Sakshi 30-9-2020

అన్నం తక్కువ తిందాం..!

కూరగాయలు, పాల ఉత్పత్తులు, పప్పులు లాగించేద్దాం

- భారతీయుల ఆహారపు అలవాట్లపై నేషనల్ ఇన్ స్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్ పరిశీలన
- తృణధాన్యాల వినియోగం ఎక్కువే అంటున్న ఎన్ఐఎన్, ఐసీఎంఆర్
- ప్రొటీన్ల ఆహార వినియోగం ఆందోళనకరంగా ఉన్నట్లు గుర్తింపు
- దీంతో రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గుదల, అనారోగ్య సమస్యలు
- ఆరోగ్యం, శరీర సౌష్టవం కోసం 'మై ప్లేట్ ఫర్ ది డే'

దేశంలో ప్రజలు తీసుకుంటున్న ఆహార శాతం, ఎన్ ఐఎన్ సూచిస్తున్న శాతం

కేటగిరీ	ఎన్ఐఎన్	పట్టణం	గ్రామీణం
ధాన్యాలు, చిరుధాన్యాలు	40	51.4	65.2
పప్పులు	11	6.1	6.9
మాంసం, చికెన్, చేపలు	6	5.4	4.5
పాలు, పాల ఉత్పత్తులు	10	5.1	4.2
కాయగూరలు	5	1.5	1.4
పండ్లు	3	1	0.8
దుంపలు	1.5	2.7	3.0
గింజలు	8.0	2.0	2.9
నూనెలు, కొవ్వుపదార్థాలు	12	13.7	7.0
ఇతరాలు	3.5	11.1	4.1

సాక్షి, హైదరాబాద్: తిండి కలిగితే కండ కలదోయ్... కండకలవాడేను మనిషోయ్.. అన్నాడు కవి గురజాడ. అలాగని ఏది పడితే అది తింటే అనారోగ్యానికి దారితీసే అవకాశాలే ఎక్కువ. ప్రస్తుతం దేశంలో మెజార్టీ జనాలు ప్రొటీన్లు, విటమిన్లు ఉండే ఆహారాన్ని తక్కువ మోతాదులో తీసుకుంటూ.. కొవ్వులు, గ్లూకోజ్‌లు అధికంగా ఉండే పదార్థాలను ఎక్కువగా లాగించేస్తున్నారు. దీంతో శరీర సౌష్టవం దెబ్బతినడంతో పాటు అనారోగ్యానికి దారి తీస్తోంది. దేశంలో పట్టణ, గ్రామీణ ప్రాంతాలను వేరుగా విభజించి ప్రజల ఆహారపు అలవాట్లపై నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్ (ఎన్ఐఎన్), ఇండియన్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ మెడికల్ రీసెర్చ్(ఐసీఎంఆర్) సంయుక్తంగా పరిశీలన చేశాయి. అనవసరమైన, శరీరానికి భారమయ్యే ఆహారాన్ని ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నట్లు గుర్తించాయి. ఈ క్రమంలో ఏయే పదార్థాలను ఎంత మోతాదులో తింటే మేలు అన్న దానిపై ఎన్ఐఎన్, ఐసీఎంఆర్ పలు సూచనలు చేశాయి. అలాగే వీటన్నింటినీ వివరిస్తూ 'వాట్ ఇండియా ఈట్స్' నివేదికను విడుదల చేశాయి.

పరిశీలన సాగిందిలా...

దేశాన్ని ఈస్ట్, వెస్ట్, నార్త్, సౌత్, సెంట్రల్, నార్త్ ఈస్ట్‌గా విభజించి అక్కడి ప్రజల ఆహారపు అలవాట్లు, తీసుకుంటున్న విధానాన్ని 24 గంటల(ఒక రోజు)ను ఒక యూనిట్‌గా పరిగణించి పరిశీలన చేసింది. పట్టణ, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోని ప్రజలకు భిన్న ఆహారపు అలవాట్లున్నా... తీసుకునే విధానం మాత్రం సరిగా లేదు. ఉత్తరాది రాష్ట్రాల్లో గోధుమ రొట్టెలను, దక్షిణాది రాష్ట్రాల్లో అన్నం, జొన్న రొట్టెలు అధికంగా తింటున్నారు. దీంతో ప్రొటీన్ల కంటే గ్లూకోజు అధికంగా పోగవుతూ.. క్రమంగా కొవ్వుల రూపంలోకి మారి అనారోగ్యానికి కారణమవుతోంది. దేశవ్యాప్తంగా తృణ, చిరుధాన్యాల వినియోగం అధికంగా ఉంది. పప్పులను తక్కువగా, మాంసాహారాన్ని మోతాదులోనే భుజిస్తున్నారు. పాల ఉత్పత్తులతో పాటు కాయగూరలు, పండ్లు, గింజలను తక్కువగా తీసుకుంటున్నారు. దుంపలను ఎక్కువగా తీసుకుంటుండగా... పట్టణ ప్రాంతాల్లో కొవ్వు పదార్థాల వినియోగం అధికంగా ఉంది.

'మై ప్లేట్ ఫర్ ది డే' మెనూ ప్రకారం

ఒక వ్యక్తికి రోజుకు సగటున 2 వేల కిలో కెలోరీల ఆహారం సరిపోతుంది. దీన్ని సరైన మోతాదులో తీసుకోవడం, వ్యాయామంతో శరీర సౌష్టవం, చక్కని ఆరోగ్యం సొంతమవుతుందని ఎన్ ఐఎన్ సూచిస్తోంది. రోజువారీగా ఏయే పదార్థాలు ఎంత శాతం తీసుకోవాలన్న దానిపై ఒక మెనూను రూపొందించి 'మై ప్లేట్ ఫర్ ది డే'

లేదా గోధుమలు, మొక్కజొన్నతో పాటు తృణ ధాన్యాలైన జొన్నలు, రాగులు, అరకలు, సజ్జలతో వండిన పదార్థాలు కూడా తీసుకోవాలి. 11% పప్పులు, 6% మాంసాహారం, 10% పాలు లేదా పెరుగు, 5% కాయగూరలు, 3% పండ్లు, 8% బాదం, ఖాజు, పల్లీ

12% తీసుకోవాలి. మారుతున్న జీవనశైలికి అనుగుణంగా సగటు మనిషి ప్రామాణిక బరువును ఐదు కిలోలు పెంచగా, మనిషికి కావాల్సిన కేలరీలను వారి శ్రమ ఆధారంగా పోలుస్తూ మార్పులు చేశారు.

- పప్పుదినుసులతో చేసిన ఆహారానికి బదులుగా గుడ్లు, మాంసం, చేపలను అదే మోతాదులో తీసుకో
- పండ్లను జ్యూస్‌ల రూపంలో కాకుండా నేరుగా తినేలా తీసుకోవాలి.
- కొవ్వులు, నూనె పదార్థాల విషయంలో జాగ్రత్తలు పాటించాలి. నిత్యం ఒకే రకమైన నూనె పదార్థాలు కాకుండా వేరువేరుగా తీసుకోవాలి.
- ఊబకాయం ఉన్నవారు, లేదా బరువు తగ్గాలనుకున్న వారు బియ్యం, గోధుమ తదితర ధాన్యాలతో చేసిన పదార్థాలను తగ్గించాలి.

29-9-2020

[Unique Initiative]

NIN to map health status

The exercise will help establish real-time data collection, monitoring system in country

CITY BUREAU
HYDERABAD

The city-based ICMR-National Institute of Nutrition (NIN) in collaboration with multiple research organisations is set to take up a unique, first of its kind national-level participatory initiative, 'Mapping of Nutrition and Health Status', which will establish real-time health and nutrition data collection and monitoring system in the country.

The monitoring will be conducted in households across India covering urban, rural and tribal parts. The initiative will assess region-specific practices of food behaviour in terms of frequency and diversity and current prevalent practices of food behaviour.

Mobile device for nutrition reserchers

This initiative, which was launched by Union Health Minister Dr Harsh Vardhan in the presence of Secretary, Department of Health Research and DG, ICMR, Dr Balram Bhargava and Director of NIN, Dr Hemalatha R, in New Delhi on Monday, would also develop a mobile-based device for nutrition researchers at the district level across the country.

New Strategies

HOUSEHOLDS ACROSS INDIA COVERING URBAN, RURAL AND TRIBAL PARTS WILL BE COVERED

Initiative will assess region-specific practices of food behaviour

- It will also assess current prevalent practices of food behaviour
- Data collection will be done region-wise simultaneously
- It will be collected through proformas in seven languages
- Exercise will also involve organisations such as Nutrition Society of India

This innovative endeavour will help in developing food based strategies through inter-ministerial convergences to promote national programmes for ensuring food and nutrition security
DR HEMALATHA R
Director, NIN

ICMR-NIN has always been nurturing creativity and innovation to address the contemporary health and nutrition challenges of the country
DR BALRAM BHARGAVA
DG, ICMR

The initiative is aimed to build robust data to ensure evidence-based policymaking
— DR HARSH VARDHAN, Union Health Minister

Through collaboration with other professional organisations such as Nutrition Society of India (NSI), the real-time data collection will be done region-wise simultaneously. Once established, the platform can be used to collect data periodically. "This innovative endeavour of ICMR-NIN, is the first of its kind ...

help in developing food based strategies through inter-ministerial convergences to promote national programmes for ensuring food and nutrition security. Another aspect of this programme includes data generation through crowd-sourcing using NIN web-portal as a platform," said Dr Hemalatha.

The initiative will also be useful in the present scenario that is complicated by the Covid-19 pandemic; and it can be extended for generation of data in the future as well, according to ICMR-NIN. The real-time data, which will be collected through proformas, will be in seven languages and analysed using Indian food composition data. "The initiative is aimed to build robust data to ensure evidence-based policymaking," Dr Harsh Vardhan said.

Congratulating NIN, Dr Balram Bhargava said, "While rooted in the time-tested practices, ICMR-NIN has always been nurturing creativity and innovation to address the contemporary health and nutrition challenges of the country. The launch of innovative data collection programmes is reflective of NIN and ICMR's commitment to the cause of nutri-