

अल्ट्रा-प्रोसेस्ड फूड के सेवन को लेकर चर्चाएँ

प्रलिस के लिये:

अल्ट्रा-प्रोसेस्ड फूड, खाद्य प्रसंस्करण उद्योग, [कोवडि-19 महामारी](#), [भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण \(FSSAI\)](#), [सकषम आँगनवाडी और पोषण 2.0](#)

मेन्स के लिये:

अल्ट्रा-प्रोसेस्ड फूड के सेवन को लेकर चर्चाएँ

[स्रोत: डाउन टू अर्थ](#)

चर्चा में क्यों?

हाल ही में [वशिव स्वास्थ्य संगठन \(WHO\)](#) और [इंडियन काउंसिल फॉर रिसर्च ऑन इंटरनेशनल इकोनॉमिक रलेशंस](#) द्वारा जारी एक रपिर्ट में पाया गया कि भारत का अल्ट्रा-प्रोसेस्ड फूड/खाद्य क्षेत्त्र वर्ष 2011 से 2021 तक खुदरा बकिरी मूल्य में 13.37% की चक्रवृद्धि वार्षिक वृद्धिदर (CAGR) से बढ़ा है।

अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड:

परचिय:

- प्रसंस्कृत फूड/भोजन में आमतौर पर नमक, चीनी और वसा को मिलाया जाता है। यदि मूल उत्पाद में पाँच या अधिक सामग्रियाँ मलाई गई हों तो भोजन को अल्ट्रा-प्रोसेस्ड माना जाता है।
- ये अन्य सामग्रियाँ आमतौर पर सुगंध और स्वाद बढ़ाने वाले, इमलसीफायर और रंग हैं तथा इनका उपयोग उत्पाद को अधिक दिनि तक टिकाऊ बनाए रखने और स्वाद को बेहतर बनाने के लिये किया जाता है।
 - उदाहरण के लिये कच्चा आटा असंसाधति होता है। दलिया नमक और चीनी मलाकर प्रसंस्कृत भोजन है। अगर हम आटे से कुकीज़ बनाते हैं और उसमें कई अन्य चीज़ें मलाते हैं, तो यह अल्ट्रा-प्रोसेस्ड होता है।

चर्चाएँ:

- नमक, चीनी और वसा आमतौर पर सभी प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों में मलाए जाते हैं। ऐसे खाद्य पदार्थों का नियमति या अधिक मात्रा में सेवन स्वास्थ्यवर्द्धक नहीं माना जाता है।
- वे मोटापा, उच्च रक्तचाप, हृदय संबंधी समस्याएँ और जीवन-शैली संबंधी बीमारियों का कारण बन सकते हैं। अल्ट्रा-प्रोसेस्ड भोजन में मलाए जाने वाले कृत्रिम रसायन आँत के स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालते हैं।
- आँत के स्वास्थ्य में कोई भी असंतुलन न्यूरोलॉजिकल समस्या और तनाव से लेकर मूड में बदलाव और मोटापे तक कई समस्याओं को जन्म दे सकता है।
- अधकिंश अल्ट्रा-प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों में स्वाद बढ़ाने वाले पदार्थों का उपयोग किया जाता है, इसलिये लोग उनके आदी हो जाते हैं।
 - इसके अलावा प्राकृतिक भोजन जल्दी खराब हो जाता है और शरीर द्वारा बहुत जल्दी अवशोषति कर लिया जाता है।
- साधारण चीनी की उच्च खुराक का प्रभाव यह होता है कि यह शरीर में इंसुलिन की मात्रा को बढ़ा देती है, जिससे मूख ज़्यादा लगती है और शरीर को अधिक भोजन की आवश्यकता पड़ती है। इसलिये कहा जाता है कि चीनी व्यसनकारी होती है।

रपिर्ट के प्रमुख बदि:

अस्थायी व्यवधान और रकिवरी:

- [कोवडि-19 महामारी](#) ने एक अस्थायी व्यवधान पैदा किया, जिससे भारतीय अल्ट्रा-प्रसंस्कृत खाद्य क्षेत्त्र की वार्षिक वृद्धिदर वर्ष 2019 के 12.65% से घटकर 2020 में 5.50% हो गई।

(d) 1, 2 और 3

उत्तर: (b)

व्याख्या:

- "मेगा फूड पार्क" योजना का उद्देश्य किसानों, प्रसंस्करणकर्ताओं और खुदरा विक्रेताओं को एक साथ लाकर कृषि उत्पादन को बाज़ार से जोड़ने के लिये एक तंत्र प्रदान करना है, ताकि मूल्यवर्द्धन को अधिकतम करना, अपव्यय को कम करना, किसानों की आय में वृद्धि करना और विशेष रूप से ग्रामीण क्षेत्र में रोज़गार के अवसर पैदा करना सुनिश्चित किया जा सके। **अतः कथन 2 सही है।**
- यह सुव्यवस्थित आपूर्ति शृंखला के साथ पार्क में उपलब्ध कराए गए औद्योगिक भू-खंडों में आधुनिक खाद्य प्रसंस्करण इकाइयों की स्थापना के लिये एक अच्छी तरह से परिभाषित कृषि/बागवानी क्षेत्र में अत्याधुनिक बुनियादी ढाँचे के निर्माण की परिकल्पना करता है। **अतः कथन 1 सही है।**
- "मेगा फूड पार्क" योजना में उद्यमियों को पर्यावरण के अनुकूल खाद्य प्रसंस्करण प्रौद्योगिकी प्रदान करने का कोई प्रावधान नहीं है। **अतः कथन 3 सही नहीं है।**
- **अतः विकल्प (B) सही उत्तर है।**

प्रश्न. बाज़ार में बिकने वाला ऐस्परेटेम कृत्रिम मधुरक है। यह एमीनो अम्लों से बना होता है और अन्य एमीनो अम्लों के समान ही कैलोरी प्रदान करता है। फरि भी यह भोज्य पदार्थों में कम कैलोरी मधुरक के रूप में इस्तेमाल होता है। उसके इस्तेमाल का क्या आधार है? (2011)

- (a) ऐस्परेटेम सामान्य चीनी जतिना ही मीठा होता है, कति चीनी के विपरीत यह मानव शरीर में आवश्यक एन्जाइमों के अभाव के कारण शीघ्र ऑक्सीकृत नहीं होता है।
- (b) जब ऐस्परेटेम आहार प्रसंस्करण में प्रयुक्त होता है, तब उसका मीठा स्वाद तो बना रहता है कति यह ऑक्सीकरण-प्रतिरोधी हो जाता है।
- (c) ऐस्परेटेम चीनी जतिना ही मीठा होता है, कति शरीर में अंतरग्रहण होने के बाद यह कुछ ऐसे मेटाबोलाइट्स में परिवर्तित हो जाता है जो कोई कैलोरी नहीं प्रदान करते हैं।
- (d) ऐस्परेटेम सामान्य चीनी से कई गुना अधिक मीठा होता है, अतः थोड़े से ऐस्परेटेम में बने भोज्य पदार्थ ऑक्सीकृत होने पर कम कैलोरी प्रदान करते हैं।

उत्तर: d

??????:

प्रश्न. उत्तर-पश्चिम भारत के कृषि आधारित खाद्य प्रसंस्करण उद्योगों के स्थानीयकरण के कारणों पर चर्चा कीजिये। (2019)

प्रश्न. देश में खाद्य प्रसंस्करण क्षेत्र की चुनौतियाँ और अवसर क्या हैं? खाद्य प्रसंस्करण को बढ़ावा देकर किसानों की आय में पर्याप्त वृद्धि किस प्रकार की जा सकती है? (2020)