



नमक का सीमति सेवन

प्रलिस के लयि:

वशिव स्वास्थय संगठन, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, ईट राइट इंडया अभयान, SDG, FSSAI

मेन्स के लयि:

नमक का सीमति सेवन

चर्चा में क्यों?

वशिव स्वास्थय संगठन (World Health Organization- WHO) वयस्कों के लयि 5 ग्राम से कम नमक के दैनिक उपभोग की सफारश करता है कतु एक औसत भारतीय की सोडयिम खपत इस मात्रा के दोगुनी से भी अधक है ।

- WHO ने सदस्य राज्यों के लयि वर्ष 2025 तक जनसंख्या द्वारा सोडयिम सेवन को 30% तक कम करने का लक्ष्य नरिधारत कया है कतु प्रगतधीमी रही है । **भारत का 4 में से 2 का सोडयिम स्कोर** इस स्वास्थय चता को दूर करने के लयि **अधक कठोर प्रयासों की आवश्यकता** को इंगत करता है ।
- WHO ने हाल ही में '**सोडयिम उपभोग कटौती पर वैश्वक रिपोर्ट**' (**Global Report on Sodium Intake Reduction**) प्रकाशत की, जसमें वर्ष 2025 तक जनसंख्या द्वारा सोडयिम उपभोग को 30% कम करने की दशा में अपने 194 सदस्य राज्यों की प्रगतपर प्रकाश डाला गया है ।

नमक का सीमति सेवन करने की आवश्यकता:

- अत्यधक नमक के सेवन के **उच्च रक्तचाप**, हृदय रोग और स्ट्रोक जैसे खतरनाक परणाम हो सकते हैं ।
- सोडयिम का सेवन कम करना आवश्यक है क्योंकि यह नमिन रक्तचाप के साथ दृढ़ता से सहसंबद्ध है, जससे **हृदय रोगों** में कमी आ सकती है ।
 - हृदय रोग वशिव भर में मृत्यु दर का प्रमुख कारण है तथा भारत जैसे **नमिन एवं मध्यम आय वाले देशों (LMIC)** पर महत्त्वपूर्ण आर्थक प्रभाव के लयि ज़मिेदार है ।
- भारत में कई कारकों के कारण हृदय रोग और उच्च रक्तचाप की गंभीर चुनौती है, जनिमें बढ़ती मृत्यु दर सहत **पुरुषों में उच्च प्रबलता**, वशेष रूप से **दक्षणी राज्यों में पूर्व-उच्च रक्तचाप वाली एक बड़ी आबादी** शामिल है ।
- मेडकल सर्टकिकेशन ऑफ कॉज ऑफ डेथ (MCCD) 2020 रिपोर्ट** से पता चलता है कभारत में सभी प्रलेखत मौतों में से 32.1% के लयि संचारी रोग ज़मिेदार हैं, जसमें उच्च रक्तचाप एक प्रमुख जोखमि कारक है ।
- वशिव आर्थक मंच का अनुमान है कहृदय रोग के कारण वर्ष 2012 से 2030 के बीच अकेले भारतीय अर्थव्यवस्था को 2 ट्रिलियन अमेरिकी डॉलर से अधक की कषत होगी ।

संबंधत पहलें:

- ईट राइट इंडया अभयान:**
 - इसे **भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधकरण (Food Safety and Standards Authority of India- FSSAI)** द्वारा लॉन्च कया गया था, जसका उद्देश्य भारतीय खाद्य प्रणाली में बदलाव लाना तथा यह सुनिश्चित करना है कसभी के पास सुरक्षत, पौष्टक एवं संपोषणीय भोजन उपलब्ध हो ।
- 'आज से थोड़ा कम' अभयान:**
 - FSSAI ने 'आज से थोड़ा कम' सोशल मीडया अभयान शुरू कया है । इन प्रयासों के बावजूद भारतीयों की औसत सोडयिम खपत अत्यधक स्तर पर बनी हुई है । अधययनों में पाया गया है कभारत में सोडयिम की सामान्य दैनिक खपत लगभग 11 ग्राम है, जो प्रतदिनि 5 ग्राम की अनुशंसत मात्रा से बहुत अधक है ।

नमक के सेवन का महत्त्व:

- सोडियम क्लोराइड के रूप में नमक आवश्यक पोषक तत्त्व है जो शरीर में कई महत्त्वपूर्ण भूमिकाएँ निभाता है।
- सोडियम एक इलेक्ट्रोलाइट है जो शरीर में तरल पदार्थ के संतुलन को नियंत्रित करने में मदद करता है और तंत्रिका आवेगों एवं मांसपेशियों के संचरण में सहायता करता है।
- नमक का सेवन उचित शारीरिक क्रिया को बनाए रखने हेतु महत्त्वपूर्ण है, लेकिन इसके अत्यधिक सेवन के नकारात्मक स्वास्थ्य परणाम हो सकते हैं, जिससे नमक का सेवन कम मात्रा में करना आवश्यक हो जाता है।

चुनौतियों का समाधान:

- नमक की खपत को कम करने के लिये भारत को उपभोक्ताओं, उद्योग और सरकार को शामिल करने वाले बहु-आयामी दृष्टिकोण के साथ एक व्यापक राष्ट्रीय रणनीति का निर्माण करने की आवश्यकता है। सोडियम के अत्यधिक सेवन के कारण होने वाले उच्च रक्तचाप की समस्या से निपटने के लिये राज्य और केंद्र सरकारों के बीच सहयोग आवश्यक है।
- विश्व भर में **गैर-संचारी रोगों (NCD)** के कारण होने वाली अधिकांश मौतों की संख्या को सीमित करने और इस रोग की रोकथाम के लिये सोडियम की खपत को कम करना एक लागत प्रभावी रणनीति है।
 - एक रिपोर्ट के अनुसार, सोडियम की खपत को कम करने के लिये नीतियों को लागू करने से वर्ष 2030 तक विश्व स्तर पर अनुमानित सात मिलियन लोगों की जान बचाई जा सकती है।
- NCD से होने वाली मौतों को कम करना **सतत विकास लक्ष्यों** में से एक है और इस लक्ष्य को प्राप्त करने के लिये सोडियम की खपत में कटौती संबंधी नीति काफी महत्त्वपूर्ण है।

स्रोत: द द्रिष्टि

PDF Reference URL: <https://www.drishtias.com/hindi/printpdf/limiting-salt-intake>

