

नमक और चीनी कमी करने
में होंग काँग की कार्यवाही



सोडियम (नमक)

उच्च सोडियम (नमक) वाले भोजन खाने से स्वास्थ्य पर किस तरह का हानिकर प्रभाव पड़ता है? स्थानीय जनता की स्वास्थ्य स्थिति क्या है?

- ▶ आहार सोडियम (नमक) का अंतर्ग्रहण स्वास्थ्य से निकटता से संबंधित है। अत्यधिक सोडियम (नमक) का अंतर्ग्रहण उच्च रक्तचाप, स्ट्रोक और हृद्धमनी रोग के विकास के खतरे को बढ़ाएगा
- ▶ स्वास्थ्य विभाग (डीएच) के जनसंख्या स्वास्थ्य सर्वेक्षण 2014/15 की प्रतिवेदन के अनुसार, 15-84 आयु वर्ग के व्यक्तियों में उच्च रक्तचाप की प्रचलन 27.7 प्रतिशत थी

दैनिक सोडियम अंतर्ग्रहण पर विश्व स्वास्थ्य संगठन की क्या संस्तुतियाँ हैं?

हमारी स्थानीय जनसंख्या के लिए क्या लक्ष्य है?

- ▶ विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) वयस्कों के लिए प्रतिदिन 2000 मिलीग्राम (यानी नमक के 1 स्तर छोटे चम्मच से थोड़ा कम) का अधिकतम सोडियम अंतर्ग्रहण की सिफारिश करता है और 2025 तक औसत जनसंख्या का नमक का अंतर्ग्रहण सापेक्ष रूप से 30 प्रतिशत कम हो जाएगा
- ▶ दो ग्राम का सोडियम माने 5 ग्राम का नमक.
- ▶ स्वास्थ्य विभाग (डीएच) के जनसंख्या स्वास्थ्य सर्वेक्षण 2014/15 की प्रतिवेदन के अनुसार, 15-84 आयु वर्ग के व्यक्तियों ने प्रतिदिन 8.8 ग्राम (3,520 मिलीग्राम सोडियम) का नमक अंतर्ग्रहण करते थे. उनमें से अति बृहत बहुमत (86.3%) डब्ल्यूएचओ की दैनिक सीमा सिफारिश से ऊपर आहार नमक का अंतर्ग्रहण करते थे.
- ▶ <2025 की ओर: सरकार द्वारा प्रकाशित होंग काँग में गैर-संक्रामणीय रोगों को रोकने और नियंत्रित करने के लिए रणनीति और कार्य योजना> ने 2025 तक औसत जनसंख्या में नमक/सोडियम के दैनिक अंतर्ग्रहण में सापेक्ष रूप से 30 प्रतिशत कमी करने का लक्ष्य निर्धारित किया गया है

क्या खाद्य सुरक्षा केन्द्र ने कुछ प्रकार के भोजन में सोडियम (नमक) की मात्रा को कमी करने के लिए प्राथमिकता दिया है? और क्यों?

- ▶ खाद्य सुरक्षा केंद्र (सीएफएस) द्वारा किए गए अध्ययनों के परिणाम यह दिखाते हैं कि सॉस और मसालों, सूप और रोटी स्थानीय आबादी के सोडियम (नमक) अंतर्ग्रहण के प्रमुख स्रोत हैं.
- ▶ इसलिए, सीएफएस सॉस और मसालों, सूप और नमक रोटी में सोडियम (नमक) को कम करने के लिए व्यापार के साथ संपर्क करेगा इसके संदर्भ में खाद्य में और चीनी की कमी पर अंतर्राष्ट्रीय परामर्श दल की सलाह और खाद्य में नमक और चीनी की कमी पर समिति, साथ-साथ आहार सोडियम (नमक) को कम करने में अंतरराष्ट्रीय अनुभव

सोडियम (नमक) के आहार अंतर्ग्रहण को कम करने के लिए जनता क्या कार्रवाई कर सकती है?

- ▶ सोडियम (नमक) के अत्यधिक अंतर्ग्रहण द्वारा होने वाले प्रतिकूल स्वास्थ्य प्रभावों से बचने के लिए, जनता को सावधान विकल्प चुनाव करने, पोषण नामपट्टी पढ़ने और कम सोडियम मात्रा के साथ भोजन चुनने की सलाह दी जाती है
- ▶ होंग काँग में, खाद्य और औषधि (संयोजन और लेबलिंग) विनियमन (Cap.132W) के तहत, डिब्बाबंद भोजन में "कम सोडियम", "बहुत कम सोडियम", या "मुक्त सोडियम" का दावा 120 मिलीग्राम, 40 मिलीग्राम, या सोडियम के 5 मिलीग्राम क्रमशः प्रति 100 ग्राम भोजन से अधिक नहीं होना चाहिए
- ▶ जनता भी नमक या सोडियम निहित मसाले की मात्रा को भोजन में कम करके अपने आहार की आदतों को बदल सकते हैं
- ▶ वे मसाला और सॉस जो नमक (उदाहरण. झींगा पेस्ट, नमकीन काले मटर, चिकन पाउडर, सीप सॉस) में उच्च हैं इनके स्थान पर प्राकृतिक सामग्री (उदाहरण. लहसुन, अदरक, नींबू / नींबू का रस, अजमोद) का उपयोग कर सकते हैं। यह स्वाद कलियों को कम नमक के साथ भोजन के आदी बनने के लिए अनुमति दे सकता है
- ▶ उन्हें संसाधित भोजन के अंतर्ग्रहण को कम करने की भी सलाह दी जाती है, उदाहरण. संरक्षित मछली/सब्जी/मांस, हैम और सॉसेज, नमकीन अल्पाहार और तुरंत नूडल्स आदि

चीनी

उच्च चीनी के साथ भोजन का उपभोग करने के प्रतिकूल स्वास्थ्य प्रभाव क्या हैं? स्थानीय लोगों की स्वास्थ्य स्थिति क्या है?

- ▶ फ्री चीनी का उपभोग करने से दंत क्षय (दाँत की सड़न) का खतरा बढ़ जाता है
- ▶ भोजन और फ्री चीनी में उच्च पेय से अतिरिक्त ऊष्मांक भी अस्वास्थ्यकर वजन बढ़ाने में योगदान देता है, जो अधिक वजन और मोटापे का कारण बन सकता है
- ▶ स्वास्थ्य विभाग (डीएच) के जनसंख्या स्वास्थ्य सर्वेक्षण 2014/15 की रिपोर्ट के अनुसार, 15 और 84 के बीच आयु वर्ग के 50 प्रतिशत व्यक्ति को अधिक वजन या मोटापे के रूप में वर्गीकृत किया गया था
- ▶ डीएच द्वारा जारी मुख संबंधी सर्वेक्षण 2011 से पता चलता है कि 5 साल के लगभग आधे बच्चों को दांत क्षय का अनुभव है

दैनिक चीनी के अंतर्ग्रहण पर विश्व स्वास्थ्य संगठन की क्या सिफारिशें हैं?

- ▶ मार्च 2015 में, विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) ने दो मजबूत सिफारिशों के साथ दिशा निर्देशों का एक नया समूह जारी किया
 - (i) जीवन भर मुक्त चीनी का कम अंतर्ग्रहण; और
 - (ii) वयस्कों और बच्चों दोनों में, मुक्त चीनी के अंतर्ग्रहण को सम्पूर्ण ऊर्जा अंतर्ग्रहण के दस प्रतिशत से कम करना है यह एक 2000-किलोकैलोरी आहार खाने वाले किसी के लिए प्रति दिन लगभग 50 ग्राम से कम मुक्त चीनी (लगभग 10 चीनी घन) में अनुवाद करता है
- ▶ डब्ल्यूएचओ भी एक सशर्त सिफारिश करता है और, और भी मुक्त चीनी के अंतर्ग्रहण को कुल ऊर्जा अंतर्ग्रहण के पांच प्रतिशत से नीचे कम करने के लिए सुझाव देता है
- ▶ मुक्त चीनी उत्पादक, रसोइया या ग्राहक द्वारा भोजन और पेय पदार्थों में जोड़ा एकलशर्करा और अवचायक शर्करा का उल्लेख है, और शहद, शीरा, फलों के रस और फलों का रस सांद्रण में स्वाभाविक रूप से मौजूद है

क्या खाद्य सुरक्षा केन्द्र ने कुछ प्रकार के भोजन में चीनी की मात्रा को कमी करने के लिए प्राथमिकता दिया है? और क्यों?

- ▶ खाद्य सुरक्षा केंद्र (सीएफएस) द्वारा किए गए अध्ययनों के परिणामों से पता चलता है कि मद्यरहित पेय स्थानीय आबादी के चीनी अंतर्ग्रहण का प्रमुख स्रोत है
- ▶ फिर भी, इन पेय पदार्थों में चीनी केवल अधिक वजन, मोटापा और दंत क्षय का खतरा वर्धित करता है, इसमें कम पोषण मूल्य है
- ▶ इसलिए, सीएफएस मद्यरहित पेय में चीनी को कम करने के लिए व्यापार के साथ संपर्क करेगा इसके संदर्भ में खाद्य में नमक और चीनी की कमी पर अंतर्राष्ट्रीय परामर्श दल की सलाह और खाद्य में नमक और चीनी की कमी पर समिति, साथ-साथ आहार चीनी को कम करने में अंतरराष्ट्रीय अनुभव

चीनी के आहार अंतर्ग्रहण को कम करने के लिए जनता क्या कार्रवाई कर सकती है?

- ▶ चीनी के अत्यधिक अंतर्ग्रहण द्वारा होने वाले प्रतिकूल स्वास्थ्य प्रभावों से बचने के लिए, जनता को सावधान विकल्प चुनाव करने, पोषण नामपट्टी पढ़ने और कम चीनी मात्रा के साथ भोजन चुनने की सलाह दी जाती है.
- ▶ होंग काँग में, खाद्य और औषधि (संयोजन और लेबलिंग) विनियमन (Cap.132W) के तहत, डिब्बाबंद भोजन में "कम चीनी" या "बिना चीनी" का दावा 5 मिलीग्राम या 0.5 मिलीग्राम का चीनी के क्रमश प्रति 100 ग्राम ठोस/तरल भोजन से अधिक नहीं होना चाहिए.
- ▶ जनता भी भोजन में अत्यधिक चीनी को कम करके अपने आहार की आदतों को बदल सकता है.
- ▶ वे मिष्ठानों, मीठे पकवान और पेय (उदाहरण. केक, चॉकलेट, मिठाई, शीतल पेय, 3 में 1 चाय या कॉफी, फलों का रस) फल, चीनी मुक्त मिठाइयों, चीनी मुक्त शीतल पेय, चीनी चाय, और पीने के पानी के साथ बदल सकते हैं यह स्वाद कलियों को कम चीनी के साथ भोजन के आदी बनने के लिए अनुमति दे सकता है

अंत