

# చిరుతిళ్లు తెగ తినేస్తున్నారు!

- పట్టణ ప్రజల ఆహారంలో 11 శాతం చిన్న స్వేదీ
- అసమతుల్య ఆహారంతో
- శిశుకాయం, ముదుమేపం, రక్తపోటు
- పప్పుదాణ్యాలు, పొత్తి ఉత్పత్తులు, చేపల

వంటి ప్రావీణి ఆహారాన్ని తినేది 11 శాతమే

దేశంలో ఎక్కువ మంది వీయ్యం లేదా గోధుమల వంటి పుణ్యదాణ్యాలను శాస్త్రీయంగా సూచించిన పరిమాణం కంటే అధికంగా తీసుకుంటున్నారని జాతీయ పోషకాహార సంస్థ (ఎన్ఐఎన్) వెల్లడించింది. ఇక ఇదే సమయంలో అధిక పోషకాలు ఉండే కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, పాలు, పప్పుదాణ్యాలు, పొత్తి ఉత్పత్తులు, చేపలను మాత్రం తినాల్సిన దాని కంటే తక్కువగా తీసుకున్నారని తెలిపింది. ప్రత్యేకించి పట్టణ ప్రజలైతే తగినన్ని పోషకాలను ఆహారం తినకపోయినా దివ్య, బిస్కెట్లు, చాక్లెట్లు, స్వీట్లును తెగతాగింపేస్తున్నారని పేర్కొంది. పట్టణ ప్రజలు ఒక రోజులో తినే ఆహారంలో 11 శాతం చాక్లెట్లు ఉంటున్నాయని, గ్రామీణ ప్రజలూ వారి ఆహారంలో 4 శాతం మేర చిన్న, చాక్లెట్లు, బిస్కెట్లు తీసుకుంటున్నారని ఆ సంస్థ తాజా నివేదికలో ప్రస్తావించింది. దేశంలో 91.1 శాతం మంది గ్రామీణులు, 68.8 శాతం మంది పట్టణ ప్రజలు సూచించిన పరిమాణం కంటే అధిక మొత్తంలో తృణదాణ్యాల తీసుకుంటున్నారని వివరించింది.

పండ్లు, కూరగాయలు, పాలు, పాల ఉత్పత్తులు సూచించిన దానికంటే తక్కువగా తీసుకొని, అసమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల ముదుమేపం, రక్తపోటు వంటి వ్యాధుల బారిన పడుతున్నారని ఆ సంస్థ తాజా నివేదికలో స్పష్టం చేసింది. పట్టణ ప్రజల్లో 18 శాతం, గ్రామాల్లో కేవలం 5 శాతం మంది ప్రజలు మాత్రమే సూచించిన పరిమాణంలో ప్రోటీన్లను సమ్యక్గా ఉండే పప్పులు, విత్తనాలు, పాలు, మాంసాహారం వంటివి తీసుకున్నారని దేశ ప్రజల్లో 66 శాతం మంది కంటే ఎక్కువ మంది తగినంత ప్రోటీన్తో కూడిన ఆహారం తినడం లేదని జాతీయ పోషకాహార సంస్థ నివేదించడం గమనార్హం. 'బారో' యులకు ఎలాంటి పోషకాలు అవసరం? 'బారో'



ఎన్ఐఎన్ నివేదికను విడుదలచేస్తున్న కేంద్ర ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి హర్దేష్ కుమార్ తదితరులు

యులు ఏం తీసుకున్నారు? అనే అంశాలపై ప్రాధికారానికి చెందిన ఎన్ఐఎన్ రూపొందించిన నివేదికలను పోషకాహార డిపార్ట్ జరిగిన ఒక కార్యక్రమంలో కేంద్ర ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి హర్దేష్ కుమార్ విడుదల చేశారు. కొవిడ్ వ్యాధిని ప్రస్తుత తరుణంలో పోషకాహారానికి ప్రాధాన్యం పెరిగింది. ఈ సందర్భంలో ఆహారపు అలవాడుకు సంబంధించిన సమాచారాన్ని మెజిలేట్ ద్వారా ప్రజల నుంచి సేవగా సేకరించే పరిశోధనా ప్రక్రియకు కూడా ఎన్ఐఎన్ ఈ సందర్భంగా శ్రీకారం చుట్టింది.

45 శాతం మించితే చెక్కి!

పోషకాహార నిపుణుల సూచనల ప్రకారం మనం తినే ఆహారంలో తృణదాణ్యాల 45 శాతానికి మించకూడదు. కానీ పట్టణ ప్రజల ఆహారంలో 51 శాతం, గ్రామీణ ప్రజల ఆహారంలో 65 శాతం వీయ్యం, గోధుమలు, బిరుదాణ్యాల తీసుకుంటున్నారని ఆలాగే మనం రోజూ తీసుకునే ఆహారంలో పప్పుదాణ్యాలు, విత్తనాలు, మాంసం, చేపలు 17 శాతం ఉండాలని నిపుణులు సూచిస్తుండగా వాస్తవానికి ప్రజల ఆహారంలో 11 శాతం మాత్రమే పోషకవిలువలు ఉండే ఆహారం ఉంటుంది. పట్టణాల కంటే గ్రామీణులు అధిక కార్బోహైడ్రేట్లన్నీ ఆహారం తీసుకుంటున్నారు.



గ్రామీణ కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, 150 గ్రాముల పండ్లు

కళాశాస్త్రీ తృణదాణ్యాల సుందే పొందుతున్నారు. వీయ్యం, గోధుమలు అధికంగా తీసుకొని, తగిన మొత్తంలో కూరగాయలు, ప్రోటీన్తో కూడిన ఆహారం తీసుకోకపోవడం. బిరుదాణ్యాల తినడం వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయి. అసమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల పట్టణ ప్రజల్లో 53.6 శాతం మందికి పొట్ట వద్ద కొవ్వు పెరుగుతోందని, 31.4 శాతం మంది బరువు సమస్యతో బాధపడుతున్నారని 12.5 శాతం మంది స్కూల కాలం ముప్పును ఎదుర్కొంటున్నారు. - స్పెషల్ రిపోర్ట్

'పోషక మాసా' భోజి: అమితాబ్ కాంత్



రాజేంద్రనగర్, సెప్టెంబరు 28 (ఆంధ్రప్రదేశ్): దేశంలోని అన్ని వర్గాల ప్రజలు బిరుదాణ్యాల వాడకాన్ని పెంచేలా ప్రోత్సహించాలని జాతీయ బిరుదాణ్యాల పరిశోధనా సంస్థ (ఎన్ఐఎన్)లోని సీనియర్ సీనియర్ ముఖ్య కార్యనిర్వాహకాధికారి అమితాబ్ కాంత్ కోరారు.

ప్రాధికారానికి రాజేంద్రనగర్లోని ఇంజనీరింగ్ ఇంస్టిట్యూట్ ఆఫ్ సైన్స్, న్యూఢిల్లీలోని సైన్స్ అండ్ యూనివర్సిటీలోని నిర్వహించిన 'పోషక మాసా' వెబినార్లో ఆయన మాట్లాడారు. సెప్టెంబరు 28 'జాతీయ పోషకాహార మాసం' (పోషక మాసం) పరిగిడింది.

# Only 8.8% rural Indians eat enough vegetables

FROM PAGE 1

IN contrast to this, high protein foods such as pulses, legumes, nuts, meat, poultry and fish contribute just 11 per cent of daily energy needs, whereas the recommended value is 17 per cent. Another worrying fact is that only 8.8 per cent rural and 17 per cent urban Indians consume vegetables in the required quantities, whereas just 8.7 per cent rural and 14.3 per cent urban Indians consume the recommended quantity of milk. The report also says that junk food like chips, biscuits and chocolates contribute to around 11 per cent of the energy needs among the rural and urban Indians. When contacted, NIN Director Dr R Hemalatha pointed out that while lower consumption of milk and milk products is associated with increased risk of hypertension, adequate consumption of fruits and vegetables reduces the risk of diabetes.

## RECOMMENDED INTAKE PER DAY

According to 'My plate per day' developed by NIN (in grams)

- 270g/day Cereals should not be more than 45 per cent of total energy
- 90g/day Pulses/legumes/meat
- Fat- 27g/day
- Milk and milk products - 300ml/day
- Vegetables (excluding potato)- 350g/day
- Fruits- 150g/day
- Nuts - 20g/day

# Unhealthy food puts more Indians at risk of diabetes

## NIN study says Indians should cut down on cereals, eat more fruits, vegetables, nuts

KANIZA GARARI | DC HYDERABAD, SEPT. 28

Indians are consuming more cereals compared to proteins, vegetables, fruits, milk and milk products, according to a report on dietary patterns and revised nutrient requirements released by health Union health ministry on Monday.

Low consumption of fruits, milk and milk products is one of the factors for increased risk of diabetes and hypertension. Ten per cent of total calorie intake was from ready-to-eat foods like chips, biscuits, chocolates, sweets, juices and other highly processed foods.

A report prepared by the Indian Council of Medical Research (ICMR)'s National

Institute of Nutrition (NIN) has found that 97.1 per cent in the rural sector and 68.8 per cent in urban region are eating more than the recommended levels of cereals in their daily diet.

The level of good-quality protein from legumes, pulses, nuts, milk and milk products was only five per cent in rural areas and 18 per cent among the urban population.

There are less than 66 per cent who are eating proteins but the quality is not up to the mark or the daily intake is not as required, according to the 24-hour intake study.

Cereal consumption needs to be brought down to 40 per cent, pulses and legumes to 11 per cent, milk and milk products to 10 per cent, meat, poultry

fish to six per cent and nuts and oil seeds to eight per cent, according to the recommendations of 'My Plate' by NIN.

These are the recommended diets for people which will ensure proper energy levels and supplement vitamins, minerals and proteins for Indians.

NIN recommendations state that dependency on carbohydrates has to be brought down and an increase in protein, vitamins, minerals and micro-nutrients in the body is imperative. The estimated energy requirements of Indians in different age-groups have been evaluated for the first time.

This is now the average index which will help to deal with obesity, malnutrition and aid in prevention of weight loss.