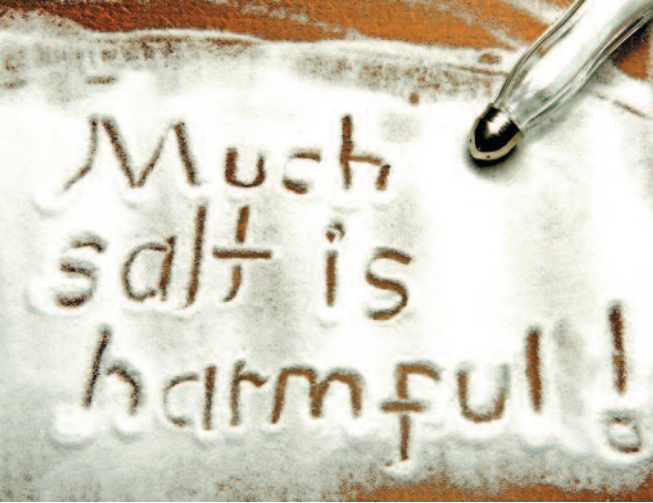


ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರೀತಿಯ ಖಾದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿದೆ

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ನೀಡಲಾಗುವ ನಮ್ಮೇನ್ ಮತ್ತು ತಿಂಡಿ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಭುಜಿಯಾ, ಚಿವ್ವಾ, ಸೇವ್, ಮಸಾಲಾ ಕಡಲೆ, ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ ಚಿಪ್ಸ್, ಬಿಸ್ಕೆಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಪಾಪ್‌ಕಾರ್ನ್ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳು. ಟೆನ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರ, ಚೀಸ್ ಮತ್ತು ಕೋಲ್ಡ್ ಕಟ್ಸ್, ಪ್ರಾಸೆಸ್ಡ್ ಮಾಂಸ, ಉಪ್ಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟ ಮಾಂಸ, ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿದ ಚೀಸ್ ಮತ್ತು ಟೆನ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಆರ್ಥಿಕ ಹೊರೆ

ಉಪ್ಪಿನ ಅಧಿಕ ಸೇವನೆಯಿಂದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಆರ್ಥಿಕ ಹೊರೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಸವಾಲನ್ನೂ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಉಪ್ಪು ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಅದರ ಸಂಬಂಧಿತ ರೋಗಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಭಾರತವು 2030ರೊಳಗೆ ನೂರಾರು ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿಗಳ ಆರ್ಥಿಕ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.



ಉಪ್ಪಿನ ಸರಾಸರಿ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮುಂದಿನ 10 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತೋಮ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಹೃದಯಾಘಾತಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು, ಇದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವಾ ವೆಚ್ಚಗಳಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದ ಉಳಿತಾಯ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಆರ್ಥಿಕ ಹೊರೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಉಪ್ಪು ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಅಪಾಯ ಒಂದು ಮೌನ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕದಂತೆ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತಿದ್ದು, ಅದು ಗಂಭೀರ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು, ಭಾರೀ ಆರ್ಥಿಕ ನಷ್ಟವನ್ನು ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಭಾರವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಿದೆ.

ಈ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲು ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರ ಜೀವಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಕೋಟಿಗಿಂತ ರೂಪಾಯಿ ಆರೋಗ್ಯ ವೆಚ್ಚವನ್ನು ಉಳಿಸಲು, ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ, ನವೀನ ಕ್ರಮಗಳು ಹಾಗೂ ಜನರ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತರಲು ಉಪ್ಪು ಕಡಿತ ಅಭಿಯಾನಗಳ ತುರ್ತು ಅಗತ್ಯವಿವೆ.



ಉಪ್ಪಿನ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಕ್ರಮಗಳು

ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಉಪ್ಪು ಮನುಷ್ಯನ ಒಡಲು ಸೇರುವುದು ಸಿದ್ಧ ಆಹಾರಗಳ ಮೂಲಕವೇ. ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಯುವಜನಾಂಗ ಮತ್ತು ಶಾಲಾಕಾಲೇಜು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ನೆಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುವ ಸಿದ್ಧ ಆಹಾರಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೇರುವುದು ಸರ್ಕಾರದ ಮೇಲಿರುವ ದೊಡ್ಡ ಜವಾಬ್ದಾರಿ.

ಪ್ಯಾಕೇಜ್ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು (Salt Targets) ನಿಗದಿಪಡಿಸಬೇಕು. ಈ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಆಹಾರ ಉದ್ಯಮಗಳು ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ಯಾಕೇಜ್ ಆಹಾರಗಳ ಮೇಲೆ, ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ, ದಪ್ಪಕ್ಷರಗಳಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಮಾಹಿತಿಯುಳ್ಳ ಲೇಬಲ್‌ಗಳು ಇರಬೇಕು. ಅವು ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ತಾವು ಸೇವಿಸುವ ಸಿದ್ಧ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಎಷ್ಟಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಗ್ರಾಹಕರ ಕಣ್ಣಿಗೆ ರಾಚುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಲೂ ಗ್ರಾಹಕರು ಆಹಾರವನ್ನು ಖರೀದಿಸುವ ಮೊದಲು ಅದರ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ

