ट्रांस फैट और अपर्याप्त शारीरिक गतिविधि पर वैश्विक रिपोर्ट

प्रिलिम्स के लिये:

[विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO)](), [ट्रांस फैट](), [खराब कोलेस्ट्रॉल (LDL)](), [ईट राइट मूवमेंट](), [हार्ट अटैक रिवाइंड](), **मधुमेह**, [भारतीय खाद्य संरक्षा एवं मानक प्राधिकरण](), [REPLACE]()

मेन्स क लिये:

[ट्रांस फैट के प्रभाव](), [ट्रांस फैट को खत्म करने में चुनौतियाँ](), [ट्रांस फैट को खत्म करने की पहल।]()

[स्रोत: विश्व स्वास्थ्य संगठन]()

चर्चा में क्यों?

हाल ही में [विश्व स्वास्थ्य संगठन]() (**World Health Organization- WHO**) ने वैश्विक **ट्रांस वसा या ट्रांस फैट** उन्मूलन की दिशा में प्रगति पर **फिफ्थ माइलस्टोन रिपोर्ट** प्रकाशित की है, जिसमें वर्ष 2018-2023 की अवधि शामिल है।

- एक अन्य घटनाक्रम में, ***??????? ??????? ?????? ??????*** में एक लेख प्रकाशित हुआ, जो बताता है कि वर्ष 2022 में भारत में लगभग 50% वयस्क अपर्याप्त स्तर की **[शारीरिक गतिविधियों]() में संलग्न** होंगे।

ट्रांस फैट पर WHO रिपोर्ट की मुख्य विशेषताएँ क्या हैं?

- औद्योगिक रूप से उत्पादित **ट्रांस फैट एसिड (TFA)** को हृदय रोग के लिये प्रमुख कारण माना जाता है। **TFA से कोई पोषण संबंधी लाभ नहीं मिलता है और यह सार्वजनिक स्वास्थ्य के लिये हानिकारक है।**
- वर्ष 2018 में WHO ने वर्ष **2023 के अंत** तक **वैश्विक खाद्य आपूर्ति से TFA को खत्म करने का लक्ष्य** रखा था। हालाँकि लक्ष्य पूरी तरह से पूरा नहीं हुआ, लेकिन उल्लेखनीय प्रगति हुई है और वर्ष 2025 तक निरंतर उन्मूलन हासिल कर लिया जाएगा।
- वर्ष 2023 तक, विश्व स्वास्थ्य संगठन के [REPLACE]() **एक्शन फ्रेमवर्क** ने 53 देशों में सर्वोत्तम अभ्यास नीतियों को व्यापक रूप से अपनाने में मदद की, जिससे 3.7 बिलियन लोग प्रभावित हुए, जो पाँच साल पहले 6% कवरेज से काफी अधिक है।
- WHO ने TFA उन्मूलन लक्ष्य प्राप्त करने वाले देशों को मान्यता देने के लिये एक **सत्यापन कार्यक्रम** शुरू किया। डेनमार्क, लिथुआनिया, पोलैंड, सऊदी अरब और थाईलैंड TFA सत्यापन प्रमाण-पत्र प्राप्त करने वाले **पहले देश** थे।
- WHO सभी देशों को सर्वोत्तम अभ्यास नीतियों को लागू करने, सत्यापन कार्यक्रम में शामिल होने और कंपनियों को वैश्विक स्तर पर TFA को खत्म तथा उत्पादों को फिर से तैयार करने के लिये प्रोत्साहित करने की सिफारिश करता है।
    - केवल आठ अतिरिक्त देशों (अज़रबैजान और चीन सहित) में सर्वोत्तम अभ्यास नीतियों को लागू करने से **वैश्विक TFA बोझ का 90% समाप्त** हो जाएगा।

अपर्याप्त शारीरिक गतिविधि पर लैंसेट पेपर के मुख्य बिंदु क्या हैं?

- अपर्याप्त शारीरिक गतिविधि की परिभाषा यह है कि **प्रति सप्ताह कम-से-कम 150 मिनट मध्यम-तीव्रता या 75 मिनट तीव्र-तीव्रता वाली शारीरिक गतिविधि** नहीं की जाती।
- वैश्विक स्तर पर, वर्ष 2022 में लगभग **एक तिहाई (31.3%) वयस्क अपर्याप्त रूप से शारीरिक रूप से सक्रिय** थे, जबकि वर्ष 2010 में यह संख्या 26.4% थी।
- वयस्कों में अपर्याप्त शारीरिक गतिविधि के मामले में दक्षिण एशिया, उच्च आय वाले एशिया प्रशांत क्षेत्र के बाद, **विश्व स्तर पर दूसरे स्थान** पर है। भारत में, 57% महिलाएँ अपर्याप्त रूप से शारीरिक रूप से सक्रिय पाई गईं, जबकि पुरुषों में यह आँकड़ा 42% था।
    - अनुमानों से पता चलता है कि यदि वर्तमान रुझान जारी रहा तो **वर्ष 2030 तक 60% भारतीय वयस्क अपर्याप्त** रूप से सक्रिय हो सकते हैं।

- शारीरिक निष्क्रियता मधुमेह और हृदय रोग जैसी [गैर-संचारी रोगों](#) के जोखिम को बढ़ाती है। शारीरिक निष्क्रियता में वृद्धि, साथ ही **गतिहीन जीवनशैली,** इन रोगों के प्रसार में योगदान देती है और स्वास्थ्य सेवा प्रणालियों पर बोझ डालती है।

नोट:

- **भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद-भारत मधुमेह (ICMR-INDIAB)** द्वारा वर्ष 2023 में किये गए एक अध्ययन में अनुमान लगाया गया है कि वर्ष 2021 में भारत में:
  - 101 मिलियन लोग मधुमेह से पीड़ित हैं।
  - 315 मिलियन लोग उच्च रक्तचाप से पीड़ित हैं।
  - 254 मिलियन लोग मोटापे से पीड़ित हैं।
  - 185 मिलियन लोग LDL या 'खराब' कोलेस्ट्रॉल के उच्च स्तर से पीड़ित हैं।

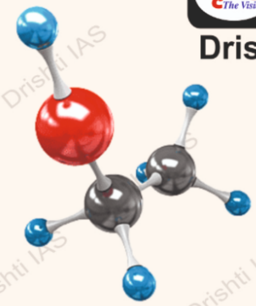
ट्रांस फैट

- ट्रांस फैट या ट्रांस-फैटी एसिड **असंतृप्त फैटी एसिड** होते हैं जो प्राकृतिक या औद्योगिक स्रोतों से आते हैं।
- प्राकृतिक रूप से पाया जाने वाला ट्रांस-फैट जुगाली करने वाले **पशुओं (गाय और भेड़)** से आता है।
- औद्योगिक रूप से उत्पादित ट्रांस-वसा एक **औद्योगिक प्रक्रिया** में बनती है जिसमें वनस्पति तेल में हाइड्रोजन मिलाकर तरल को ठोस में परिवर्तित कर दिया जाता है, जिसके परिणामस्वरूप "आंशिक रूप से हाइड्रोजनीकृत" तेल बनता है।

दृष्टि The Vision

ट्रांस फैटी एसिड (TFA)

Drishti IAS



ये असंतृप्त वसीय अम्ल (Unsaturated Fatty Acids) हैं जो प्राकृतिक या औद्योगिक स्रोतों से प्राप्त होते हैं।

FATS
- Trans Fats
- Saturated Fats
- Unsaturated Fats

- वसा (Fat): ऊर्जा का एक प्रमुख स्रोत है और शरीर में विटामिन को अवशोषित करने में मदद करता है
- असंतृप्त वसा (Unsaturated Fats): अच्छे वसा; प्रायः द्रवित तेल के रूप में पाए जाते हैं न कि ठोस वसा के रूप में।
  - पौधों से प्राप्त (वनस्पति तेल, बादाम आदि, बीज)
- संतृप्त वसा (Saturated Fats): यदि कम मात्रा में सेवन किया जाए तो ट्रांस वसा जितना हानिकारक नहीं है; आम तौर पर ये ठोस रूप में प्राप्त होते हैं
  - लाल मांस, मक्खन, चीज़, नारियल तेल, पाम ऑयल से
- प्राकृतिक TFA:
  - कम मात्रा में बीफ फैट तथा डेयरी फैट में
- औद्योगिक TFA:
  - ट्रांस फैट, जिसे आंशिक रूप से हाइड्रोजनीकृत तेल भी कहा जाता है, तब बनते हैं जब वनस्पति तेल को अधिक ठोस बनाने के लिये हाइड्रोजन का उपयोग किया जाता है।
  - उदाहरण: वनस्पति, कृत्रिम मक्खन और दूध से बने बेकरी पदार्थ
- संबद्ध मुद्दे:
  - अधिकांश हानिकारक वसा रोग के जोखिम को बढ़ाते हैं, भले ही इनका सेवन कम मात्रा में किया जाए
  - खराब LDL (कम घनत्व वाले लिपोप्रोटीन) को बढ़ाते हैं और अच्छे LDL को कम करते है

ट्रांस फैट पर तर्क

पक्ष:

- प्राकृतिक रूप से पाया जाने वाला ट्रांस फैट मनुष्यों के लिये हानिकारक नहीं है
- शुद्ध घी का सस्ता और सुलभ विकल्प
- भोजन को अधिक समय तक सुरक्षित रखता है

विपक्ष:

- हृदय, रक्त वाहिकाओं, शरीर के बाकी हिस्सों के लिये सबसे खराब प्रकार का वसा
- मोटापे, बांझपन, कुछ प्रकार के कैंसर, उच्च रक्त दाब का कारण
- संतृप्त वनस्पति वसा जैसे- पाम, पाम कर्नेल और नारियल का तेल आदि इसका उपयुक्त विकल्प हो सकते हैं

WHO का अनुमान है कि कोरोनरी हृदय रोग जो ट्रांस फैट के सेवन से होता है, के कारण 50,00,000 लोगों की समय-पूर्व मृत्यु हो जाती है।

TFA के सेवन को कम करने हेतु प्रयास:

- FSSAI द्वारा:
  - "ट्रांस फैट @75 से मुक्ति" का लक्ष्य
  - "ट्रांस फैट फ्री" लोगो - TFA मुक्त उत्पादों को बढ़ावा देने के लिये स्वैच्छिक लेबलिंग
  - "हार्ट अटैक रिवाइंड" - औद्योगिक रूप से उत्पादित ट्रांस फैट के उन्मूलन हेतु मास मीडिया अभियान
- WHO द्वारा:
  - REPLACE अभियान - वर्ष 2023 तक औद्योगिक रूप से उत्पादित ट्रांस फैट का उन्मूलन
  - सिफारिश- औद्योगिक रूप से उत्पादित ट्रांस फैट की सीमा निर्धारित की जाए या आंशिक रूप से हाइड्रोजनीकृत तेलों पर प्रतिबंध लगाया जाए

स्वस्थ जीवनशैली को बढ़ावा देने के लिये भारत की पहल

- ['खेलो इंडिया' योजना]
- [राष्ट्रीय खेल महासंघों (NSF) को सहायता योजना]
- [ईट राइट इंडिया मूवमेंट]
- [फिट इंडिया मूवमेंट]

जनसंख्या के बीच स्वस्थ जीवनशैली सुनिश्चित करने के लिये क्या किया जा सकता है?

- खाद्य पदार्थों के लेबल पर **"आंशिक रूप से हाइड्रोजनीकृत तेलों" की जाँच** करना, जो **ट्रांस फैट का संकेत** देते हैं और साथ ही हेल्थी फैट जैसे **जैतून का तेल, एवोकाडो, नट्स एवं वसायुक्त मछली** का चयन करना।
- **WHO सुझाव** के अनुसार सप्ताह कम-से-कम 150 मिनट सामान्य तरीके से व्यायाम या 75 मिनट तेज़ी से व्यायाम करना। दिनभर बैठे रहने वाले व्यक्ति समय को छोटी-छोटी सैर या स्ट्रेचिंग कर सकते हैं।
- महिलाओं के लिये सुरक्षित पैदल पथ एवं फिटनेस कक्षाओं जैसी शारीरिक गतिविधियों में भाग लेने के अवसरों को प्रोत्साहित करने के साथ ही **विशेष रूप से महिलाओं हेतु व्यायाम के स्वास्थ्य लाभों को बढ़ावा** देना।
- **शैक्षणिक अभियानों के माध्यम से ट्रांस फैट के खतरों एवं शारीरिक गतिविधि के महत्त्व के बारे में जागरूकता** बढ़ाना और साथ ही संदेश के विस्तार हेतु स्कूलों, कार्यस्थलों एवं सामुदायिक केंद्रों के साथ भागीदारी करना।
- **प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों में ट्रांस फैट को सीमित करने के लिये** मज़बूत सरकारी नियमों का समर्थन करना। पैदल चलने योग्य मार्ग निर्माण एवं सार्वजनिक मनोरंजन सुविधाओं जैसी शारीरिक गतिविधि को बढ़ावा देने वाली नीतियों का समर्थन करना।

UPSC सिविल सेवा परीक्षा, विगत वर्ष के प्रश्न

_??????????:_

प्रश्न. आहार उत्पादों के विक्रय में जुटी एक कंपनी यह विज्ञापित करती है कि उसके उत्पादों में ट्रांस-वसा नहीं होती। उसके इस अभियान का ग्राहकों के लिये क्या अभिप्राय है? (2011)

1. कंपनी के आहार उत्पाद हाइड्रोजनीकृत तेलों से नहीं निर्मित किये जाते।
2. कंपनी के आहार उत्पाद पशु उत्पन्न वसा/तेलों से नहीं निर्मित किये जाते।
3. कंपनी द्वारा प्रयुक्त तेल संभवतया उपभोक्ताओं के हृदयवाहिका स्वास्थ्य को क्षति नहीं पहुँचाएगा।

उपर्युक्त कथनों में से कौन-सा/से सही है/हैं?

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

उत्तर: (c)

PDF Refernece URL: https://www.drishtiias.com/hindi/printpdf/global-reports-on-trans-fats-and-insufficient-physical-activity