोषण सुरक्षा पर प्रभाव डालते हैं।
- **संगठनात्मक रणनीति और सरकारी योजनाएँ** : संगठनात्मक रणनीति, सरकारी योजनाएँ और नीतियों का संचालन खाद्य और पोषण सुरक्षा को सुनिश्चित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।
- **पर्यावरण संरक्षण** : प्राकृतिक संसाधन संरक्षण, जल संरक्षण, जलवायु परिवर्तन के असर को कम करना खाद्य और पोषण सुरक्षा को प्रभावित करते हैं।
- **चुनौतियाँ**
 - **जनसंख्या वृद्धि**: बढ़ती जनसंख्या के कारण खाद्य मांग बढ़ती जा रही है, जो खाद्य सुरक्षा को चुनौतीपूर्ण बनाता है। जनसंख्या की बढ़ती मांग को पूरा करने के लिए अधिक उत्पादन, प्रभावी खेती तकनीक और पोषक खाद्य संसाधनों के व्यावसायिक उत्पादन में नवाचारी तकनीकों की आवश्यकता है।
 - **जल संकट**: जल संकट खाद्य असुरक्षा को बढ़ाता है, क्योंकि खेती के लिए प्रचुर मात्रा में पानी की आवश्यकता होती है। बारिश की असामान्यता, जल संयंत्रों की कमी, पानी की बदलती गुणवत्ता, और बढ़ते प्रदूषण स्तर के कारण जल संकट की समस्या दिन प्रतिदिन बढ़ती जा रही है।
 - **खेती की विपणन समस्याएँ**: किसानों को उचित मूल्य मिलना, उनकी आय में सुधार करना, खाद्य संसाधनों की न्यूनतम मूल्यवृद्धि, और विपणन संरचना में बदलाव के चलते खेती संबंधित बहुत-सी विपणन समस्याएँ सामने आ रही हैं।
 - **उत्पादों का असमान वितरण**: खाद्य संसाधनों का असमान वितरण, भूखमरी और अल्प-पोषण स्तर कई क्षेत्रों में खाद्य और पोषण सुरक्षा की बड़ी चुनौती है। इनके अतिरिक्त उत्पादों के वितरण में कठिनाइयाँ, आवश्यक संरचनाओं की कमी और असमान मूल्य दरें भी शामिल हैं।
 - **खाद्य अपशिष्ट प्रबंधन**: सही ढंग से खाद्य अपशिष्ट प्रबंधन न होने के कारण खाद्य सुरक्षा पर असर पड़ता है। अपशिष्ट





खाद्य एवं पोषण सुरक्षा और सतत विकास लक्ष्य

सतत विकास लक्ष्यों (एसडीजी) को पूरा करने के लिए भारत में खाद्य और पोषण सुरक्षा अत्यंत महत्वपूर्ण है। एसडीजी भुखमरी उन्मूलन, पोषण स्तर में सुधार, सतत कृषि और गरीबी की समाप्ति सहित विकास के विभिन्न आयामों को संबोधित करने के लिए एक व्यापक रूपरेखा प्रदान करते हैं। विभिन्न एसडीजी लक्ष्यों और खाद्य एवं पोषण सुरक्षा के इस संबंध को निम्नलिखित बिंदुओं के माध्यम से समझा जा सकता है:

एसडीजी 1: गरीबी उन्मूलन - खाद्य और पोषण सुरक्षा गरीबी कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। पर्याप्त पौष्टिक भोजन की पहुँच सुनिश्चित होने से हाशिये के परिवार गरीबी के चक्र को तोड़ सकते हैं, स्वास्थ्य एवं उत्पादकता में सुधार कर सकते हैं और समग्र कल्याण को बढ़ावा दे सकते हैं।

एसडीजी 2: शून्य भुखमरी - भोजन और पोषण सुरक्षा को बढ़ावा देना सीधे एसडीजी 2 के साथ संरेखित है। यह सुनिश्चित करके कि सभी व्यक्तियों को पौष्टिक भोजन मिले, भारत भूख और कुपोषण को काफी हद तक कम कर सकता है। इसमें सभी प्रकार के कुपोषण को समाप्त करने, सतत कृषि को बढ़ावा देने और कृषि उत्पादकता बढ़ाने से संबंधित लक्ष्यों की प्राप्ति शामिल है।

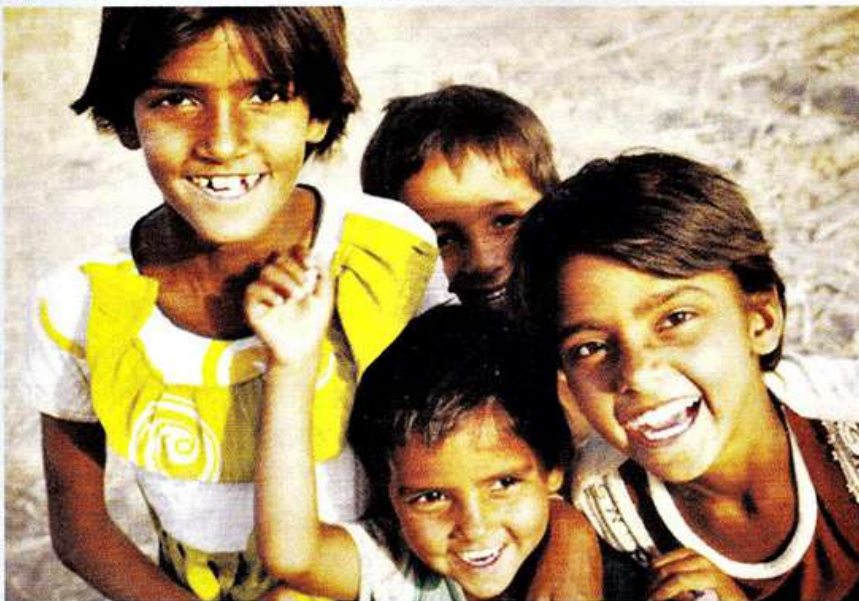
एसडीजी 3: उत्तम स्वास्थ्य और खुशहाली - स्वास्थ्य परिणामों में सुधार लाने हेतु विविध एवं पौष्टिक आहार की पहुँच आवश्यक है। खाद्य और पोषण सुरक्षा को बढ़ावा देने से अल्पपोषण, नाटापन, निर्बलता और सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी को कम करने में मदद मिलती है, जिससे समग्र स्वास्थ्य और कल्याण में सुधार होता है, और एसडीजी 3 के लक्ष्यों को संबोधित किया जाता है।

एसडीजी 4: गुणवत्तापूर्ण शिक्षा के माध्यम से बालग्रस्त और गरीब लोगों को खाद्य और पोषण सुरक्षा के बारे में जागरूकता और ज्ञान प्रदान किया जाता है। सुगम गुणवत्तापूर्ण शिक्षा के माध्यम से लोगों में पोषण के महत्व की जागरूकता और उचित खाद्य और पोषण चुनाव को प्रोत्साहित किया जाता है।

एसडीजी 5: लैंगिक समानता - खाद्य और पोषण सुरक्षा लैंगिक असमानताओं को दूर करने में मदद कर सकती है। महिलाएं एवं किशोरियां अक्सर भोजन तैयार करने और घरेलू पोषण की प्राथमिक जिम्मेदारी निभाती हैं। खाद्य उत्पादन और उपभोग में ज्ञान, संसाधनों और निर्णय लेने की शक्ति के साथ महिलाओं को सशक्त बनाना लैंगिक समानता हासिल करने में योगदान दे सकता है।

एसडीजी 12: संवहनीय उपभोग और उत्पादन - सतत कृषि प्रथाओं को बढ़ावा देना और आहार में विविधता लाना एसडीजी 12 के अनुरूप है। विविध एवं स्थानीय रूप से उगाए गए खाद्य पदार्थों के उत्पादन और खपत को प्रोत्साहित कर भारत भोजन की बर्बादी को कम कर सकता है, जैव विविधता का संरक्षण कर सकता है, सतत खेती के तरीकों को बढ़ावा दे सकता है तथा कृषि के पर्यावरणीय प्रभाव को न्यूनतम कर सकता है।

एसडीजी 13: जलवायु परिवर्तन - खाद्य और पोषण सुरक्षा रणनीतियों को जलवायु परिवर्तन सम्बन्धी लक्ष्यों के साथ जोड़ा जाना चाहिए। जलवायु स्मार्ट कृषि, कृषि वानिकी और सतत कृषि पद्धतियों को बढ़ावा देने से जलवायु परिवर्तन के प्रति जागरूकता बढ़ सकती है, ग्रीनहाउस गैस उत्सर्जन कम हो सकता है और कृषि के पर्यावरणीय प्रभाव को कम किया जा सकता है।



एसडीजी 17: लक्ष्य हेतु भागीदारी - खाद्य और पोषण सुरक्षा प्राप्त करने के लिए मजबूत बहुहितधारक भागीदारी की आवश्यकता है। भारत में खाद्य और पोषण सुरक्षा को संबोधित करने के लिए प्रभावी नीतियों, कार्यक्रमों और पहलों को लागू करने के लिए सरकारों, नागरिक समाज संगठनों, अनुसंधान संस्थानों और निजी क्षेत्र के बीच सहयोग आवश्यक है।

इन सतत विकास लक्ष्यों के माध्यम से खाद्य और पोषण सुरक्षा को सुनिश्चित करने के प्रयासों को बढ़ावा दिया जा सकता है और एक व्यवस्थित, समृद्ध और समानतापूर्ण समाज की दिशा में प्रगति की जा सकती है। इन सतत लक्ष्यों का संयोजन कर हम एक समृद्ध और सुरक्षित भारत की ओर उन्नत हो सकते हैं।

खाद्य सुरक्षा अंतरराष्ट्रीय मूल्यांकन रिपोर्ट (USDA, 2022) का यह पूर्वानुमान है कि मुद्रास्फीति कम होगी और आपूर्ति शृंखला समस्याएं हल हो जाएंगी। खाद्य की कीमतों में कमी करने के लिए भारत सरकार द्वारा किए गए उपायों से यह अपेक्षित है कि खाद्य उत्पादन में वृद्धि होगी—विशेष रूप से मूल्य समर्थन और खरीदारी के माध्यम से, उपभोक्ता खाद्य उपलब्धता में सब्सिडीज और अतिरिक्त अनाज वितरण के माध्यम से- परिणामस्वरूप भारत में अनपेक्षित खाद्य सुरक्षा से पीड़ित लोगों की संख्या कम होगी। कोविड-19 की पहली और दूसरी लहरों द्वारा अर्थव्यवस्था पर आए गहरे संकट के बावजूद भारत की प्रति व्यक्ति जीडीपी वार्षिक दर का पूर्वानुमान है कि 2022 से 2032 के बीच 4.9 प्रतिशत के औसत दर से वृद्धि होगी। यह प्रत्याशित अधिक आय संभावनाएं देश के खाद्य सुरक्षा मापकों में विशेष सुधार के परिणामस्वरूप होने की सूचक हैं। 2032 तक भारत में खाद्य सुरक्षा से पीड़ित लोगों की संख्या 24.7 मिलियन या भारत की जनसंख्या का 1.7 प्रतिशत होने का पूर्वानुमान है।

संग्रह, संरक्षण, और प्रबंधन के लिए उचित तंत्रों का अभाव, प्रदूषण की समस्या, और अपशिष्ट संबंधित जागरूकता की कमी चुनौतियों का कारण बनती हैं।

खाद्य और पोषण सुरक्षा को बढ़ाने के उपाय

- **कृषि विकास:** कृषि उत्पादन को बढ़ाने और खेती में नवाचारी तकनीकों का उपयोग करके खाद्य सुरक्षा को सुनिश्चित किया जा सकता है। किसानों को अधिक संसाधनों, जैविक खेती, विविधता, कृषि बीजों और कृषि निर्यात को सुलभ बनाने के लिए उचित समर्थन प्रदान करना आवश्यक है।
- **जल संचय:** जल संचय की अवधारणा को अपनाना, सिंचाई प्रणालियों को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करना, वर्षा संचयन और जल संरक्षण को बढ़ावा देना खाद्य सुरक्षा में मददगार हो सकता है।
- **पोषण जागरूकता:** पोषण संबंधित जागरूकता को बढ़ाने के लिए शिक्षा, दूरस्थ प्रशिक्षण, मीडिया अभियान, और संगठित जागरूकता कार्यक्रमों का समर्थन करना आवश्यक है। इससे लोगों में पोषण की महत्ता संबंधित जागरूकता बढ़ती है और सही खाद्य एवं पोषण स्रोतों के चुनाव को प्रोत्साहित किया जा सकता है।
- **अधिकृत खाद्य योजनाएं:** खाद्य सुरक्षा को सुनिश्चित करने के लिए सरकारी और गैर-सरकारी संगठनों द्वारा अधिकृत खाद्य योजनाओं का आयोजन करना महत्वपूर्ण है। जैसे कि प्रधानमंत्री गरीब कल्याण योजना, पी.एम पोषण, और पोषण

अभियान जैसी योजनाएं खाद्य एवं पोषण सुरक्षा को सुनिश्चित करने के लिए अहम हैं। इन योजनाओं के माध्यम से गरीब और संप्रभुत वर्गों को उचित पोषण प्रदान किया जाता है।

- **समुदाय सहभागिता:** खाद्य सुरक्षा के लिए स्थानीय स्तर पर समुदायों को सक्षम बनाना, उन्हें स्वयं सहायता और समर्थन प्रदान करना महत्वपूर्ण है। समुदायों को स्वायत्तता, संगठन शक्ति, और खाद्य उत्पादन में सामुदायिक भागीदारी को बेहतर करने के लिए मदद दी जानी चाहिए।
- **पर्याप्त अधिकारिक संरचना:** खाद्य और पोषण सुरक्षा को सुनिश्चित करने के लिए अधिकारिक संरचनाओं को मजबूत करना ज़रूरी है। विशेष रूप से अश्रेणियों, महिलाओं, बच्चों, और गरीब वर्गों में उचित पोषण सुरक्षा के लिए अधिकारों की पहुँच और उपयोग को सुनिश्चित करना आवश्यक है।
- **प्रशिक्षण और विकास:** खाद्य और पोषण सुरक्षा को सुनिश्चित करने के लिए कृषि कर्मियों, पोषण पेशेवरों, और संबंधित स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को उचित प्रशिक्षण और विकास की सुविधा प्रदान की जानी चाहिए। विशेष रूप से खेती तकनीक, पोषण संबंधी जागरूकता और संगठनात्मक क्षमता को विकसित करना महत्वपूर्ण है।
- **भूमि संरक्षण:** खाद्य और पोषण सुरक्षा को सुनिश्चित करने के लिए भूमि संरक्षण को प्राथमिकता देनी चाहिए। संवेदनशील खेती तकनीक, जैविक खेती, जल संरक्षण और जलवायु परिवर्तन के असर को न्यूनतम करने के लिए सामरिक माध्यम अपनाने चाहिए।

ये तरीके भारत में खाद्य और पोषण सुरक्षा को प्रोत्साहित करने के लिए अपनाए जा सकते हैं। इन तरीकों का संयोजन करके हम एक 'खाद्य' सुरक्षित और 'पोषित' भारत की दिशा में आगे बढ़ सकते हैं।

इनके अतिरिक्त, मिलेट्स (पौष्टिक धान्य) खाद्य और पोषण सुरक्षा को प्राप्त करने में महत्वपूर्ण योगदान देते हैं। भारत के प्रस्ताव के आधार पर संयुक्त राष्ट्र महासभा (यूएनजीए) द्वारा वर्ष 2023 को अंतरराष्ट्रीय मिलेट (श्री अन्न) वर्ष घोषित किया गया।

पौष्टिक धान्यों का पौष्टिक मूल्य अति विशिष्ट होता है, जो कि लोगों के शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य हेतु उत्तम है। अपने उच्च डायटरी फाइबर, प्रोटीन, विटामिन तथा खनिज लवण की मात्रा के कारण पौष्टिक स्तर पर चावल व गेहूँ जैसे महीन अनाज की तुलना में पौष्टिक धान्य श्रेष्ठ हैं। प्रत्येक कदन्न में डायटरी फाइबर की प्रचुर मात्रा होती है जो मोटापे, आघात (स्ट्रोक), उच्च रक्तचाप, हृदय संबंधी रोग, मधुमेह तथा पाचन संबंधी समस्याओं को कम करते हैं। उदाहरण के लिए गेहूँ व चावल की तुलना में बाजरे में आयरन की उच्च मात्रा (4.62 मिग्रा) मौजूद होने के कारण यह एक चमत्कारी कदन्न बन गया है। रागी कैल्शियम (364 मिग्रा) का प्रमुख स्रोत है, जोकि हड्डियों को मजबूत रखने में सहायता करता है तथा लैक्टोस असहिष्णु लोगों के लिए भी उपयोगी है।

तालिका 1 : महीन अनाज की तुलना में पौष्टिक धान्यों में पोषण संगठन (प्रति/100 ग्राम)

पौष्टिक धान्य	कार्बोहाइड्रेट (ग्रा)	प्रोटीन (ग्रा)	वसा (ग्रा)	ऊर्जा (कि कैलोरी)	कच्चे रेशे (ग्रा)	खनिज पदार्थ (ग्रा)	कैल्सियम (मिग्रा)	फास्फोरस (मिग्रा)	आयरन (मिग्रा)
ज्वार	67.68	9.97	1.73	334.13	1.7	1.6	25	222	4.1
गजरा	61.78	10.96	5.43	347.99	1.2	2.3	42	296	8
रागी	66.82	7.16	1.92	320.74	3.6	2.7	364	283	4.62
कंगनी*	60.09	12.30	4.30	331.06	8.0	3.3	31	290	5
चेना	70.40	12.50	1.10	341.06	7.2	1.9	14	206	10
कोदो	66.19	8.92	2.55	331.73	9.0	2.5	15.27	188	2.34
कुटकी	65.55	8.92	2.55	346.31	7.6	1.5	16.06	220	1.26
सावां*	65.55	6.20	2.20	307.12	9.8	4.4	11	280	15
चावल (धान, चावल)	78.24	7.94	0.52	356.35	0.2	0.6	10.96	160	1.02
गेहूँ (साबूत)	64.72	10.59	1.47	321.94	1.2	1.5	39.4	306	3.97

(भारतीय कदन्न अनुसंधान संस्थान, भारतीय खाद्य संरचना तालिका - राष्ट्रीय पोषण संस्थान, 2017)

मिलेट्स की कटिबद्धता, उचित मानक व्यवस्था, और खेती में उनका प्रमुख स्थान सुनिश्चित करने से, हम खाद्य और पोषण सुरक्षा को सुनिश्चित कर सकते हैं। इनकी खेती को बढ़ावा देकर और लोगों को मिलेट्स के सेवन के लिए जागरूक कर हम खाद्य और पोषण सुरक्षा के प्रति अपनी प्रतिबद्धता दिखा सकते हैं।

खाद्य फोर्टिफिकेशन : खाद्य और पोषण सुरक्षा को बढ़ावा देने के लिए खाद्य फोर्टिफिकेशन का महत्वपूर्ण योगदान होता है। यह खाद्य या मसालों में एक या अधिक सूक्ष्म पोषक तत्वों (जैसे कि विटामिन और खनिज लवण) की मात्रा को स्वचालित रूप से बढ़ाने की प्रक्रिया है, ताकि खाद्य सामग्री की पोषणात्मक गुणवत्ता में सुधार हो सके और स्वास्थ्य के साथ न्यूनतम जोखिम लेते हुए सार्वजनिक स्वास्थ्य लाभ प्रदान किया जा सके।

खाद्य फोर्टिफिकेशन एक साक्ष्यात्मक विवेचनायुक्त हस्तक्षेप है, जो सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी के प्रबंधन में सहायक है। यह सामान्य जनता (सामूहिक या बड़े पैमाने पर फोर्टिफिकेशन) या विशेष जनसंख्या समूहों (लक्षित फोर्टिफिकेशन) जैसे बच्चों, गर्भवती महिलाओं और सामाजिक सुरक्षा कार्यक्रमों के लाभार्थियों में सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी को ठीक करने के लिए किया जा सकता है।

आहारिक विविधता-खाद्य और पोषण सुरक्षा प्राप्त करने के लिए आहारिक विविधता एक महत्वपूर्ण तकनीक है। 'आहारिक विविधता' का अर्थ है अपने आहार में विभिन्न प्रकार के आहार सम्मिलित करना, जिससे विभिन्न पोषक तत्वों की मात्रा और प्रकार में सुधार हो सके। यह खाद्य संसाधनों की उपयोगिता बढ़ाने, पोषणात्मक मानदंडों को पूरा करने, और स्वास्थ्यपूर्ण आहार प्रदान करने में मदद करता है। इसके माध्यम से विभिन्न खाद्य समूहों को सम्मिलित करके व्यक्ति का आहार संतुलित होता है, जिससे सभी पोषक तत्व प्राप्त होते हैं।

सरकारी पहल

राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा अधिनियम (NFSA, 2013) के अंतर्गत एक गरिमापूर्ण जीवन जीने के लिए लोगों को वहनीय मूल्यों पर अच्छी गुणवत्ता के खाद्यान्न की पर्याप्त मात्रा उपलब्ध कराते हुए उन्हें मानव जीवन-चक्र में खाद्य और पौषणिक सुरक्षा प्रदान करना है।

1 जनवरी, 2023 से उचित मात्रा में मुफ्त खाद्य अनाज प्रदान करने के लिए एक नई एकीकृत खाद्य सुरक्षा योजना को मंजूरी दी गई है। इस नई योजना का नाम प्रधानमंत्री गरीब कल्याण अन्न योजना रखा गया है। 2023 के लिए सभी प्राथमिक गृहस्थ (PHH) और अंत्योदय अन्न योजना लाभार्थियों को पीएमजीकेवाई के तहत मुफ्त खाद्य अनाज प्रदान किया जाएगा। यह एकीकृत योजना गरीबों तक खाद्यान्न की पहुँच, सामर्थ्य और उपलब्धता

फोर्टिफाइड
संपूर्ण पोषण
स्वस्थ जीवन

महत्वपूर्ण विटामिनों और खनिजों से फोर्टिफाइड खाद्य पदार्थ हमारे शरीर के विकास में सहायक है

फोर्टिफाइड दूध और तेल
फोर्टिफाइड चावल और गेहूँ का आटा
डबल फोर्टिफाइड नमक

आज ही **+F** लोगो वाला पदार्थ खरीदें

फूड सैफ्टी एंड स्टैंडार्ड्स
ऑथोरिटी ऑफ इंडिया
Empowering People, Assuring Safe & Nutritious Food
Ministry of Health and Family Welfare, Government of India

Food Fortification
Resource Centre
www.frc.fssai.gov.in
Set up by FSSAI with Support from TATA 1A02078

के संदर्भ में एनएफएसए-2013 के प्रावधानों को मजबूत करेगी। पौष्टिक धान्य की खेती को प्रोत्साहित करने और लक्षित सार्वजनिक वितरण प्रणाली (टीपीडीएस) में इसे शामिल करने के लिए राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा मिशन के तहत एक उप-मिशन बनाया गया है। वर्तमान में, पौष्टिक धान्य टीपीडीएस का हिस्सा है।

पीडीएस, आईसीडीएस, पीएम पोषण और पीएमजीकेवाई में भारत के खाद्य सुरक्षा उपाय महिलाओं और बाल पोषण, स्वास्थ्य, शिक्षा और खाद्य सुरक्षा के क्षेत्र में संयुक्त राष्ट्र के कुछ सतत विकास लक्ष्यों (एसडीजी) की प्राप्ति में सीधे योगदान करते हैं तथा मानव विकास के मूलभूत संकेतक भी हैं।

प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना के अंतर्गत, पंजीकृत महिलाओं को उनके पहले बच्चे के जन्म पर वेतन सहायता और गर्भावस्था एवं प्रसव के दौरान पौष्टिक भोजन के लिए 5000 रुपये प्रदान किए जा रहे हैं। देश में कुपोषण की समस्या का समाधान करने और जन-आंदोलन के माध्यम से देशवासियों को सम्मिलित करने के लिए हर वर्ष 'पोषण माह' भी मनाया जाता है।

सक्षम आंगनवाड़ी और पोषण 2.0 15वें वित्त आयोग की अवधि 2021-22 से 2025-26 के दौरान कार्यान्वयन के लिए एक एकीकृत पोषण सहायता कार्यक्रम है। इसका उद्देश्य पोषण सामग्री और वितरण में रणनीतिक बदलाव के माध्यम से बच्चों, किशोर लड़कियों, गर्भवती महिलाओं और स्तनपान कराने वाली माताओं में कुपोषण की चुनौतियों का समाधान करना और स्वास्थ्य, कल्याण और प्रतिरक्षा का पोषण करने वाली प्रथाओं को विकसित करने और बढ़ावा देने के लिए एक अभिसरण पारिस्थितिकी तंत्र का निर्माण करना है। पोषण 2.0 कार्यक्रम का ध्यान मातृ पोषण, शिशु और छोटे बच्चे के आहार मानदंड, एमएएम/एसएएम के उपचार और आयुष के माध्यम से कल्याण पर केंद्रित है।

1 मार्च, 2021 को महिला एवं बाल विकास मंत्रालय द्वारा शुरू किए गए 'पोषण ट्रैकर' डिजिटल बुनियादी ढांचा, पोषण वितरण सहायता प्रणालियों को मजबूत करेगा और पारदर्शिता लाएगा। पोषण ट्रैकर के तहत बच्चों में स्टंटिंग, वेस्टिंग, कम वजन की व्यापकता की गतिशील पहचान, पोषण सेवा वितरण की अंतिम मील तक ट्रैकिंग शामिल हैं।



प्रधानमंत्री पोषण शक्ति निर्माण (पीएम पोषण) के तहत, प्री-स्कूल या बाल वाटिका (पहली कक्षा से आठवीं कक्षा तक) के बच्चों को गर्म पके भोजन का प्रावधान है। पीएम पोषण योजना (जो पहले मिड-डे मील योजना के रूप में जानी जाती थी) के मुख्य उद्देश्य भारत में बच्चों के लिए भूख और शिक्षा जैसी दो मुख्य समस्याओं का समाधान करना है।

सही आहार प्रदान करने में पोषण वाटिकाएं और न्यूट्री गार्ड्स महत्वपूर्ण हैं जो फलों, सब्जियों, औषधीय पौधे तथा जड़ी-बूटियों की सहज और किफायती पहुँच के लिए देश भर में स्थापित की जा रही हैं। इनका उद्देश्य मुख्यतः महिलाओं और बच्चों के लिए आसपास के आंगनवाड़ी केंद्र में स्थानीय फलों, सब्जियों तथा पौधों की ताजा और नियमित सप्लाई करना है।

पोषण वाटिकाएं स्थानीय फलों और सब्जियों के माध्यम से महत्वपूर्ण सूक्ष्म पोषक तत्व प्रदान करके पोषाहार विविधता बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती हैं। यह स्थानीय रूप से उपलब्ध थोक उत्पाद को मजबूत कर अतिरिक्त बाहरी निर्भरता में कमी लाने में सहायक बनेगी और पोषाहार संबंधी सुरक्षा के लिए समुदायों को आत्मनिर्भर बनाएंगी।

भारतीयों को बेहतर खाने के लिए एक बहुमुखी रणनीति की आवश्यकता है। आहार पद्धति और पोषण में संरचनात्मक परिवर्तन के लिए उत्पादन में भी परिवर्तन की आवश्यकता होती है। पोषण सुरक्षा के अंतर्गत आहारिक विविधता में सुधार, रसोई बागीचे, फसल पश्चात हानियों को कम करना, सुरक्षा नेट कार्यक्रमों को पोषण-संवेदनशील बनाना, महिला सशक्तीकरण, मानकों और नियमों का पालन, पानी और स्वच्छता में सुधार, पोषण सम्बन्धी शिक्षा और डिजिटल प्रौद्योगिकी/ तकनीकों का सक्रिय उपयोग शामिल हैं।

संक्षेप में, खाद्य और पोषण सुरक्षा को बढ़ावा देना एक महत्वपूर्ण पहलू है जो स्वास्थ्य और कल्याण के लिए निर्धारित होता है, साथ ही समूचे समाज की प्रगति और विकास को गति देता है। खाद्य और पोषण सुरक्षा के प्रति समर्पणशीलता हमारे समाज में समानता, स्वास्थ्य, शिक्षा, ऊर्जा और आर्थिक विकास के माध्यम से एक सशक्त और समृद्ध भविष्य की नींव रखती है। इसके लिए सरकारी, सामुदायिक और व्यक्तिगत स्तर पर अभियानों, नीतियों, कार्यक्रमों, और सहयोग की आवश्यकता होती है।

यह हम सभी की जिम्मेदारी है कि हम खाद्य और पोषण सुरक्षा को प्राथमिकता दें, उचित संसाधनों का उपयोग करें, स्थानीय संयोजन को बढ़ावा दें, और एक सशक्त और आपूर्तिक शृंखला को तैयार करें जो खाद्य और पोषण का समर्थन करती है। इस प्रयास में संगठन, सहभागिता, और सामरिकता की आवश्यकता होती है, ताकि हम एक सुरक्षित, स्वस्थ, और समृद्ध समाज का निर्माण कर सकें।