



ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಲವರ್ಧನೆ (Food fortification)

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕೊಂಡು ತಿನ್ನುವ ಆಸೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇದೆ. ಇಂತಹ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ (ಹಾಲು, ಎಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಸಕ್ಕರೆ, ಉಪ್ಪು) ಅಗತ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಜನರಿಗೆ ವಿತರಣೆ ಮಾಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದಾಗಿದೆ.



ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಎ, ಡಿ ಜೀವಸತ್ವ, ಉಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಅಯೋಡಿನ್, ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬಿ 12 ಜೀವಸತ್ವ, ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಖನಿಜಾಂಶ, ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಎ ಮತ್ತು ಡಿ ಜೀವಸತ್ವ ಸೇರಿಸಿ,

ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ವಿತರಣೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಫುಡ್ ಫೋರ್ಟಿಫಿಕೇಷನ್ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆಹಾರದ ಪೊಟ್ಟಣಗಳ ಮೇಲೆ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಎಫ್‌ಫ್‌ಎಸ್ ಎಂಬ ಲೋಗೋವನ್ನು ನಮೂದಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಣ

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಏನನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಏನನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು ಎನ್ನುವುದನ್ನೂ ತಿಳಿಯುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಇದಕ್ಕೆ ಎಫ್‌ಎಫ್‌ಎಫ್‌ 'ಈಟ್ ರೈಟ್' ಅಭಿಯಾನದಲ್ಲಿ '#ಆಜ್ ಸೆ ಥೋಡಾ ಕಮ್' (ಇವತ್ತಿನಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ) ಎಂದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣದಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುತ್ತಿದೆ. ಸಕ್ಕರೆ, ಉಪ್ಪು, ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕಡಿತಗೊಳಿಸಲು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಬೊಜ್ಜು, ಒತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದ್ರೋಗ ಮತ್ತು ಇತರೆ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದಾಗಿದೆ.

ನಿಗಾ: ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ, ಉಪ್ಪು, ಅತಿಯಾಗಿ ಎಣ್ಣೆ ಇರದಂತೆ ನಿಗಾ ವಹಿಸಬೇಕು.

ಮಾಪನ: ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಸಕ್ಕರೆ, ಉಪ್ಪು, ಎಣ್ಣೆ ಹೆಚ್ಚು ಇದೆಯೇ? ಎಂದು ಮೊದಲೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೇವಿಸಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಕಡಿತ: ನಾವು ತಯಾರಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ, ಉಪ್ಪು, ಎಣ್ಣೆಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಬದಲಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ: ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬದಲಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ತರಬೇಕು. ಸಕ್ಕರೆ ಕಡಿಮೆ ಬಳಸಿ, ಬದಲಾಗಿ ಮಿತವಾಗಿ ಬೆಲ್ಲ ಬಳಕೆಗೆ ಆದ್ಯತೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಎಣ್ಣೆ ಕಡಿಮೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಒಮ್ಮೆಗಾ 3 ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್, ಪಾಲಿ ಅನ್‌ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್ ಅಂಶ ಇರುವ ಎಣ್ಣೆಗಳಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ ಕೊಡಬೇಕು.

ಮಿತಿ: ನಾವು ಸಕ್ಕರೆ ಉಪ್ಪು-ಎಣ್ಣೆ ಅಂಶಗಳನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಅಂದಾಜುಮಾಡಿ, ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಚಮಚ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಚಿಪ್ಸ್, ಜಾಮ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸುವುದು.

ಶಾಶ್ವತ ನಿಯಂತ್ರಣ: ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ, ಜಡ್ಡಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೇರಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸಿಹಿ ಬದಲು ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಸುರಕ್ಷಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ (ಈಟ್ ಸೇಫ್)

ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ಮಲೀಕರಣ: ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಎಂದರೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ನಿರ್ಮಲೀಕರಣ ಎಂದರೆ ಕೆಲವು ವೇಳೆ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು

