

## पैकेज्ड खाद्य पदार्थ और स्वास्थ्य संबंधी चर्चाएँ

### प्रलिस के लिये:

[भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद](#), [राष्ट्रीय पोषण संस्थान](#), [भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण \(FSSAI\)](#), [हाइपरटेंशन](#), [टाइप 2 मधुमेह](#)

### मेन्स के लिये:

सार्वजनिक स्वास्थ्य और सुरक्षा, भारत का खाद्य प्रसंस्करण उद्योग, पैकेज्ड खाद्य पदार्थों के संबंध में चर्चाएँ, स्वस्थ भोजन को बढ़ावा देने के भारत के प्रयास

[स्रोत: द हट्टि](#)

## चर्चा में क्यों?

[भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद \(Indian Council of Medical Research- ICMR\)](#) और [राष्ट्रीय पोषण संस्थान \(National Institute of Nutrition- NIN\)](#) ने स्वास्थ्य जोखिमों से बचने के लिये [खाद्य पदार्थों](#) को ध्यान से पढ़ने के महत्त्व पर प्रकाश डाला है।

- उनकी हालिया रिपोर्ट स्वस्थ खान-पान की आदतों के लिये दशा-नरिदेश प्रदान करती है और [पैकेज्ड खाद्य पदार्थों पर भ्रामक दावों](#) के वरिद्ध चेतावनी देती है।

## स्वस्थ जीवनशैली के लिये मुख्य सफारिशें क्या हैं?

- उपभोग में संयम:** ये दशा-नरिदेश तेल और वसा का उपयोग संयम से करने तथा नमक एवं चीनी का सेवन कम करने की आवश्यकता पर ज़ोर देते हैं।
  - इनका लक्ष्य [कोरोनरी हृदय रोग](#), हाइपरटेंशन के जोखिम को कम करना है और स्वस्थ जीवनशैली के माध्यम से [टाइप 2 मधुमेह](#) के 80% मामलों को रोका जा सकता है।
- व्यायाम और शारीरिक गतिविधि:** दशा-नरिदेश [मोटापे](#) जैसी बीमारियों को रोकने के लिये संतुलित आहार के साथ-साथ नियमित शारीरिक गतिविधि पर ज़ोर देते हैं।
  - कम शारीरिक गतिविधि और अत्यधिक प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों की बढ़ती खपत सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी एवं अधिक वजन जैसी समस्या को बढ़ाती है।
- आहार विविधता और पोषक तत्वों का सेवन:** दशा-नरिदेश संतुलित आहार के लिये न्यूनतम आठ खाद्य समूहों से [मैक्रोन्यूट्रिएंट्स और माइक्रोन्यूट्रिएंट्स](#) को प्राप्त करने की सलाह देते हैं।
  - इसका उद्देश्य सभी पोषण संबंधी आवश्यकताओं को पूरत कराना और सभी आयु समूहों में सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी को रोकना है।
- अल्ट्रा-प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों को सीमिति करना:** दशा-नरिदेश आहार में [अति-प्रसंस्कृत या प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों](#) की खपत को सीमिति करने के महत्त्व पर ज़ोर देते हैं।
  - इन इंस्टेंट फूड्स विकल्पों में **चीनी, नमक और वसा की मात्रा अधिक** होती है, जो स्वास्थ्य के लिये हानिकारक हो सकते हैं, सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी में योगदान कर सकते हैं और अधिक वजन जैसी समस्या को बढ़ा सकते हैं।
- सूचित खाद्य विकल्प:** दशा-नरिदेश उपभोक्ताओं को स्वस्थ भोजन विकल्प चुनने में सक्षम बनाने के लिये उन्हें खाद्य पदार्थों की जाँच करने की आदत डालने का आग्रह करते हैं।
  - यह आदत उपभोक्ताओं को शर्करा, वसा और नमक वाली उच्च खाद्य पदार्थों से बचने में सक्षम बनाकर मोटापे को रोकने में सहायता कर सकती है।
- प्रोटीन अनुपूरकों से बचाव:** दशा-नरिदेश मांसपेशियों के विकास के लिये प्रोटीन अनुपूरकों के उपयोग को हतोत्साहित करते हैं।
  - ये सुझाव देते हैं कि अत्यधिक मात्रा में उच्च-प्रोटीन अनुपूरक लेने से **गुरदे की क्षति और हड्डियों में खनिजों की हानि (Bone Mineral Loss)** जैसी समस्याएँ हो सकती हैं तथा **प्रोटीन अनुपूरक केवल मांसपेशियों की ताकत और आकार को बढ़ाते हैं।**

## दशा-नरिदेश आबादी को कैसे लाभान्वति कर सकते हैं?

- गर्भवती महिलाएँ और सद्य प्रसूताएँ: अतिरिक्त पोषटकि आहार तक पहुँच माँ और बच्चे के समग्र स्वास्थ्य के विकास में सहायता करता है, जिससे जोखमिों का खतरा कम हो जाता है।
- शिशु और छोटे बच्चे: छह माह तक विशेष स्तनपान इष्टतम शारीरिक और [संज्ञानात्मक विकास](#) का समर्थन करता है, इसके बाद पूरक खाद्य पदार्थों की शुरुआत होती है।
- बच्चे और कशिर: संतुलित आहार इष्टतम विकास के साथ सीखने, शारीरिक वृद्धि और शारीरिक गतिविधि का समर्थन करता है।
- बुजुर्ग: पोषक तत्त्वों से भरपूर खाद्य पदार्थों को प्राथमिकता देने से हड्डियाँ मजबूत होने के साथ ही यह शारीरिक प्रतिक्रिया, जीवन की गुणवत्ता में सुधार जैसी वशिषिट आवश्यकताओं का समाधान करता है।

## डबिबाबंद खाद्य पदार्थ कैसे भ्रामक हो सकते हैं?

- **ध्यान आकर्षति करने वाले लेबल:** डबिबाबंद खाद्य पदार्थों पर अक्सर उपभोक्ताओं का ध्यान आकर्षति करने और स्वास्थ्य लाभ की जानकारी देने के लिये डिज़ाइन किये गए लेबल का उपयोग किये जाता है, जो भ्रामक हो सकता है।
- **'प्राकृतिक' दावे:** प्रसंस्कृत भोजन, जैसे 'प्राकृतिक' रूप में लेबल किये गया है, में संक्षारक और हानिकारक रंग शामिल हो सकते हैं।
  - इस शब्द का उपयोग अक्सर एक या दो प्राकृतिक अवयवों को प्रदर्शति करने के लिये किये जाता है, जिससे उपभोक्ता भ्रमति हो जाते हैं। "प्राकृतिक", "जैविक" और "चीनी-मुक्त" जैसे शब्द अस्पष्ट हो सकते हैं और इनकी उपभोक्ताओं द्वारा गलत व्याख्या की जा सकती है, जो संभावति रूप से अस्वास्थ्यकर विकल्पों की ओर ले जा सकते हैं।
  - वास्तव में भोजन परिकषकों, स्वाद, रंगों, कीटनाशकों और रासायनिक उर्वरकों से मुक्त होना चाहिये। केवल इन्मानदंडों को पूरा करने वाले उत्पादों में ही [भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण \(FSSAI\)](#) द्वारा अनुमोदति 'जैविक भारत' लोगो का उपयोग किये जाना चाहिये।
  - **खाद्य सुरक्षा और मानक अधिनियम, 2006 की धारा-53** के तहत भ्रामक दावे करना अथवा वजिज़ापन देना दंडनीय अपराध है।
- **पैकेज्ड जूस लेबल:** FSSAI के नियमों के अनुसार, 10% से कम प्राकृतिक फल वाले जूस को असली गूदे अथवा रस ( Real Pulp Or Juice) से बना लेबल किये जा सकता है, जो उपभोक्ताओं को वास्तविक सामग्री के बारे में गुमराह कर सकता है।
- **फलों का पकना:** फलों को पकाने के लिये कैल्शियम कार्बाइड का उपयोग डबिबाबंद खाद्य पदार्थों पर भ्रामक हो सकता है क्योंकि इस तरह से पकने वाले फलों से स्वास्थ्य संबंधी जोखमि जुड़े होते हैं।
  - कैल्शियम कार्बाइड एसटिलीन गैस उत्सर्जति करती है, जिसमें **आर्सेनिक** और **फास्फोरस** के हानिकारक अंश होते हैं, जिन्हें "मसाला" कहा जाता है।
  - इनके परिणामस्वरूप चक्कर आना, बार-बार प्यास लगना, चडिचडिपन, कमज़ोरी, नगिलने में कठिनाई, उल्टी और त्वचा के अलसर सहति कई स्वास्थ्य समस्याएँ हो सकती हैं। इसके अतिरिक्त एसटिलीन गैस की देखरेख करना स्वयं में खतरनाक हो सकता है।
  - इन खतरों के कारण **खाद्य सुरक्षा और मानक (बकिरी पर नषिध और प्रतबिंध) वनियम, 2011** के तहत फलों को पकाने के लिये कैल्शियम कार्बाइड के उपयोग पर प्रतबिंध लगा दिया गया है।
    - इसके बजाय FSSAI ने भारत में फलों को पकाने के लिये एक सुरक्षति विकल्प के रूप में **"एथलीन गैस"** के उपयोग की अनुमति दी है क्योंकि यह प्राकृतिक रूप से पाया जाने वाला हार्मोन है जो फलों के पकने की प्रक्रिया को नियंत्रित करता है।
- **रसायन का संदूषण:** संदूषण को लेकर सगिपुर और हॉन्गकॉन्ग के साथ-साथ भारतीय ब्रांडों के कुछ मसाला मशिरणों पर नेपाल का हालिया प्रतबिंध भ्रामक पैकेजिंग और संभावति स्वास्थ्य जोखमिों के बारे में गंभीर चतिाएँ पैदा करता है।
  - धूम्रीकरण में उपयोग किये जाने वाले रसायन एथलीन ऑक्साइड (EtO) संदूषण से इन उत्पादों के दूषति होने का संदेह है।
- **साबुत अनाज की गलत प्रस्तुति:** उत्पाद साबुत अनाज का वजिज़ापन कर सकते हैं जबकि इसका केवल एक छोटा सा प्रतशित ही इसमें होता है, शेष परषिकृत अनाज होते हैं।

## भारत के खाद्य प्रसंस्करण उद्योग की क्या स्थिति है?

- **मजबूत विकास क्षमता:**
  - खाद्य प्रसंस्करण उद्योग भारत में एक उभरता हुआ क्षेत्र है, जो नविश के अपार अवसर प्रदान करता है।
  - सरकार **खाद्य प्रसंस्करण उद्योग मंत्रालय (Ministry of Food Processing Industries- MoFPI)** के माध्यम से इस क्षेत्र को सक्रिय रूप से बढ़ावा देती है।
- **अन्य सरकारी पहल:**
  - [प्रधानमंत्री कसिन संपदा योजना](#)
  - [प्रधानमंत्री सूक्ष्म खाद्य प्रसंस्करण उद्यम योजना का औपचारिकीकरण](#)
  - [खाद्य प्रसंस्करण उद्योग के लिये उत्पादन से जुडी प्रोत्साहन \(PLI\) योजना](#)
- **नविश-अनुकूल वातावरण:**
  - अधिकांश खाद्य प्रसंस्करण क्षेत्रों के लिये स्वचालित मार्ग के तहत 100% [प्रत्यक्ष वदिशी नविश \(Foreign Direct Investment- FDI\)](#) की अनुमति।
  - घरेलू स्तर पर उत्पादति खाद्य उत्पादों के ई-कॉमर्स के लिये सरकारी अनुमोदन मार्ग के माध्यम से 100% FDI की अनुमति।
- **सकारात्मक नषिपादन संकेतक:**
  - वत्ति वर्ष 2022-23 में खाद्य प्रसंस्करण नरियात 13% बढ़कर 19.69 बलियिन अमेरिकी डॉलर हो गया।
  - दसिंबर 2023 तक **खाद्य प्रसंस्करण में कुल FDI प्रवाह 12.46 बलियिन अमेरिकी डॉलर** तक पहुँच गया।
  - भारतीय खाद्य प्रसंस्करण बाज़ार के वर्ष 2025 तक 535 अरब अमेरिकी डॉलर तक पहुँचने का अनुमान है, जो 15.2% वक्रवृद्धि

वार्षिक वृद्धिदर (Compound Annual Growth Rate- CAGR) से बढ़ रहा है।

## स्वस्थ भोजन को बढ़ावा देने के लिये भारत ने क्या प्रयास किये हैं?

- पीएम पोषण शक्ति निर्माण (PM-पोषण)
- पोषण अभियान (राष्ट्रीय पोषण मशिन)
- समेकित बाल विकास योजना (ICDS) योजना
- ईट राइट मूवमेंट
- ईट राइट मेला
- ईट राइट अवार्ड्स

## आगे की राह

- **शब्दावली का मानकीकरण:** उपभोक्ताओं द्वारा अस्पष्टता और गलत व्याख्या से बचने के लिये "प्राकृतिक," "जैविक," और "चीनी मुक्त" जैसे शब्दों की स्पष्ट परिभाषा और मानकीकृत उपयोग लागू कीजिये।
  - संभावित संदूषकों के बारे में जानकारी सहित उपयोग की गई सभी प्रसंस्करण वधियों को स्पष्ट रूप से प्रकट करने के लिये खाद्य लेबल अनिवार्य कीजिये।
- **पोषण संबंधी साक्षरता:** कम उम्र से ही खाद्य लेबल पढ़ने और भोजन के विकल्प चुनने की आदत डालने के लिये स्कूली पाठ्यक्रम में पोषण संबंधी साक्षरता को शामिल करना।
- **कराधान और सब्सिडी:** स्वास्थ्यवर्धक विकल्पों को और अधिक कफायती बनाने के लिये अति-प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों पर कराधान लागू करना और संपूर्ण खाद्य पदार्थों पर सब्सिडी प्रदान करना।
- **मोबाइल एप्लिकेशन:** ऐसे मोबाइल एप्लिकेशन विकसित करना जो उत्पाद बारकोड को स्कैन कर सकें और पोषण संबंधी सामग्री और स्वास्थ्य रेटिंग का वसितुत विश्लेषण प्रदान कर सकें।
- **भोजन योजना उपकरण:** भारतीय आबादी के अनुरूप साक्ष्य-आधारित आहार दिशा-निर्देश विकसित और प्रसारित करना। स्वस्थ, संतुलित आहार को बढ़ावा देने के लिये सुलभ भोजन योजना उपकरण और संसाधन प्रदान करना।
- **स्वास्थ्य नीतियाँ:** दिशा-निर्देश राष्ट्रीय पोषण नीतिके लक्ष्यों का समर्थन करते हैं और समग्र पोषण और स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के सरकारी प्रयासों के पूरक हैं।
  - स्थानीय किसानों के बाजारों का समर्थन करने और कचिन गार्डन को बढ़ावा देने से ताज़ा उपज तक पहुँच भी बढ़ सकती है।

QUESTION QUESTION QUESTION:

**प्रश्न.** सार्वजनिक स्वास्थ्य परणामों पर भ्रामक लेबल सहित पैकेज्ड खाद्य पदार्थों में भ्रामक प्रथाओं के नहितार्थ पर चर्चा कीजिये और संतुलित पोषण को बढ़ावा देने के उद्देश्य से पहल की प्रभावशीलता का आकलन कीजिये।

## UPSC सविलि सेवा परीक्षा, वगित वर्ष के प्रश्न

QUESTION QUESTION QUESTION:

**प्रश्न.** भारत में पूर्व-संवेष्टित (प्री-पैकेज्ड) वस्तुओं के संदर्भ में खाद्य सुरक्षा और मानक (पैकेजिंग एवं लेबलिंग) वनियम, 2011 के अनुसार कसिी नरिमाता को मुख्य लेबल पर नमिनलखित में से कौन-सी सूचना अंकित करनी अनविर्य है? (2016)

1. संघटकों की सूची, जसिम संयोजी शामिल हैं
2. पोषण-वषियक सूचना
3. चकितिसा व्यवसाय द्वारा दी गई कसिी एलर्जी प्रतिकरिया की संभावना के संदर्भ में संसुतुतियाँ, यद कोई हैं
4. शाकाहारी/मांसाहारी

नीचे दिये गए कूट का प्रयोग कर सही उत्तर चुनिये:

- (a) केवल 1, 2 और 3
- (b) केवल 2, 3 और 4
- (c) केवल 1, 2 और 4
- (d) केवल 1 और 4

उत्तर: (c)

