



লবণ ও চিনির দ্বােসে হংকংয়ের কার্যকলাপ



সোডিয়াম (লবণ)

উচ্চ সোডিয়াম (লবণ) যুক্ত খাবার গ্রহণ করলে স্বাস্থ্য কী কী ক্ষতিকর প্রভাব পরে? স্থানীয় জনসংখ্যার স্বাস্থ্যের অবস্থা কী?

- ▶ খাদ্যগত সোডিয়াম (লবণ) গ্রহণ খুব ঘনিষ্ঠভাবে স্বাস্থ্য সম্পর্কিত। অত্যধিক সোডিয়াম (লবণ) গ্রহণ উচ্চ রক্তচাপ, স্ট্রোক এবং করোনারি হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়ায়।
- ▶ ডিপার্টমেন্ট অফ হেল্থ (ডিএইচ) থেকে পপুলেশন হেল্থ সার্ভে 2014/15 এর প্রতিবেদন অনুযায়ী, 15-84 বছর বয়সের ব্যক্তিদের মধ্যে উচ্চ রক্তচাপের ব্যপকতা ছিল 27.7 শতাংশ।

প্রতিদিন সোডিয়াম গ্রহণ সংক্রান্ত বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার সুপারিশ কী? আমাদের স্থানীয় জনসংখ্যার জন্য মূল লক্ষ্য কী?

- ▶ ওয়ার্ল্ড হেলথ অর্গানাইজেশন (WHO) প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য দৈনিক সর্বাধিক 2 000 মিলিগ্রাম সোডিয়াম গ্রহণ (অর্থাৎ 1 চা চামচ থেকে অল্প কম লবণ) গ্রহণ করার এবং 2025 সাল নাগাদ জনসংখ্যার গড় লবণ গ্রহণের পরিমাণ 30 শতাংশ কমিয়ে আনতে পরামর্শ দেয়।
- ▶ দুই গ্রাম সোডিয়ামের অর্থ 5 গ্রাম লবণ।
- ▶ ডিপার্টমেন্ট অফ হেলথ (ডিএইচ) থেকে পপুলেশন হেলথ সার্ভে 2014/15 এর প্রতিবেদন অনুযায়ী, 15-84 বছর বয়সের ব্যক্তিরা প্রতিদিন 8.8 গ্রাম লবণ গ্রহণ করতেন(~ 3,520 মিগ্রা সোডিয়াম)। এদের মধ্যে বিশাল সংখ্যক মানুষ (86.3%) ওয়ার্ল্ড হেলথ অর্গানাইজেশন (WHO) এর সুপারিশ করা খাদ্যগত লবণ গ্রহণের দৈনিক সীমার থেকে বেশি লবণ গ্রহণ করেন।
- ▶ সরকার কর্তৃক প্রকাশিত <2025 সালের দিকে: হংকংয়ে অপরিবাহিত রোগ প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণের কৌশল ও কর্ম পরিকল্পনা> একটি লক্ষ্য নির্ধারণ করে, 2025 সাল নাগাদ গড় জনসংখ্যার দৈনিক লবণ/সোডিয়াম খাওয়ার 30% আপেক্ষিক হ্রাস।

খাদ্য নিরাপত্তার কেন্দ্র (সেন্টার ফর ফুড সেফটি)
এর খাবারে সোডিয়াম (লবণ) হ্রাসের জন্য নির্দিষ্ট
কোন ধরনের খাবারের অগ্রাধিকার আছে? এবং

কেন?

- ▶ খাদ্য নিরাপত্তার কেন্দ্র (সেন্টার ফর ফুড সেফটি) (সিএফএস) দ্বারা পরিচালিত গবেষণার ফলাফল দেখায় যে স্থানীয় জনসংখ্যার সোডিয়াম (লবণ) গ্রহণের প্রধান উৎস হল সস্ এবং মশলা, স্যুপ এবং পাউরুটি।
- ▶ সুতরাং, সেন্টার ফর ফুড সেফটি (সিএফএস) খাদ্যদ্রব্যের লবণ ও চিনি কমানোর বিষয়ে ইন্টারন্যাশনাল অ্যাভাইসরী প্যানেলের পরামর্শ অনুযায়ী এবং খাদ্যদ্রব্যে লবণ ও চিনি কমানোর বিষয়ে কমিটির পরামর্শ অনুযায়ী এবং খাদ্যগত সোডিয়াম (লবণ)-এর মাত্রা কমানোর জন্য আন্তর্জাতিক অভিজ্ঞতা অনুযায়ী সস এবং মশলা, স্যুপ এবং পাউরুটিতে সোডিয়াম (লবণ) হ্রাসের জন্য বাণিজ্য সংস্থাগুলির সঙ্গে আলোচনা করবে।

খাদ্য সোডিয়াম (লবণ) এর গ্রহণের পরিমাণ কমাতে জনগণ কী কী পদক্ষেপ নিতে পারে?

- ▶ সোডিয়াম (লবণ) অত্যধিক গ্রহণের কারণে স্বাস্থ্যের ক্ষতিকর প্রভাবগুলি এড়ানোর জন্য জনসাধারণকে যত্নসহকারে নির্বাচন করতে হবে, পুষ্টি লেবেলগুলি পড়তে হবে এবং কম সোডিয়াম যুক্ত খাবার বেছে নেওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয়।
- ▶ হংকংয়ে ফুড অ্যান্ড ড্রাগস (কম্পজিশন ও লেবেলিং) রেগুলেশন এর অধীনে (ক্যাপ।132W), "কম সোডিয়াম", "খুব কম সোডিয়াম" বা "সোডিয়াম মুক্ত" আগে থেকে প্যাকেজ করা খাবার দাবি করে প্রতি 100 গ্রাম খাবারে যথাক্রমে 120 মিলিগ্রাম, 40 মিলিগ্রাম, বা 5 মিলিগ্রাম সোডিয়ামের বেশি থাকা উচিত নয়।
- ▶ খাদ্য যোগ করা লবণ বা সোডিয়াম-ধারণকারী সিজনিং-এর পরিমাণ হ্রাস করে জনসাধারণ তাদের খাদ্যগত অভ্যাস পরিবর্তন করতে পারে।
- ▶ সিজনিং এবং সস যা উচ্চমাত্রায় লবণযুক্ত (যেমন চিংড়ি পেস্ট, লবণাক্ত কালো মটরশুটি, চিকেন পাউডার, অয়েস্টার সস), সেগুলি প্রতিস্থাপন করার জন্য তারা প্রাকৃতিক উপাদানের (যেমন রসুন, আদা, লেবুর রস, পারসলে) ব্যবহার করতে পারে। এর ফলে স্বাদকোরকগুলি কম লবণযুক্ত খাবারে অভ্যস্ত হয়ে যাবে।
- ▶ তাদের প্রক্রিয়াজাত খাদ্য গ্রহণের পরিমাণ হ্রাস করার পরামর্শ দেওয়া হয়, যেমন সংরক্ষিত মাছ / সবজি / মাংস, হ্যাম এবং সসেজ, লবণাক্ত স্ন্যাক্স খাবার, এবং তাৎক্ষণিক নুডলস ইত্যাদি।

চিনি

উচ্চমাত্রায় চিনি যুক্ত খাদ্য গ্রহণের ফলে স্বাস্থ্যের ক্ষতিকর প্রভাবগুলি কী কী? স্থানীয় জনসংখ্যার স্বাস্থ্যের অবস্থা কী?

- ▶ মুক্ত শর্করা গ্রহণ করলে দাঁতের কেরিস (দাঁতের ক্ষয়)-এর ঝুঁকি বাড়ায়।
- ▶ খাদ্য ও পানীয়তে থাকা উচ্চমাত্রার মুক্ত শর্করা থেকে অতিরিক্ত ক্যালোরির অবদান অস্বাস্থ্যকর ওজন বৃদ্ধি, যার ফলে অতিরিক্ত ওজন এবং স্থূলতা হতে পারে।
- ▶ ডিপার্টমেন্ট অফ হেল্থ (ডিএইচ) থেকে পপুলেশন হেল্থ সার্ভে 2014/15 এর প্রতিবেদন অনুযায়ী, 15 থেকে 84 বছর বয়সী 50 শতাংশ ব্যক্তিকে অতিরিক্ত ওজন বা মোটা হিসাবে শ্রেণীবদ্ধ করা হয়েছে।
- ▶ ডিপার্টমেন্ট অফ হেল্থ (ডিএইচ) কর্তৃক প্রকাশিত দ্য ওরাল হেল্থ সার্ভে 2011 দেখায় যে 5 বছর বয়সী বাচ্চাদের প্রায় অর্ধেকের দাঁত ক্ষয়ের অভিজ্ঞতা রয়েছে।

দৈনিক চিনি খাওয়ার উপর ওয়ার্ল্ড হেল্থ অর্গানাইজেশনের সুপারিশ কি?

- ▶ মার্চ 2015 সালে, ওয়ার্ল্ড হেল্থ অর্গানাইজেশনের (WHO) দুটি বলিষ্ঠ সুপারিশ সহ একটি নতুন নির্দেশিকা জারি করেছে:
 - (i) সম্পূর্ণ জীবনকাল জুড়ে মুক্ত শর্করা গ্রহণের পরিমাণ হ্রাস; এবং
 - (ii) প্রাপ্তবয়স্ক এবং শিশু, উভয় ক্ষেত্রেই মুক্ত শর্করা গ্রহণ কমিয়ে আনা মোট শক্তি গ্রহণের দশ শতাংশের চেয়ে কম। এটি স্থানান্তরিত করে প্রতিদিন কারোর জন্য 50 গ্রাম মুক্ত শর্করার (প্রায় 10 চিনি কিউব) চেয়ে কম যিনি 2000-কিলোক্যালরি খাদ্য গ্রহণ করেন।
- ▶ ওয়ার্ল্ড হেল্থ অর্গানাইজেশনের (WHO) একটি শর্তাধীন সুপারিশ করে এবং মোট শর্করা গ্রহণের পাঁচ শতাংশের নিচে মুক্ত শর্করা গ্রহণ আরও কম করার পরামর্শ দেয়।
- ▶ মুক্ত শর্করা মোনোসাকারাইডস এবং ডাইস্যাকারাইড হিসেবে প্রস্তুতকারক, রাঁধুনি বা উপভোক্তাদের দ্বারা খাদ্য এবং পানীয়তে যুক্ত হয়, এবং মধু, সিরাপ, ফলের রস এবং ঘনীভূত করা ফলের রসে প্রাকৃতিকভাবে শর্করা উপস্থিত থাকে।

সেন্টার ফর ফুড সেফটি- এর খাবারে চিনি হ্রাসের জন্য নির্দিষ্ট কোন ধরনের খাবারের অগ্রাধিকার আছে? এবং কেন?

- ▶ সেন্টার ফর ফুড সেফটি (সিএফএস) দ্বারা পরিচালিত অধ্যয়নের ফলাফলে দেখা গেছে যে অ-অ্যালকোহলযুক্ত পানীয়ই স্থানীয় জনসংখ্যার চিনি খাওয়ার প্রধান উৎস।
- ▶ তবুও, এই পানীয়গুলিতে উপস্থিত চিনি কেবলমাত্র ওজন, স্থূলতা এবং দাঁতের কেরিসের ঝুঁকি বাড়ায় কিন্তু অল্প পুষ্টিগুণও থাকে।
- ▶ সুতরাং, সেন্টার ফর ফুড সেফটি (সিএফএস) খাদ্যদ্রব্যের লবণ ও চিনি কমানোর বিষয়ে ইন্টারন্যাশনাল অ্যাভাইসরী প্যানেলের পরামর্শ অনুযায়ী এবং খাদ্যদ্রব্যে লবণ ও চিনি কমানোর বিষয়ে কমিটির পরামর্শ অনুযায়ী এবং খাদ্যগত চিনির মাত্রা কমানোর জন্য আন্তর্জাতিক অভিজ্ঞতা অনুযায়ী অ-অ্যালকোহলযুক্ত পানীয়গুলিতে চিনি হ্রাসের জন্য বাণিজ্য সংস্থাগুলির সঙ্গে আলোচনা করবে।

জনগন খাদ্যগত চিনির মাত্রা কমানোর জন্য কী কী কার্যকলাপ করতে পারে?

- ▶ চিনির অত্যধিক গ্রহণের কারণে স্বাস্থ্যের ক্ষতিকর প্রভাবগুলি এড়ানোর জন্য জনসাধারণকে যত্নসহকারে নির্বাচন করতে হবে, পুষ্টি লেবেলগুলি পড়তে হবে এবং তাদের কম চিনি যুক্ত খাবার বেছে নেওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয়।
- ▶ হংকংয়ে ফুড অ্যান্ড ড্রাগস (কম্পজিশন ও লেবেলিং) রেগুলেশন এর অধীনে (ক্যাপ132W), "কম চিনি" বা "বিনা চিনি" যুক্ত আগে থেকে প্যাকেজ করা খাবার দাবি করে প্রতি 100 গ্রাম খাবারে যথাক্রমে 5 গ্রাম, 0.5 গ্রাম চিনির বেশি থাকা অবশ্যই উচিৎ নয়।
- ▶ অত্যধিক চিনি যুক্ত খাদ্য বাদ দিতে জনসাধারণ তাদের খাদ্যগত অভ্যাস পরিবর্তন করতে পারেন।
- ▶ তারা কনফেকশনারিস, ডেসার্ট এবং পানীয় (যেমন কেক, চকোলেট, মিষ্টি, নরম পানীয়, 1 টি চা বা কফি, 3 ইন 1 চা বা কফি, ফলের রস)কে ফল, চিনি মুক্ত মিষ্টি, চিনি মুক্ত নরম পানীয়, চীনা চা এবং পানীয় জল দিয়ে প্রতিস্থাপন করতে পারে। এর ফলে স্বাদকোরকগুলি কম চিনিযুক্ত খাবার দিয়ে অভ্যস্ত হয়ে যাবে।

শেষ