

53.1% urban India suffers from abdominal obesity

KANIZA GARARI | DC
HYDERABAD, SEPT. 28


Abdominal obesity was highest in South India at 25.7 per cent, according to a report by the Indian Council of Medical Research's National Institute of Nutrition (NIN). The report which recommended daily diets and tolerance diets for the Indian population also said 53.1 per cent of urban India suffers from abdominal obesity which is an alarming number.

The overall abdominal obesity in the country is 18.8 per cent.


It said that 22.2 per cent of the population in South India is overweight, against 16.6 per cent of India as a whole. Due to obesity, the prevalence of diabetes in South India is highest at 10.3 per cent. The overall prevalence of diabetes in the country is 25.4 per cent in urban areas and 7.4 per cent in rural areas.

Food consumption in urban areas present a challenge to doctors as the intake of fats is high among the population at 67.3 g and the people are inactive. Due to this reason, prevalence of


NUTRIENT REQUIREMENTS



- Highest amounts of protein in terms of meat, poultry, fish and sea foods is consumed in South India, with **16.9 per cent** in urban and **28 per cent** in rural.



- Vegetable consumption in urban areas in east India is highest at **49.9 per cent**.



- Low intake of milk and milk products increases the risk of hypertension.

- Flipside is foods which are high in salt, fats, sugars, trans fats and saturated fats are cheap and widely available making them easy choices.

- Indian population is consuming more cereals in their diet when compared to other foods and it has to be brought down.

- Less consumption of fresh fruits and vegetables increases the risk of diabetes.

49.9%

● Healthy diet and physical activity for at least 30 minutes every day are the right choices to prevent diabetes, heart disease and stroke.

hypertension in urban areas is 34 per cent and diabetes is 28 per cent.

The NIN states that intake of protective foods like legumes, nuts, milk, vegetables and fruits must be

increased which will help achieve balanced diets. It is also important to eat locally grown, seasonal foods which will help in improving the overall health of the individual.

సమతుల ఆహారానికి దూరం!

Hyderabad • పట్టణ జనాభాలో పెరుగుతున్న ఊబకాయం
29-9-2020 • దేశ వ్యాప్తంగా ఎన్ఐఎన్ అధ్యయనం

ఈనాడు, హైదరాబాద్: మారుతున్న జీవన శైలి... పోషాత్మక ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా సగటు భారతీయుడు సమతుల ఆహారానికి దూరమవుతున్నట్లు తాజాగా జాతీయ పోషకాహార సంస్థ (ఎన్ఐఎన్) అధ్యయనంలో తేలింది.

దీనిల్లో, గోధుమల సరిపడా తీసుకుంటున్నప్పటికీ, కూరగాయలు, పండ్లు, చిరుదాణ్యాలు, ఆకుకూరలను తక్కువగా తీసుకుంటున్నట్లు గుర్తించారు. అధిక స్థాయిలో పిండి పదార్థాలు, కొవ్వులు తీసుకోవడం వల్ల ఊబకాయం, మధుమేహం, గుండె జబ్బుల బారిన పడుతున్నట్లు తేల్చారు.

దేశ వ్యాప్తంగా 26 రాష్ట్రాల్లో జాతీయ పోషకాహార సంస్థ పట్టణ, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో 2011-12, 2015-16 మధ్య కాలంలో అధ్యయనం చేసింది. వివరాలను సోమవారం ఢిల్లీలో కేంద్ర వైద్య ఆరోగ్య, కుటుంబ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి డాక్టర్ హర్షవర్ధన్ విడుదల చేశారు. సగటు భారతీయులు ఎలాంటి ఆహారం తీసుకుంటున్నారో గుర్తించారు. ప్రతి ఇంటింటికీ వెళ్లి వివరాలు సేకరించారు.



'వాట్ ఇండియా ఈట్స్' అధ్యయనాన్ని అవిష్కరిస్తున్న కేంద్ర మంత్రి హర్షవర్ధన్

'కచ్చిత సమాచారంతోనే సంక్షేమ పథకాలు సఫలం'

ఈనాడు ఢిల్లీలో, హైదరాబాద్: నిర్దేశిత పోషకాహార సమాచారం ఉంటే జాతీయ స్థాయి సంక్షేమ పథకాల అమలుకు ఉపయోగపడుతుందని కేంద్ర ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి హర్షవర్ధన్ పేర్కొన్నారు. సోమవారం ఢిల్లీలోని భారత వైద్య పరిశోధనా మండలి (ఐసీఎంఆర్) కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమానికి ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. 'వాట్ ఇండియా ఈట్స్', 'న్యూట్రియంట్ రిక్వైర్ మెంట్స్ పర్ ఇండియన్స్' అధ్యయనాలను విడుదల చేశారు.

Indian Express 29-9-2020

Indians consume less protein, prone to diseases

V NILESH @ Hyderabad

HYDERABAD-BASED National Institute of Nutrition (NIN) in its report 'What India Eats' has brought out some stark findings on food consumption pattern of Indians, giving an idea as to why the prevalence of hypertension and diabetes is high in the country.

The report highlights that while Indians consume carbohydrate-rich cereals in large quantities, the consumption of high-protein and micronutrient-rich foods like pulses, legumes, fruits, vegetables and meat is much lower, which puts many Indians under the risk of lifestyle diseases.

The 'What India Eats' (WIE) report in the 'Nutrient Requirements for Indians' report,



containing the revised Recommended Dietary Allowances (RDA), were released in New Delhi by the Union Minister for Health, Dr Harsh Vardhan on Monday.

The report on revised RDA for the first time also includes the Estimated Average Requirements (EAR) and also the Tolerable Upper Limits (TUL) of nutrients.

While RDAs are daily dietary nutrient intake levels which would be sufficient to meet the nutrient requirements of nearly all healthy individuals, EARs are the average daily nutrient intake levels of population.

Mapping nutrition intake

The Minister also launched a key initiative by NIN, a study titled 'Mapping of nutrition and health status — A national level participatory real-time data generation programme', which aims to develop a mobile based device, used by nutrition researchers, as well as develop food based strategies through inter-ministerial convergences to promote national programmes for ensuring food and nutrition security.

This will be done region-wise simultaneously in collaboration with other institutions and the food consumption data will be conducted through crowdsourcing.

According to 'What India Eats' report, a meagre five per cent of rural Indians and 18 per cent of urban populace in the country consume the recommended amount of good quality proteins.

While it is recommended that carbohydrates-rich cereals should contribute just 45 per cent of a day's energy and the rest must be from other foods, the report says that cereals contribute to 51 per cent of energy among urban Indians and 65 per cent among rural Indians.

CONTINUED ON P3