

ಕಾರ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀದೇವಿ ಅನ್ನಪೂರ್ಣಾ ಸಿಂಗ್ 'ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೋಡಿಯಂ ಕಡಿತ ಸವಾಲು'

ಪ್ರಜಾವಾಣಿ ವಾರ್ತೆ

ಮೈಸೂರು: 'ಭಾರತದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೋಡಿಯಂ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಎಂಟು ದುಡಿಮೆ ನಿಜವಾದರೂ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಕಡಿಗೊಳಿಸುವುದು ಸವಾಲಿನ ಕೆಲಸ' ಎಂದು ಸಿಎಸ್‌ಐಆರ್-ಸಿಎಫ್‌ಟಿಆರ್‌ಎ ಮಾಜಿ ನಿರ್ದೇಶಕಿ ಶ್ರೀದೇವಿ ಅನ್ನಪೂರ್ಣಾ ಸಿಂಗ್ ತಿಳಿಸಿದರು.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮತ್ತು ಕೈಗಾರಿಕಾ ಸಂಶೋಧನಾ ಮಂಡಳಿ- ಕೇಂದ್ರೀಯ ಆಹಾರ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ (ಸಿಎಸ್‌ಐಆರ್-ಸಿಎಫ್‌ಟಿಆರ್‌ಎ) 'ಭಾರತೀಯ ಪರಂಪರೆಯ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಡಿಯಂ ಕಡಿತಕ್ಕಾಗಿ ಸಂವೇದನಾತ್ಮಕ ತಂತ್ರ' ಕುರಿತು ಕನಿವಾರ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ ಉದ್ಘಾಟನೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು.

'ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಪರಂಪರೆಯ ಆಹಾರ ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು, ಅಯಾ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ತಜ್ಞಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ರುಚಿಯ ಅಹುಗೆ ತಯಾರಿಸುವ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಿದೆ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಸೋಡಿಯಂ ಬಳಕೆ ಅನಿವಾರ್ಯ. ತಿನಿಸುಗಳಲ್ಲಿ ಅರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುವ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಸಣ್ಣ ಬದಲಾವಣೆ ತಂದರೂ, ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ, ಒಸೆ ಅದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲಾರದು.



ಮೈಸೂರಿನ ಸಿಎಸ್‌ಐಆರ್-ಸಿಎಫ್‌ಟಿಆರ್‌ಎನಲ್ಲಿ ಕನಿವಾರ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ಕಾರ್ಯಾಗಾರವನ್ನು ಶ್ರೀದೇವಿ ಅನ್ನಪೂರ್ಣಾ ಸಿಂಗ್ ಉದ್ಘಾಟಿಸಿದರು

ಹೀಗಾಗಿ ಸೋಡಿಯಂಗೆ ಪರ್ಯಾಯ ಯೋಜಿಸುವಾಗ ಸೂಕ್ತ ವಿಚಾರಗಳನ್ನೂ ಗಮನಿಸಬೇಕು' ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

'ಸೋಡಿಯಂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ. ಆದರೆ ನಾವು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಸೂಚಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕ ಸೋಡಿಯಂ ಬಳಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಇದು ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮುಸಿಗಲ್ಲಿ ಆವಾಕಣಾಣಿ ಕಾಯಿಲೆ, ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ' ಎಂದರು.

ಸಂಸ್ಥೆಯ ನಿರ್ದೇಶಕ ಗಿರಿಧರ್ ಪರ್ವತಂ ಮಾತನಾಡಿ, 'ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಕೇ 5ರಷ್ಟು ಸೋಡಿಯಂ ಬಳಸಬಹುದು ಎಂದು ಸೂಚಿಸಿದೆ. ಅದರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕೇ 11ರಷ್ಟು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಒಪಾನ್, ಬೀನಾಬಲ್ಲೂ

ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಅದರ ಬಾಂಧ್ಯದೇಶದಲ್ಲಿ ಸೋಡಿಯಂ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದು, ಅಲ್ಲಿನ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿಯುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಯಾವ ರೀತಿ ಸೋಡಿಯಂ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಬೇಕು' ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಅಪ್ಪಣೆ ಮೊಟ್ಟೆ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಕ ಅಧಿಕಾರಿ ಡಾ.ಮಿರೊ ಸ್ವಿಂಗಾ ಮಾತನಾಡಿ, 'ಎಂಎಸ್‌ಪಿ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಪ್ಪಿಗಿಂತ ಸುಮಾರು ಮೂರನೇ ಭಾಗದಷ್ಟೇ ಸೋಡಿಯಂ ಹೊಂದಿದ್ದು, ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಿತಿಗಳೊಳಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು' ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಎಎಫ್‌ಎಸ್‌ಟಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಡಾ.ಪರಂಜಿತ ಎಸ್. ಪಾಟೀಲ್, ಸೆನ್ಸರಿ ಎಕ್ಸಲೆನ್ಸ್ ಇನ್ ಫುಡ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಡಾ. ಪವನ್ ಅಗರ್ವಾಲ್ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು.

Prajavani



ಕಾರ್ಯಾಗಾರ ಉದ್ಘಾಟನೆ... ಸಿಎಸ್‌ಐಆರ್-ಸಿಎಫ್‌ಟಿಆರ್‌ಎ ಮಾಂಡಲ ಐಎಫ್‌ಎಫ್‌ಎಸ್‌ಐ ಸಭಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಯ ಪರಂಪರಾ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಡಿಯಂ ಕಡಿಗೊಳಿಸುವುದನ್ನು ಕುರಿತು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಾರ್ಯಾಗಾರವನ್ನು ಸಿಎಸ್‌ಐಆರ್‌ಎ ನಿರ್ದೇಶಕಿ ಗಿರಿಧರ್ ಪರ್ವತಂ ಉದ್ಘಾಟಿಸಿದರು. ಸಿಎಫ್‌ಟಿಆರ್‌ಎ ಮಾಂಡಲ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಡಾ. ಪ್ರೀತಿಯ ಅನ್ನಪೂರ್ಣಾ ಸಿಂಗ್, ಡಾ.ಪರಂಜಿತ ಎಸ್. ಪಾಟೀಲ್, ಸೆನ್ಸರಿ ಉತ್ಕಲ ಎನ್. ಎಂ. ಪವನ್ ಅಗರ್ವಾಲ್, ಅಧಿಕಾರಿ ಡಾ.ಮಿರೊ ಸ್ವಿಂಗಾ ಮತ್ತಿತರರು ಪಾಲ್ಗೊಂಡರು.

Andolana

ಪಾರಂಪರಿಕ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೋಡಿಯಂ ಬಳಕೆ ಕಡಿತೆ ಸವಾಲಿನ ಕೆಲಸ

ಮೈಸೂರು: ಪಾರಂಪರಿಕ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೋಡಿಯಂ ಬಳಕೆ ಕಡಿತೆಗೊಳಿಸುವುದು ಸವಾಲಿನ ಕೆಲಸ ಎಂದು ಸಿ.ಎಚ್.ಟಿ.ಆರ್.ಎ.ನ ಪ್ರಧಾನ ನಿರ್ದೇಶಕಿ ಡಾ. ಕ್ವಿರಾಜಿ ಅಪ್ಪಣ್ಣಾರ್ ಸಿಂಗ್ ತಿಳಿಸಿದರು. ಸಿಂಗ್ ಅವರು ಕೇಂದ್ರೀಯ ಆಹಾರ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆಯು (ಸಿ.ಎಚ್.ಟಿ.ಆರ್.ಎ.) ತನುಪಾರ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ಭಾರತೀಯ ಪರಂಪರೆಯ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಡಿಯಂ ಕಡಿತೆಗಾಗಿ ಸಂವೇದನಾತ್ಮಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಕಾರ್ಯಾಗಾರವನ್ನು ಅವರು ಉದ್ಘಾಟನೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಈ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪರಂಪರೆಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇರೇನು ಕೂಡ ಈ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಕಷ್ಟವನ್ನು ಬಳಕೆ ಮಾಡುವುದು ಅಂತಹ ತಯಾರಿಸುವ ಸಂಸ್ಥೆಯಿಂದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಸೋಡಿಯಂ ಬಳಕೆ ಅನುಮಾನ ಎಂಬ ಅನುಮಾನವನ್ನು ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಮಾನಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸುಸ್ಥಿರ ಬದಲಾವಣೆ ತಂದರೂ ದುರದೃಷ್ಟಿ ಎನ್ನುವ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರು. ಜನ ಅದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲಾರದು. ಹೀಗಾಗಿ ಸೋಡಿಯಂಗೆ ಪರ್ಯಾಯ ವಿಕೇಂದ್ರೀಕರಣ ಸೂಕ್ತ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು ಎಂದರು. ಸೋಡಿಯಂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕರವಲ್ಲವೆಂದು ಅದರ ಸಾವಧಾನ ಅರಿವನ್ನು ಸಂಸ್ಥೆ ಸೂಚಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅದರ ಸೋಡಿಯಂ ಬಳಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದವೇ ಇದು ವಿವಿಧ ರೀತಿಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಇಟ್ಟಿರುವುದರಿಂದ ಅಗತ್ಯ ಕಿಂಚಿತ್ತು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇದರಿಂದ ಬೇರೆ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಕೊಡಲು ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನ ಕಾರಣ ತೊಡಕು ತಂದು ಅವರು ಕಳೆದಿದ್ದು ತಿಳಿಸಿದರು. ಸಿ.ಎಚ್.ಟಿ.ಆರ್.ಎ. ನಿರ್ದೇಶಕಿ ಡಾ. ನಿರಂಜನಾ ಭಟ್ ಅವರ ಮಾತನಾಡಿ, ನಿಶ್ಚಿತ ಅರಿವನ್ನು ಸಂಸ್ಥೆಯು ತೋರಿಸಿ ಸೋಡಿಯಂ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಗೊಳಿಸುವ ಸೂಚನೆ ನೀಡಿದೆ. ಆದರೆ, ಪಾರಂಪರಿಕ ತಿ.11 ರಷ್ಟು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಆದರೆ, ಅನುಮಾನ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಆದರೆ, ಪಾರಂಪರಿಕದಲ್ಲಿ ಸೋಡಿಯಂ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆಯನ್ನು ಅಲ್ಲಿನ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಹಾಗೂ ಯಾವ ರೀತಿ ಸೋಡಿಯಂ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅಧಿಕಾರವಿಲ್ಲದ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಣ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು, ಮಿಷನ್ ಸಿಂಗ್, ನಿರಂಜನಾ ಭಟ್ ಅವರ ಕೆಲಸ. ಪಾರಂಪರಿಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು, ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇಡುವುದು ಸಂಸ್ಥೆಯು ಡಾ. ಜವನ್ ಆಗಿರಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

Kannada Prabha

The screenshot shows the top section of the website 'THE HINDU'. Below the header, there are advertisements for 'Asstet' and 'MIZMI'. The main article is titled 'CFTRI-Mysuru workshop participants discuss how to reduce salt in Indian cuisine to counter rise in hypertension and diabetes'. The article text begins with 'With rising non-communicable diseases, such as hypertension and diabetes, national priorities for 2020-24, supported by the Food Safety and Standards Authority of India (FSSAI), emphasize gradual salt and sugar reduction, food labelling, and industry self-regulation'. There is also a 'Most Popular' section on the right side of the page.

The Hindu (Online)

<https://www.thehindu.com/news/national/karnataka/cftri-mysuru-workshop-participants-discuss-how-to-reduce-salt-in-indian-cuisine-to-counter-rise-in-hypertension-and-diabetes/article70659124.ece>