नुन र चिनी घटाउनलाई हङकङको पहल

सोडियम (नुन)

उच्च सोडियम (नुन) युक्त खाना खादा स्वास्थ्यमा हुने प्रतिकूल प्रभावहरु के के हुन्? स्थानीय जनताको स्वास्थ्य स्थिति कस्तो छ?

- खाने नुन सेवनको स्वास्थ्यसँग निकट सम्बन्ध छ। अत्यधिक नुनको सेवनले उच्च रक्तचाप, स्ट्रोक र हृदय रोगको जोखिम बढाउँदछ।
- स्वास्थ्य विभाग (DH) को जनसंख्या स्वास्थ्य सर्वेक्षण 2014/15 अनुसार उच्च रक्तचाप 15 देखि 84 बर्ष बीचको उमेर समुहमा 27.7 प्रतिशत रहेको देखियो।

दैनिक नुन सेवनमा विश्व स्वास्थ्य संगठनका सिफारिसहरू के के हुन्? स्थानीय जनताको लागि लक्ष्य के हो?

- विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्लूएचओ)ले वयस्कको लागि दैनिक अधिकतम 2000 मिलीग्राम (1 चम्चा भन्दा अलि कम) नुन सेवन गर्ने सिफारिस् गर्दछ र 2025 सम्ममा औसत जनसंख्याले अहिलेको सापेक्षमा 30% कम नुन सेवन गर्नेछन्।
- 2 ग्राम सोडियमको अर्थ 5 ग्राम नुन हो।
- स्वास्थ्य विभाग (DH) को जनसंख्या स्वास्थ्य सर्वेक्षण 2014/15 को प्रतिवेदन अनुसार 15 देखी 84 बर्ष उमेरका मानिसहरुको दैनिक नुन सेवनको मात्रा प्रति दिन 8.8g (~3,520 मिलिग्राम सोडियम) थियो। ती मध्ये अधिकांश मानिस (86.3%) ले डब्ल्युएचओले निर्धारण गरेको दैनिक सीमा भन्दा बढि नुनको सेवन गर्दथे।
- सरकारद्वारा प्रकाशित Towards 2025: Strategy and Action Plan to Prevention and Control Noncommunicable Disease in the Hong Kong को एक लक्ष्य अनुसार 2025 सम्म औसत जनसंख्याको दैनिक नुन/ सोडियम सेवन अहिलेको सापेक्षमा 30 प्रतिशतले कमी ल्याउनु हो।

के सोडियम (नुन) को सेवन घटाउनको लागि सेन्टर फर फूड सेफ्टी (खाद्य सुरक्षा केन्द्र) ले केहि निश्चित खानालाई प्राथमिकतामा राखेको छ? र किन?

- सेन्टर फर फूड सेफ्टी अथवा खाद्य सुरक्षा केन्द्र (सीएफएस) द्वारा संचालित अध्ययनहरुको परिणामले देखाउँछ कि स्थानीय जनताको सोडियम (नुन) सेवन को मुख्य स्रोत सस, मसाला, सूप र ब्रेड हो।
- त्यसकारण सीएफएसले सस, मसाला, सूप र ब्रेडमा नुनको मात्रा घटाउन नुन र चिनी घटाउने अन्तर्राष्ट्रिय परामर्श प्यानल, खानामा नुन र चिनी घटाउने समिति साथै खाने सोडियम (नुन) कम गर्ने अन्तर्राष्ट्रिय अनुभवसँग समन्वय गरी काम गर्नेछ।

सोडियम (नुन) युक्त आहारको सेवन घटाउन उपभोक्ताले के कस्ता कार्यहरू गर्न सक्दछन्?

- सोडियम (नुन) को अत्यधिक सेवनले गर्दा स्वास्थ्यमा हुने प्रतिकूल प्रभावहरूबाट जोगिन उपभोक्तालाई विकल्पहरु सावधानीपूर्वक छनौट गर्न, पोषणको लेबलहरू पढ्न र कम नुन भएको खाना छनौट गर्न सल्लाह दिइन्छ।
- हङकङ मा फूड एंड ड्रग (संरचना र लेबलिंग) नियम (Cap.132W) अन्तर्गत, "कम सोडियम", "धेरै कम सोडियम" वा "फ्री सोडियम" दाबी सहित पूर्व-प्याकेज गरिएको प्रत्येक 100 ग्राम खानामा क्रमशः 120 मिलिग्राम, 40 मिलिग्राम वा 5 मिलिग्राम भन्दा बढी सोडियम हुनु हुन्न।
- उपभोक्ताले नुन वा सोडियमयुक्त सीज़निंगको मात्रा कटौती गरेर आफ्नो खानपिन फेर्न सक्दछन्।
- तिनीहरूले उच्च मात्रामा नुन रहने सीज़निंग र सस (जस्तै स्रिम्प पेस्ट, नुनिलो कालो गेडागुडी, चिकन पाउडर, ओएस्टर सस) को स्थानमा प्राकृतिक खाद्य सामाग्रीहरु (जस्तै लसुन, अदुवा, कागती/ कागतीको जुस,पर्सले) प्रयोग गर्न सक्दछन्। यसले थोरै नुनयुक्त खाद्यसँग स्वाद तन्तुलाई अथवा टेस्ट बडलाई अभ्यस्त बनाउँदछ।
- उपभोक्ताहरूलाई प्रशोधित खाना जस्तै संरक्षित माछा/ तरकारी/ मासु, ह्याम, ससेज, नुनिलो स्न्याक र तयारी चाउचाउ आदिको सेवन घटाउन पनि सल्लाह दिइन्छ।

चिनी

उच्च चिनीयुक्त खाना खादा स्वास्थ्यमा हुने प्रतिकूल प्रभावहरू के के हुन्? स्थानीय जनताको स्वास्थ्य स्थिति कस्तो छ?

- फ्री सुगर अथवा चिनी खानाले दन्त समस्याहरूको (दाँतमा किरा लाग्ने) जोखिम बढाउँदछ।
- भोजन र पेय पदार्थमा हुने चिनीबाट आउने बढी क्यालोरीहरूले अस्वस्थकर तौल बढाउन सहयोग गर्दछ जस्ले गर्दा धेरै तौल बढ्ने र मोटोपनाको समस्या हुन सक्दछ।
- स्वास्थ्य विभाग (DH) को जनसंख्या स्वास्थ्य सर्वेक्षण 2014/15 को प्रतिवेदन अनुसार 15 देखी 84 बर्ष उमेर समुहको को 50 प्रतिशत मानिसहरुलाई 'अत्यधिक तौल वा मोटो'मा वर्गीकृत गरिएको छ।
- स्वास्थ्य विभाग (DH) द्वारा जारी मुख सम्बन्धी स्वास्थ्य सर्वेक्षण 2011 अनुसार 5 वर्षका बच्चाहरुको आधामा दाँतमा किरा लागेको अवस्था छ।

दैनिक चिनीको सेवनमा विश्व स्वास्थ्य संगठनका सिफारिसहरू के के हुन्?

- 2015 मार्चमा विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्लुएचओ) ले निम्न दुई कडा सुझावहरू सहित नयाँ मार्गनिर्देशनहरु जारी गर्यो:

  (i) जीवनभर चिनीको कम सेवन गर्ने; र

  (ii) वयस्क र बच्चाहरू दुबैमा चिनीको सेवन कुल ऊर्जा सेवनको दश प्रतिशत भन्दा कममा घटाउने। यसको अर्थ 2000 K-Cal डाइट उपभोग गर्नेलाई प्रत्येक दिन करिब 50 ग्राम भन्दा कम चिनी (लगभग 10 सुगर क्यूब्स) हो।

- कुल ऊर्जा सेवनको 5 प्रतिशत भन्दा कम चिनीको सेवन गर्न डब्ल्यूएचओले सशर्त सिफारिस र सल्लाह दिन्छ।
- फ्री सुगर भन्नाले निर्माता, भान्से वा उपभोक्ताद्वारा खानेकुरा र पेयहरूमा थपिएको चिनी एवम् मह, सिरप र फलफूलको जुसमा प्राकृतिक रुपमा पाइने चिनी हो।

के चिनी घटाउनको लागि सेन्टर फर फूड सेफ्टी (खाद्य सुरक्षा केंद्र) ले केहि निश्चित खानालाई प्राथमिकतामा राखेको छ? र किन?

- सेन्टर फर फूड सेफ्टी अथवा खाद्य सुरक्षा केन्द्र (सीएफएस) द्वारा संचालित अध्ययनहरूको नतिजाले देखाउँछ कि स्थानीय जनताको चिनी सेवनको मुख्य स्रोत गैर-मादक पेय पदार्थहरू हुन्।
- यद्यपि यि पेयहरुमा हुने चिनीले केवल अत्यधिक मोटोपना र दन्त समस्याको जोखिम बढाउँदछ, तर तिनीहरुमा पोषणको मान अत्यन्तै कम हुन्छन्।
- त्यसकारण, सीएफएसले गैर-मादक पेयमा चिनी घटाउने अन्तर्राष्ट्रिय परामर्श प्यानलको सल्लाह, खानामा नुन र चिनी घटाउने समिति साथै चिनी कम गर्न अन्तर्राष्ट्रिय अनुभवसँग समन्वय गरी काम गर्नेछ।

चिनीयुक्त आहारको सेवन घटाउन जनताले के कस्ता कार्यहरू गर्न सक्दछन्?

- चिनीको अत्यधिक सेवनले गर्दा स्वास्थ्यमा हुने प्रतिकूल प्रभावहरूबाट जोगिन उपभोक्तालाई सावधानीपूर्वक विकल्पहरु छनौट गर्न, पोषणको लेबलहरू पढ्न र कम चिनी भएको खाना छनौट गर्न सल्लाह दिइन्छ।
- हङकङमा फूड एण्ड ड्रग नियम (Cap.132W) अन्तर्गत, "कम चिनी " वा "चिनी रहित" दाबी सहित पूर्व-पयाकेज गरिएको प्रत्येक 100 ग्राम ठोस/तरल खानामा 5 ग्राम वा 0.5 ग्राम भन्दा बढी चिनी हुनु हुन्न।
- उपभोक्ताले अत्यधिक चिनीयुक्त खानाको मात्रा कटौती गरेर आफ्नो खानपिन फेर्न सक्छन् ।
- तिनीहरूले कन्फेक्शनरी, डेसर्ट अनि पेय पदार्थ (जस्तै केक, चकलेट, मिठाई, चिसो पेय, 1 मा 3 चिया वा कफी, फलफूलको जुस) को स्थानमा फलफूल, चिनीरहित मिठाइ एवम् नरम पेय, चाइनिज चिया र पानी प्रयोग गर्न सक्दछन्। यसले थोरै चिनीयुक्त खाद्यसँग स्वाद तन्तुलाई अथवा टेस्ट बडलाई अभ्यस्त बनाउँदछ।

समाप्त