

सतत पोषण हेतु भारत की प्राथमिकताएं



-निमिष कपूर

महामारी के दौरान खोए स्वास्थ्य को पाने के लिए तथा इसके साथ ही भविष्य में लोग स्वस्थ रहें, इसके लिए 'सतत पोषण' महत्वपूर्ण है। देश में पोषण कार्यक्रमों को प्रभावी तरीके से लागू कर और खाद्य वितरण प्रणाली की प्राथमिकताएं सुनिश्चित करके कुपोषण की समस्या से निपटा जा सकता है। दैनिक आहार में पोषक तत्वों से भरपूर 'श्री अन्न' या मोटा अनाज (मिलेट्स), हरे साग-सब्जियों एवं फलों को शामिल कर स्थायी पोषक भोजन सुनिश्चित किया जा सकता है। पोषक भोजन से पोषण की कमी और गैर-संचारी रोगों को दूर किया जा सकता है। राष्ट्रीय पोषण संस्थान द्वारा जारी पोषण और आहार संबंधी प्राथमिकताएं कुपोषण से निपटने में मददगार हो सकती हैं।

कोविड-19 महामारी के बाद वैश्विक पोषण लक्ष्यों की राह और चुनौतीपूर्ण हो गई है। शिशु, बच्चे, माँ और आम व्यक्ति, जिसमें युवा, किशोर, महिला और पुरुष सभी शामिल हैं, के लिए 'पोषक आहार, खाद्य सुरक्षा और बेहतर स्वास्थ्य' आज देश और दुनिया की प्राथमिकताओं में शामिल हैं।

वैश्विक पोषण रिपोर्ट 2021 में कुपोषण से निपटने के लिए सतत भोजन के महत्व, छिपी भूख और आहार से जुड़े गैर-संक्रामक रोगों पर जोर दिया गया था। वहीं वैश्विक पोषण रिपोर्ट 2022 में कहा गया है कि वैश्विक पोषण संकट, जिसका सामना दुनिया कोविड-19 महामारी से पहले भी कर रही थी, भूख से

लेकर मोटापे तक, हर प्रकार के कुपोषण की चिंताजनक प्रवृत्ति के साथ, और भी बदतर हो गया है। वैश्विक स्तर पर, दो करोड़ पाँच लाख नवजात शिशुओं (सभी जीवित जन्मों का 14.6 प्रतिशत) का जन्म के समय वजन कम होता है। रिपोर्ट में बताया गया है कि पाँच साल से कम उम्र के सभी बच्चों में से लगभग 14.92 करोड़ (22 प्रतिशत) अविकसित हैं, 4.54 करोड़ (6.7 प्रतिशत) कमजोर हैं और 3.89 करोड़ (5.7 प्रतिशत) अधिक वजन वाले हैं।

विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा 2022 में जारी वैश्विक आंकड़ों के अनुसार अल्प खुराक एक करोड़, 20 लाख से अधिक व्यक्तियों में प्रतिवर्ष गैर-संचारी रोगों (एनसीडी) से होने वाली मृत्यु के लिए

लेखक विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग के स्वायत्त संस्थान - विज्ञान प्रसार में वरिष्ठ वैज्ञानिक और विज्ञान संचारक हैं।

ईमेल: nkapoor@vigyanprasar.gov.in

जिम्मेदार है। यह कुल व्यस्कों की सालाना मृत्यु का एक चौथाई (26 प्रतिशत) है।

वैश्विक पोषण लक्ष्य

विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा 2025 तक हासिल किए जाने वाले जो छह वैश्विक पोषण लक्ष्य निर्धारित किए हैं, उनमें शामिल हैं:

- प्रजनन आयु वाली महिलाओं में एनीमिया 50 प्रतिशत कम करना;
- जन्म के समय कम वजन में 30 प्रतिशत की कमी लाना;
- पहले 6 महीने केवल स्तनपान की दर कम से कम 50 प्रतिशत तक बढ़ाना;
- 5 वर्ष से कम आयु वाले बच्चों में नाटापन कम करना;
- पाँच वर्ष से कम आयु के बच्चों की निर्बलता में 50 प्रतिशत तक कमी और उसे बनाए रखना सुनिश्चित करना;
- पाँच वर्ष से कम आयु के बच्चों के वजन में कोई बढ़ोतरी नहीं; और
- मोटापे और मधुमेह पर नियंत्रण।

वैश्विक पोषण रिपोर्ट 2021 में भी इन लक्ष्यों का जिक्र है। इस रिपोर्ट से यह बात सामने आई कि नाटापन, निर्बलता, खून की कमी, जन्म के समय कम वजन और बचपन के मोटापे की समस्या से संबद्ध वैश्विक छह में से पाँच लक्ष्य जो मातृ, नवजात और छोटे बच्चों के पोषण से संबद्ध हैं, (MIYCN)* सीमा रेखा से बाहर हैं। गैर-संचारी रोगों के बढ़ते प्रसार से लड़ने के लिए वैश्विक पोषण लक्ष्य भी रास्ते पर नहीं हैं। साथ ही, संपूर्ण भोजन आधारित संतुलित आहार को छोड़ मीठे पेय पदार्थ, अति प्रसंस्कृत भोजन और प्रसंस्कृत लाल मांस का सेवन हमारे स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल रहा है।

आहार से जुड़े गैर-संचारी रोगों को लेकर वैश्विक पोषण लक्ष्यों को हासिल करने में भारत ने सीमित प्रगति दर्शायी है। वैश्विक पोषण रिपोर्ट 2021 के अनुसार, अनुमानतः भारत में 6.2 प्रतिशत व्यस्क महिलाएं तथा 3.2 प्रतिशत पुरुष मोटापे से और 9 प्रतिशत व्यस्क महिलाएं एवं 10.2 प्रतिशत व्यस्क पुरुष मधुमेह से प्रभावित हैं।

वैश्विक पोषण रिपोर्ट 2021 में कम से कम और अधिकतम लक्ष्यों के साथ 25 वर्ष और उससे अधिक आयु के व्यस्कों में प्रमुख खाद्य पदार्थों के सेवन और पोषण की तुलना की गई है। इस अध्ययन के अनुसार व्यस्क भारतीय नागरिक, संपूर्ण अन्न को छोड़कर, आवश्यक खाद्य समूहों के लिए अनुशासित आहार लक्ष्यों को हासिल नहीं कर रहे हैं, जो चिरस्थायी खाद्य प्रणाली से स्वस्थ आहार पर ईएटी-लेनसेट (EAT-Lancet) कमीशन द्वारा निर्धारित की गई हैं। भारतीय आहार में फल, फली, मेवा, मछली, और दुग्ध पदार्थ बहुत कम हैं जो संपूर्ण विकास, और गैर-संचारी रोगों को रोकने में महत्वपूर्ण हैं।

पोषण कार्यक्रमों पर नीति आयोग की रिपोर्ट

नीति आयोग द्वारा जारी स्ट्रेटिजी फॉर न्यू इंडिया@75 रिपोर्ट 2019 के अनुसार भारत के मुख्य पोषण कार्यक्रमों और समेकित

बाल विकास सेवाओं का बच्चे के जीवन के पहले 1000 दिनों पर अपर्याप्त ध्यान रहता है। इस रिपोर्ट में तर्क दिया गया है कि कार्यक्रम के जरिए मुख्य रूप से 3 से 6 साल के बच्चों को सेवाएं दी गईं, जबकि शिशु के संपूर्ण विकास को सुनिश्चित करने के लिए 2 से 3 साल से कम उम्र के बच्चों को उच्च प्राथमिकता दी जानी चाहिए।

वैश्विक पोषण लक्ष्यों के अनुसार भोजन के पर्यावरणीय प्रभाव और सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी के समाधानों को प्रभावी बनाया जाना आवश्यक है। साथ ही, शिशु से किशोरावस्था तक के पोषण संबंधी आकलन स्पष्ट होने चाहिए, जिसमें हर आयु वर्ग के लिए पोषण मानदंडों के पालन के लिए, नीति के अनुसार अभिभावकों को प्रेरित करना चाहिए। आज आवश्यक है कि शिशु (उम्र एक महीना से एक वर्ष); नन्हा बच्चा (उम्र 1-3 वर्ष); प्री-स्कूली बच्चा (उम्र 4-6 वर्ष); स्कूली बच्चा (उम्र 6-13 वर्ष); किशोर-किशोरी (उम्र 13-20 वर्ष), सभी आयु वर्गों के लिए पोषण की प्राथमिकताएं तय कर उनको अमल में लाया जाए।

दुनिया में कुल 82.8 करोड़ लोग कुपोषण का सामना कर रहे हैं, जिनमें से 22.4 करोड़ लोग सिर्फ भारत से ही हैं। हालांकि भारत में चाइल्ड स्टैटिंग और बाल मृत्युदर में सुधार हुआ है। वर्ष 2014 से वर्ष 2022 के बीच बाल स्टैटिंग (उम्र के अनुसार कम ऊँचाई) 38.7% से घटकर 35.5% हो गई है। इसी तुलनात्मक अवधि में बाल मृत्युदर (पाँच वर्ष से कम आयु) 4.6% से घटकर 3.3% हो गई है।

राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण-5 में स्टैटिंग (नाटेपन) और अधिक वजन की समस्याओं के साथ सतत विकास लक्ष्य संकेतकों में सुधार

राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण-5 (एनएफएचएस-5) 2019-21 के आंकड़ों के अनुसार देश में 7.7 प्रतिशत बच्चे अति निर्बलता, 19.3 प्रतिशत निर्बलता और 35.5 प्रतिशत स्टैटिंग (नाटेपन) के शिकार हैं। साथ ही, 3.4 प्रतिशत बच्चे अधिक वजन वाले हैं, जो एनएफएचएस-4 में 2.1 प्रतिशत था।

भारत स्टैटिंग (नाटेपन) के लक्ष्य को हासिल करने की दिशा में अग्रसर है, लेकिन 5 साल से कम आयु के बच्चों में से 34.7 प्रतिशत अब भी प्रभावित हैं, जो 21.8 प्रतिशत के एशियाई औसत से काफी अधिक है। पिछले चार वर्षों से भारत में 5 वर्ष से कम उम्र के बच्चों में स्टैटिंग का स्तर 38.7 से 35.5 प्रतिशत तक मामूली रूप से कम हो गया है। वर्ष 2019-21 में शहरी क्षेत्रों (30%) की तुलना में ग्रामीण क्षेत्रों (37%) के बच्चों में स्टैटिंग अधिक है। स्टैटिंग का प्रतिशत पुडुचेरी में सबसे कम (20%) और मेघालय में सबसे ज्यादा (47%) है। हरियाणा, उत्तराखंड, राजस्थान, उत्तर प्रदेश और सिक्किम (प्रत्येक में 7 प्रतिशत), झारखंड, मध्य प्रदेश और मणिपुर (प्रत्येक में 6 प्रतिशत), और चंडीगढ़ और बिहार (प्रत्येक में 5 प्रतिशत) में स्टैटिंग में उल्लेखनीय कमी देखी गई। इस दौरान, भारत ने स्तनपान सुनिश्चित करने में कुछ प्रगति की है जिसमें 58 प्रतिशत के साथ

*Maternal, Infant, and Young Child Nutrition

मेरी आज की थाली

स्वस्थ रखती है, सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी दूर करती है, और रोगों से बचाती है



चित्र एवं आहार संबंधी सारणी स्रोत: आई.सी.एम.आर.- राष्ट्रीय पोषण संस्थान, हैदराबाद

*2000 किलो कैलोरी ऊर्जा

- इस थाली (प्लेट) में दर्शाए गए विविध खाद्य पदार्थों को पर्याप्त मात्रा में सेवन करने से बृहद पोषक तत्वों (मैक्रोन्यूट्रिएंट्स) और सूक्ष्म पोषक तत्वों (माइक्रोन्यूट्रिएंट्स) से उत्पन्न कुपोषण (गुप्त भूख) को रोकने में मदद मिलती है।
- इस प्लेट में खाद्य पदार्थों की प्रदर्शित मात्रा सभी माइक्रोन्यूट्रिएंट्स (विटामिन्स और मिनरल्स यानी खनिज), जैक्रियाशील योगिकों, कार्यात्मक खाद्यों, एंटीऑक्सीडेंट्स, आदि के पर्याप्त मात्रा में अंतर्ग्रहण को सुनिश्चित करती है।
- हम विटामिन अथवा मिनरल (माइक्रो न्यूट्रिएंट्स) सप्लीमेंट्स भले ही क्यों न लें परंतु पर्याप्त मात्रा में वे सभी पोषक तत्व नहीं मिल पाएंगे जो इस आदर्श थाली से मिल सकते हैं।
- सप्लीमेंट्स के रूप में कुछ पोषक तत्वों का नियमित सेवन करने से अन्य पोषक तत्वों का अवशोषण बाधित हो सकता है।
- विटामिन और खनिज के सप्लीमेंट्स/टैबलेट्स/कैप्सूल/खाद्यों के पुष्टीकरण यानी फोर्टीफिकेशन की तुलना में आहार से प्राप्त माइक्रोन्यूट्रिएंट्स का अवशोषण बेहतर और शारीरिक क्रिया में उनकी उपलब्धता अधिक होती है।

आदर्श थाली 2000 किलो कैलोरी ऊर्जा प्रदान करने के लिए विभिन्न प्रकार के खाद्यों की मात्रा प्रदर्शित करती है।

खाद्य वर्ग (फूड गुप्त)	सेवन किए जाने वाले खाद्य पदार्थ की मात्रा (ग्रा)/ प्रतिदिन	दैनिक कुल ऊर्जा का प्रतिशत	कुल ऊर्जा (किलोकैलोरी/ प्रतिदिन)	कुल प्रोटीन (ग्राम/प्रतिदिन)	कुल वसा (ग्राम/ प्रतिदिन)	कार्बोहाइड्रेट्स (ग्राम/प्रतिदिन)
अनाज (न्यूट्रीसीरियल्स सहित)	260	44	-876	-25	-5	-178
दालें*	85	14	-274	-19	-3	-42
दूध/दही (मिलीलीटर)	300	11	-216	-10	-13	-16
सब्जियां, हरी पत्तेदार सब्जियां (पीएलवी)	400	8	-184	-10	-2	-21
फल#	100	3	-56	-1	-1	-11
गिरीदार फल एवं बीज	30	8	-155	-5	-12	-6
वसा और तेल\$	27	12	-243	-	-27	-
योग	1200	-	-2000	14 %E	28 %E	-

* निर्धारित मात्रा में सब्जियों (आलू को छोड़कर) का सेवन पकी हुई अथवा सलाद के रूप में किया जा सकता है।

ताजे फलों को वरीयता दें (जूस से बचें)।

\$ विभिन्न प्रकार के पादपपोषक तत्वों (फाइटोन्यूट्रिएंट्स), विटामिनों, खनिजों और जैव क्रियाशील (बायोएक्टिव) यौगिकों को प्राप्त करने के लिए तरह-तरह के खाद्य तेलों, सब्जियों, फलों, गिरीदार फलों (नट्स) का प्रयोग करें।

*आहार में मांसाहारी खाने वाले लोग दालों के स्थान पर अंडा/मछली ले सकते हैं।

आदर्श थाली के अनुरूप पर्याप्त मात्रा में आहार के नियमित सेवन से:

- प्रतिरोधक क्षमता यानी इम्युनिटी बेहतर होती है और संक्रमणों के प्रति प्रतिरोध शक्ति विकसित होती है।
- आंत में अच्छे माइक्रोबिएल फ्लोरा यानी लाभकारी जीवाणुओं (बैक्टीरिया) की उपस्थिति बनी रहती है।
- मधुमेह यानी डायबिटीज, हृदय वाहिकीय (कार्डियोवेस्कुलर) रोगों- जैसे की हृदय आघात (हार्ट अटैक), दौरा पड़ने (स्ट्रोक) और कई अन्य रोगों से बचाव होता है।
- उपायुक्त क्षारीयता यानी उल्कलिनिटी बनी रहती है, जिसके कारण इन्फ्लैमेशन यानी शोथ में कमी आती है और गुर्दे (किडनी) में पथरी बनने का खतरा कम होता है।
- इंसुलिन के प्रति प्रतिरोध से बचाव होता है और उपायुक्त इंसुलिन सुग्राह्यता (इंसुलिन सेंसिटिविटी) एवं ग्लाइसीमिक इंडेक्स की स्थिति बनी रहती है।
- उपायुक्त मात्रा में फाइबर यानी रेशे का अंतर्ग्रहण सुनिश्चित होता है, और उसके कारण कब्ज यानी कॉस्टिपेशन की शिकायत नहीं होती।
- डीटॉक्सीफाइंग आहार के रूप में कार्य करते हुए भारी धातुओं एवं पेस्टीसाइड्स जैसे टॉक्सिंस और पर्यावरणीय प्रदूषण के प्रतिकूल प्रभावों से बचाव करता है।

खाद्य सुरक्षा कार्यक्रम : प्रधानमंत्री गरीब कल्याण अन्न योजना

कोविड-19 की खाद्य चुनौतियों से निपटने के लिए भारत सरकार द्वारा दुनिया का सबसे बड़ा खाद्य सुरक्षा कार्यक्रम चलाया गया। कोविड-19 महामारी के दौरान प्रधानमंत्री गरीब कल्याण अन्न योजना (पीएमजीकेएवाई) के साथ ही प्रधानमंत्री गरीब कल्याण पैकेज (पीएमजीकेपी) के अंतर्गत खाद्य सुरक्षा कल्याण योजना चलाई गई। अब तक पीएमजीकेएवाई योजना के तहत सरकार ने राज्यों व केंद्रशासित प्रदेशों को लगभग 1121 लाख मीट्रिक टन खाद्यान्न आवंटित किया है, जो खाद्य सप्लाइ में तकरीबन 3.91 लाख करोड़ रुपये के बराबर है। हाल ही में राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा अधिनियम (एनएफएसए) के तहत 2 लाख करोड़ रुपये की अनुमानित लागत पर एक वर्ष के लिए मुफ्त खाद्यान्न उपलब्ध कराने का फैसला किया गया है। एनएफएसए के तहत लाभार्थियों को दिसंबर 2023 तक के लिए मुफ्त खाद्यान्न मिलेगा।

0 से 5 महीने के नवजातों को केवल स्तनपान कराया जा रहा है।

एनएफएसए-5 सभी राज्यों व संघ राज्य क्षेत्रों में सतत विकास लक्ष्य (एसडीजी) संकेतकों में समग्र सुधार दर्शाता है। विवाहित महिलाएं आमतौर पर तीन घरेलू निर्णयों में भाग लेती हैं। यह दर्शाता है कि निर्णय लेने में उनकी भागीदारी अधिक है, लद्दाख में 80 प्रतिशत से लेकर नगालैंड और मिजोरम में 99 प्रतिशत तक। ग्रामीण में (77%) और शहरी में (81%) का मामूली अंतर देखा गया है। महिलाओं के पास बैंक या बचत खाता होने का प्रचलन पिछले 4 वर्षों में 53 से बढ़कर 79 प्रतिशत हो गया है।

एनएफएसए-4 और एनएफएसए-5 के बीच, स्वच्छ खाना पकाने के ईंधन (44% से 59%) और बेहतर स्वच्छता सुविधाओं (49% से 70%) का उपयोग, जिसमें साबुन और पानी से हाथ धोने की सुविधा (60% से 78%) शामिल है, में काफी सुधार हुआ है। बेहतर स्वच्छता सुविधाओं का उपयोग करने वाले परिवारों के अनुपात में पर्याप्त वृद्धि हुई है, जिसका श्रेय स्वच्छ भारत मिशन कार्यक्रम को दिया जा सकता है।

एनएफएसए-5 के पांचवें दौर की राष्ट्रीय रिपोर्ट 2022 में जनसंख्या, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण और संबंधित क्षेत्र जैसे जनसंख्या की विशेषताएं; प्रजनन क्षमता; परिवार नियोजन; शिशु और बाल मृत्यु दर; मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य; पोषण और एनीमिया; रुग्णता और स्वास्थ्य देखभाल; महिला सशक्तीकरण आदि प्रमुख क्षेत्रों पर विस्तृत जानकारी उपलब्ध है।

एनएफएसए-5 के दायरे में मृत्यु पंजीकरण, पूर्व-विद्यालय शिक्षा, बाल टीकाकरण के विस्तारित क्षेत्र, बच्चों के लिए सूक्ष्म पोषक तत्वों के घटक, मासिक धर्म जैसे कई आयाम शामिल किए गए हैं। स्वच्छता, शराब और तंबाकू के उपयोग की आवृत्ति, गैर-संचारी रोगों के अतिरिक्त घटक, 15 वर्ष और उससे अधिक आयु के सभी लोगों में उच्च रक्तचाप और मधुमेह को मापने के लिए

विस्तारित मौजूदा कार्यक्रमों की निगरानी और इन्हें मजबूत करने के साथ-साथ नए तरीके से नीति हस्तक्षेप के लिए रणनीतियाँ विकसित करने में मदद करेगा।

कुपोषण से निपटने के लिए मिलेट्स में अपार संभावनाएं

कुपोषण के दोहरे बोझ, पोषण असमानता, और खाद्य असुरक्षा से लड़ने के लिए, प्रतिदिन के भोजन में पोषण संरचना के अंतर को खत्म करना है। भारतीय दैनिक आहार में पोषक तत्वों, श्री अन्न या मोटा अनाज (मिलेट्स), हरे साग-सब्जियों, फलों को शामिल कर स्थायी पोषक भोजन सुनिश्चित किया जा सकता है। स्थायी पोषक भोजन से पोषण की कमी और गैर-संचारी रोगों को दूर किया जा सकता है।

मिलेट्स भारत के भोजन में प्राचीनकाल से शामिल रहा है लेकिन समय के साथ आहार का स्वरूप चावल और गेहूं की तरफ चला गया। भारत सरकार के प्रयासों के चलते मिलेट्स हमारे आहार में वापस शामिल हो रहे हैं।

हाल ही में नीति आयोग द्वारा 'भोजन में मिलेट्स को बढ़ावा देना: भारत के राज्यों/केंद्रशासित प्रदेशों की सर्वोत्तम पहल 2023' शीर्षक से एक रिपोर्ट जारी की गई है। यह रिपोर्ट मिलेट्स मूल्य-श्रृंखला के विभिन्न पहलुओं खासतौर से उत्पादन, प्रसंस्करण और खपत में राज्य सरकारों और संगठनों द्वारा अपनाई गई बेहतरीन और नवीन पहलों का एक ब्यौरा सामने रखती है। रिपोर्ट में शामिल विषय हैं-

- मिलेट्स को बढ़ावा देने के लिए राज्य मिशन और पहल;
- एकीकृत बाल विकास योजना (आईसीडीएस) में मिलेट्स को शामिल करना;
- नवीन प्रथाओं के लिए तकनीकी का इस्तेमाल, अनुसंधान एवं विकास।

यह रिपोर्ट हमारे आहार में मोटे अनाज की हिस्सेदारी बढ़ाने और उसे मुख्यधारा में लाने के लिए एक मार्गदर्शक के रूप में काम करेगी। नीति आयोग के उपाध्यक्ष सुमन के. बेरी के अनुसार "धीरे-धीरे आहार में बदलाव आया है, जो पर्यावरणीय स्थिरता और स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव से जुड़ा है और लोग मिलेट्स के औषधीय, पोषक एवं सूजन आदि समस्याओं में मददगार गुणों की सराहना करने लगे हैं। आगे, हमें मिलेट्स को सुपरफूड के रूप में लोकप्रिय बनाने और इसे फैशन में लाने के

भारतीय व्यस्क पुरुषों और महिलाओं में अधिक वजन या मोटापे की समस्या बढ़ती जा रही है। एनएफएसए-4 में 20.6 प्रतिशत की तुलना में एनएफएसए-5 के रिकॉर्ड के अनुसार 24 प्रतिशत व्यस्क महिलाएं और 23 प्रतिशत व्यस्क पुरुष अधिक वजन या मोटापे से जूझ रहे हैं। केरल, अंडमान और निकोबार द्वीप समूह, आंध्र प्रदेश, गोवा, सिक्किम, मणिपुर, दिल्ली, तमिलनाडु, पुडुचेरी, पंजाब, चंडीगढ़ और लक्षद्वीप (34-46%) में एक तिहाई से अधिक महिलाएं अधिक वजन या मोटापे से ग्रस्त हैं।

लिए ब्रांडिंग एवं मार्केटिंग की ताकत का लाभ लेने की जरूरत है”।

भारत मोटे अनाज का वैश्विक केंद्र बनने की ओर अग्रसर

संयुक्त राष्ट्र महासभा ने वर्ष 2023 को अंतर्राष्ट्रीय पोषक अनाज वर्ष के रूप में घोषित किया है। इसे संयुक्त राष्ट्र के एक प्रस्ताव द्वारा अपनाया गया था जिसका नेतृत्व भारत ने किया और 70 से अधिक देशों ने इसका समर्थन किया। यह दुनिया भर में मोटे अनाज के महत्व, दीर्घकालीन कृषि में इसकी भूमिका और एक उत्तम व शानदार खाद्य के रूप में इसके लाभों के बारे में जागरूकता फैलाने में मदद करेगा।

भारत 170 लाख टन से अधिक के उत्पादन के साथ मोटे अनाज का वैश्विक केंद्र बनने की ओर अग्रसर है और एशिया में उत्पादित मोटे अनाज का 80 प्रतिशत से अधिक उत्पादन करता है। इन अनाजों के लिए सबसे पहले साक्ष्य सिंधु सभ्यता में पाए गए हैं और यह भोजन के लिए उपयोग किए जाने वाले पहले पौधों में से एक थे। यह लगभग 131 देशों में उगाया जाता है और एशिया व अफ्रीका में लगभग 60 करोड़ लोगों का पारंपरिक भोजन है।

आंगनबाड़ी सेवाओं के तहत पूरक पोषण

आंगनबाड़ी सेवाओं के तहत कोविड-19 महामारी के बाद से, लगभग 7.71 करोड़ बच्चों और 1.78 करोड़ गर्भवती महिलाओं एवं स्तनपान कराने वाली माताओं को पूरक पोषण प्रदान किया गया। 5.3 मिलियन मीट्रिक टन खाद्यान्न (जिसमें 2.5 मिलियन मीट्रिक टन गेहूं, 1.1 मिलियन मीट्रिक टन चावल, 1.6 मिलियन मीट्रिक टन फोर्टिफाइड चावल और 12,037 मीट्रिक टन ज्वार और बाजरा शामिल हैं) की आपूर्ति की गई। भारत में 14 लाख आंगनबाड़ियों में आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं और सहायिकाओं द्वारा पूरक पोषाहार का वितरण किया गया। मध्याह्न भोजन योजना, एकीकृत बाल विकास योजना (आईसीडीएस) और सार्वजनिक वितरण प्रणाली (पीडीएस) द्वारा भी पोषण की आवश्यकताओं को पूरा किया जा रहा है।

आहार संबंधी दिशा-निर्देश

भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद के राष्ट्रीय पोषण संस्थान (एनआईएन) द्वारा भारतीयों के लिए आहार संबंधी

सामान्यतः एक व्यक्ति को लगभग 2,400 कैलोरी ऊर्जा से भरपूर भोजन का सेवन करना चाहिए। चयापचय के सुचारू संचालन के लिए कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन के साथ-साथ आयरन, फोलिक एसिड, विटामिन और सूक्ष्म पोषक तत्व आवश्यक हैं। इसके लिए एनआईएन ने स्पष्ट किया कि दैनिक आहार में 396 ग्राम छोटे अनाज, 28 ग्राम दालें, 82 ग्राम दूध और दुग्ध उत्पाद, 49 ग्राम सब्जियां और 14 ग्राम तेल/घी शामिल होना चाहिए। इनमें बदलाव होने पर भी यह चेतावनी दी जाती है कि शरीर का विकास धीमा हो जाएगा और बीमार होने का खतरा है।

देश में 8 मार्च, 2018 को आरंभ किया गया राष्ट्रीय पोषण अभियान पोषण में लोगों की भागीदारी सुनिश्चित करने और पोषण पर चर्चा को मुख्यधारा में लाने में सहायक रहा है। हाल ही में सम्पन्न पोषण पखवाड़े में 'सभी के लिए पोषण: एक साथ, स्वस्थ भारत की ओर' विषय के साथ कुपोषण को दूर करने के लिए एक मूल्यवान व लोकप्रिय आहार के रूप में 'श्री अन्न' पर सभी का ध्यान केन्द्रित किया गया। पोषण अभियान की शुरुआत पोषण संबंधी परिणामों में समग्र रूप से सुधार लाने के उद्देश्य से की गई।

संशोधित दिशा-निर्देश जल्द ही जारी किए जाएंगे। एनआईएन के अनुसार दिशा-निर्देशों में खाद्य सामग्रियों के ग्यारह समूह बनाए गए हैं जो शाकाहारी और मांसाहारी लोगों के लिए हैं। ये दिशा-निर्देश छह माह के बच्चे से लेकर बुजुर्ग व्यक्तियों तक के लिए होंगे। प्रसंस्कृत और ज्यादा वसा वाले भोज्य पदार्थों को भी आहार संबंधी दिशा-निर्देशों में शामिल किया गया है।

एनआईएन के वर्तमान दिशानिर्देश उन कैलोरी, पोषण मूल्यों और सूक्ष्म पोषक तत्वों को निर्दिष्ट करते हैं जिनका सेवन महिलाओं, पुरुषों, बच्चों और गर्भवती महिलाओं को उनकी उम्र और स्थिति के अनुसार करना चाहिए।

चुनौतियाँ कई

कोविड-19 के असर के चलते कुपोषण से निपटने के लिए वित्तीय जरूरतें कई गुना बढ़ गई हैं। वैश्विक पोषण रिपोर्ट 2022 के अनुसार केवल 2030 तक नाटापन, निर्बलता, माँ में खून की कमी और स्तनपान पर पोषण लक्ष्यों को हासिल करने के लिए 2022 और 2030 के बीच अतिरिक्त 10.8 बिलियन अमेरिकी डॉलर की आवश्यकता होगी।

कुपोषण को खत्म करने के लिए आसानी से सुलभ संतुलित आहार को शिशु, बालक और माँ सहित हाशिये के वर्गों के लिए सुनिश्चित करना एक बड़ी चुनौती है। कोविड-19 से जुड़े स्वास्थ्य प्रभावों के साथ ही विटामिन डी की कमी, ताजे व संतुलित भोजन का अभाव और तले व वसायुक्त भोजन की अधिकता ने अधिक वजन, मोटापा, मधुमेह टाइप-2 और हृदय रोगों सहित उपापचयी (मेटाबोलिक) विकारों में वृद्धि की है।

अच्छे स्वास्थ्य के लिए कुपोषण की यह दोतरफा चुनौतियाँ पोषण में सुधार की जरूरत के प्रति तत्काल ध्यान देने के साथ ही अधिक तेल, वसायुक्त और पोषण रहित खाद्य पदार्थों के प्रति जागरूकता की ओर इशारा कर रही हैं।

संक्षेप में, कुपोषण-मुक्त भारत के लक्ष्यों को हम व्यक्तिगत और सामुदायिक स्तर पर व्यवहार परिवर्तन के साथ प्राप्त कर सकते हैं। देश में पोषण कार्यक्रमों को प्रभावी तरीके से लागू करने और खाद्य वितरण प्रणाली की प्राथमिकताएँ सुनिश्चित करके खराब पोषण पर रोकथाम लगाई जा सकती है। निःसंदेह महामारी के दौरान खोए स्वास्थ्य को पाने के लिए, साथ ही भविष्य में लोग स्वस्थ रहें, इसके लिए 'सतत पोषण' महत्वपूर्ण है।