Experts call for minimising nutrient loss during processing of foods

'Overdependence on processed foods, energy drinks, artificial sweeteners and fast foods is one of the causes for lifestyle diseases'

The Hindu Bureau
MYSURU

Professor of Food Science and Nutrition from Avinashalingam Institute, Coimbatore, S. Kowsalya has emphasised the need for food scientists to focus on technology that minimises nutrient loss during processing.

Participating in the inaugural function of National Nutrition Week 2024 and Global Bio India Roadshow 2024 at CSIR-CFTRI in Mysuru on Monday, Prof. Kowsalya referred to a study on 111 food items taken from across India that were "totally deficient" of 11 nutrients while making out a case for preferring traditional food over fast food.

She also called for policy interventions and behavioural change to increase the intake of fruits and vegetables.

Even though cost may be involved in the transformation towards consumption of fruits, Prof. Kowsalya said at least seasonal fruits need to be consumed.

She also pointed out that overdependence on processed foods, energy drinks, artificial sweeteners and fast foods had become one of the causes for lifestyle diseases.

On the occasion, Prof. Kowsalya also brought up a 1964 journal authored by CFTRI's founder director V. Subraymanyam emphasising the need for greater collaboration between food technologists and nutritionists.

As a nutritionist, Prof. Kowsalya said even now nutritionists are dependent on food technologists for advice but added that "we cannot always tell people to eat processed food".

CFTRI Director Sridevi Annapurna Singh, in his presidential remarks, pointed out that diet and disease were 'inter-related' and there was a need for people to be eating the kind of food that makes them immune to diseases.

In the earlier days of food processing, Mr. Singh said food scientists were looking towards enhancement of shelf life. For, a large quantity of food produced in India was going waste due to poor shelf-life.

"We started removing brawn and polishing the rice and refining oils and wheat. All of this probably compromised the quality of nutrients that were present. Forty-Fifty years down the line, the so-called non-nutrients we were removing from the grains, were actually giving health benefits", she said.

However, she said food processing now has to not only extend shelf life of food but also retain its nutrients. Food technology now has to cater food to a large population with convenience and less cost while also ensuring health as well as nutrition to the people, she said.

Food trends

She also pointed out that "lesser and lesser" people were cooking food at home in India today and referred to advertisements of houses put up for rent or sale in Bengaluru where the kitchen was missing in Bedroom Hall Kitchens (BHKs).

"It means kitchens were not present in houses that were put up for rent or sale. It means that eating processed food available in the market was the trend," she said.

Senior Manager, Technical, Biotechnology Industry Research Assistance Council (BIRAC), Government of India, Prachi Agarwal, guest of honour spoke about the upcoming Global Bio India Roadshow 2024.

Professor of Food Science and Nutrition, Avinashalingam Institute, Coimbatore, S. Kowsalya (left), Senior Manager, BIRAC, New Delhi, Prachi Agarwal (Centre) and CFTRI Director Sridevi Annapurna Singh at the inaugural function of National Nutrition Week 2024 at CFTRI in Mysuru on Monday. M.A. SRIRAM

ಮೈಸೂರು ಮಿತ್ರ — ಮಂಗಳವಾರ 3 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 2024

ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ 14 ಕೋಟಿ ಮಕ್ಕಳು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿವೆ

ಆಹಾರ ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ವಿಭಾಗದ ಪ್ರೊ.ಎಸ್.ಕೌಸಲ್ಯ ಕಳವಳ

ಮೈಸೂರು, ಸೆ.2(ಎಂಕೆ)– ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರ ಮರಣ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಲು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯೇ ಕಾರಣ. ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ 5 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ 14 ಕೋಟಿ ಮಕ್ಕಳು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಕೊಯಮತ್ತೂರಿನ ಅವಿನಾಶಿಲಿಂಗಮ್ ಇನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಫಾರ್ ಹೋಮ್ ಸೈನ್ಸ್ ಅಂಡ್ ಹೈಯರ್ ಎಜುಕೇಶನ್ ಫಾರ್ ವುಮೆನ್‌ನ ಆಹಾರ ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ವಿಭಾಗದ ಪ್ರೊ.ಎಸ್.ಕೌಸಲ್ಯ ಆತಂಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು.

ಮೈಸೂರಿನ ಕೇಂದ್ರೀಯ ಆಹಾರ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ(ಸಿಎಫ್‌ಟಿಆರ್‌ಐ)ಯಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಿರುವ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸಪ್ತಾಹ ಹಾಗೂ ಗ್ಲೋಬಲ್ ಬಯೊ ಇಂಡಿಯಾ ರೋಡ್‌ಶೋ–2024 ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಉದ್ಘಾಟಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಅವರು, 4.7 ಕೋಟಿ ಮಕ್ಕಳು ಆಹಾರ ಸಿಗದೇ ಅಗತ್ಯ ತೂಕಕ್ಕಿಂತ ಸಣ್ಣಗಿದ್ದರೆ, 3.8 ಕೋಟಿ ಮಕ್ಕಳು ಅತಿತೂಕ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ತೊಂದರೆಗೀಡಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ನೀಡುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಅನುಷ್ಠಾನ ಆಗಬೇಕಿದೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ತುರ್ತಾಗಿದೆ ಎಂದು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದರು. ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ 17 ಸುಸ್ಥಿರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಗುರಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಡತನ ಹಾಗೂ ಹಸಿವು ಮುಕ್ತ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಾಣವೇ ಮೊದಲ ಎರಡು ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಿವೆ. ಸುಸ್ಥಿರ ಕೃಷಿಯು ಆಹಾರ ಭದ್ರತೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿ ದೇಶಕ್ಕೂ ನೀಡುವುದಾಗಿದೆ. ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಆಹಾರ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾದರೂ ಆಹಾರ ನಷ್ಟದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಮೂಡಿಸಲು ಶ್ರಮಿಸಬೇಕಿದೆ ಎಂದರು.

ಬದಲಾದ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಮನೆಯಿಂದ ಹೊಗಡೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಲಿದೆ. ಅಲ್ಪದೆ ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದಿರುವುದು ಆನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಇದಲ್ಲದರ ಪರಿಣಾಮದಿಂದಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಜೊತೆಗೆ ಕಾರ್ಯದೊತ್ತಡದಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಯುವ ಸಮುದಾಯವು ಫಿಟ್‌ನೆಸ್‌ಗಾಗಿ ಜಾಹೀರಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಔಷಧ, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವಿಸಿ, ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವಂತಾಗಿದೆ ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಸಿದರು.

ಬಹುಮಾನ ವಿತರಣೆ: ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸಪ್ತಾಹ ಅಂಗವಾಗಿ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ವಿವಿಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ವಿಜೇತರಿಗೆ ಬಹುಮಾನ ವಿತರಣೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಆಶುಭಾಷಣ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಎ.ಜಿ.ಪವಿತ್ರ ಪ್ರಥಮ, ಹಾದಿಯಾ ತಾಹೀರ್ ದ್ವಿತೀಯ ಹಾಗೂ ಆಶ್ಮಿತಾ ತನ್ವರ್ ತೃತೀಯ ಬಹುಮಾನ ಪಡೆದರೆ, ಎಂ.ಐಶ್ವರ್ಯ ಮತ್ತು ರಾಜೇಶ್ ಸಮಾಧಾನಕರ ಬಹುಮಾನ ಪಡೆದರು. ಪ್ರಬಂಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಎಂ.ಪ್ರಕೃತಿ ಪ್ರಥಮ, ಎಂ.ದೀಪಿಗಾ ದ್ವಿತೀಯ, ಕೀರ್ತಿ ತೃತೀಯ ಬಹುಮಾನ ಪಡೆದರೆ, ಹರಪ್ರಿಯ ಸಾಹೂ ಮತ್ತು ಟ್ವಿಂಕಲ್ ಕೇಶರ್ವಾನಿ ಸಮಾಧಾನಕರ ಬಹುಮಾನ ಪಡೆದುಕೊಂಡರು.

ನವದೆಹಲಿ ಬಯೋಟೆಕ್ನಾಲಜಿ ಇಂಡಸ್ಟ್ರಿ ರಿಸರ್ಚ್ ಅಸಿಸ್ಟನ್ಸ್ ಕೌನ್ಸಿಲ್(ಬಿಐಆರ್‌ಎಸಿ) ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ಡಾ.ಪ್ರಾಚಿ ಅಗರ್‌ವಾಲ್ ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಯಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು. ಸಿಎಫ್‌ಟಿಆರ್‌ಐ ನಿರ್ದೇಶಕ ಡಾ.ಶ್ರೀದೇವಿ ಅನ್ನಪೂರ್ಣ ಸಿಂಗ್ ಮತ್ತಿತರರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

ಸಿಎಫ್‌ಟಿಆರ್‌ಐನಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸಪ್ತಾಹ ಹಾಗೂ ಗ್ಲೋಬಲ್ ಬಯೊ ಇಂಡಿಯಾ ರೋಡ್‌ಶೋ–2024 ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅಂಗವಾಗಿ ನಡೆದ ವಿವಿಧ ಸ್ಪರ್ಧಾ ವಿಜೇತರೊಂದಿಗೆ (ಎಡದಿಂದ) ಬಿಐಆರ್‌ಎಸಿ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕಿ ಡಾ.ಪ್ರಾಚಿ ಅಗರ್‌ವಾಲ್, ಸಿಎಫ್‌ಟಿಆರ್‌ಐ ನಿರ್ದೇಶಕಿ ಡಾ.ಶ್ರೀದೇವಿ ಅನ್ನಪೂರ್ಣ ಸಿಂಗ್, ಆಹಾರ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಡಾ.ಕೌಸಲ್ಯ ಆವರನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಕೊಯಮತ್ತೂರಿನ ಅವಿನಾಶಿ ಲಿಂಗಂ ಗೃಹ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರೊ.ಎಸ್.ಕೌಸಲ್ಯ ಅಭಿಮತ

ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಆಹಾರ ಅವಶ್ಯಕ

■ ಉದಯವಾಣಿ ಸಮಾಚಾರ

ಮೈಸೂರು: ಸಮಾಜದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ನೀಡುವುದು ಇಂದಿನ ತುರ್ತಾಗಿದೆ ಎಂದು ಕೊಯಮತ್ತೂರಿನ ಅವಿನಾಶಿ ಲಿಂಗಂ ಗೃಹ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರೊ.ಎಸ್.ಕೌಸಲ್ಯ ತಿಳಿಸಿದರು.

ನಗರದ ಕೇಂದ್ರೀಯ ಆಹಾರ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ (ಸಿಎಫ್‌ಟಿಆರ್‌ಐ)ಯಲ್ಲಿ 'ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಸಪ್ತಾಹದ ಅಂಗವಾಗಿ ಸೋಮವಾರ ನಡೆದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗೋಷ್ಠಿಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಉಪನ್ಯಾಸ ನೀಡಿದರು. 2030ರ ವೇಳೆಗೆ ಎಲ್ಲ ರಂಗದಲ್ಲೂ ಸುಸ್ಥಿರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಾಧನೆಯ ಗುರಿ ಇದ್ದು ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಪೋಷಣಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ನೀಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಈ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪುವುದಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ ಎಂದರು.

ಜೀವನ ಶೈಲಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳೂ ಹೆಚ್ಚಳ: ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳೂ ಕೂಡಾ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿವೆ. ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತ ಹೆಚ್ಚಾಯಗುತ್ತಿದೆ. ಮಧುಮೇಹವೂ ವಿಪರೀತವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಚರ್ಮ ಸಂಬಂಧಿತ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕೂಡಾ ಸೇರಿಕೊಂಡಿವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಆಧುನಿಕತೆಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯು ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿರುವುದು. ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ಸಮಯದ ಪರಿಜ್ಞಾನ ಇಲ್ಲದೆ, ಹೊತ್ತಲದ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವೆನೆ ಮಾಡುವುದು, ನಿದ್ರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು ಕೂಡ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಆಗಮನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ ಎಂದರು.

ಯುವ ಜನಾಂಗದಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದರು.

ಯುವ ಜನಾಂಗದಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಶರೀರ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಜಾಹೀರಾತುಗಳಲ್ಲಿ ತೋರಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವಿಸುವುದು, ಟಾನಿಕ್ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಶರೀರ ಸದೃಢವಾಗಿ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂತಹ ಮೋಹಕ ಜಾಹೀರಾತುಗಳ ಮೋಹಕ್ಕೆ ಬೀಳದೆ, ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ, ವಿಟಮಿನ್, ಆಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಕೊರತೆ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ರಕ್ತ ಹೀನತೆ ಕಾಯಿಲೆಯಂತೂ ಭಾರತದಲ್ಲಿ, ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತಿದೆ. ಸರ್ಕಾರವೂ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೂಸರಿಯೆಂದು ಎಂದು ಹಲವಾರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ ನೀಗಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ ಎಂದರು.

ಬಹುಮಾನ ವಿತರಣೆ: ಇದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಶುಭಾಷಣ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ವಿಜೇತರಾದ ಎ.ಜಿ.ಪವಿತ್ರಾ (ಪ್ರ), ಹದಿಯಾ ತಾಹೀರ್ (ದ್ವಿ), ಆಶ್ಮಿತಾ ತನ್ವರ್ (ತೃ) ಹಾಗೂ ಪ್ರಬಂಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ವಿಜೇತರಾದ ಎಂ.ಪ್ರಕೃತಿ (ಪ್ರ), ದೀಪಿಕಾ (ದ್ವಿ), ಕೀರ್ತಿ (ತೃ) ಆವರಿಗೆ ಬಹುಮಾನ ವಿತರಿಸಲಾಯಿತು.

ಸಿಎಫ್‌ಟಿಆರ್‌ಐ ನಿರ್ದೇಶಕಿ ಡಾ.ಶ್ರೀದೇವಿ ಅನ್ನಪೂರ್ಣ ಸಿಂಗ್, ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರದ ಬಿಐಆರ್‌ಎಸಿ ಹಿರಿಯ ತಾಂತ್ರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕಿ ಡಾ.ಪ್ರಾಚಿ ಅಗರವಾಲ್ ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಯಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು. ಸಿಎಫ್‌ಟಿಆರ್‌ಐ ನಿರ್ದೇಶಕ ಡಾ.ಶ್ರೀದೇವಿ ಅನ್ನಪೂರ್ಣ ಸಿಂಗ್ ಮತ್ತಿತರರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

ಮೈಸೂರಿನ ಸಿಎಫ್‌ಟಿಆರ್‌ಐನಲ್ಲಿ ನೋಮವಾರ ನಡೆದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ವಿಜೇತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಬಹುಮಾನ ವಿತರಿಸಲಾಯಿತು.

'ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನಿಯಮಿತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ'

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಸಪ್ತಾಹ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರೊ.ಎಸ್.ಕೌಶಲ ಸಲಹೆ

ಮೈಸೂರು: ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಉತ್ತಮ ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ಹೊಂದಬೇಕಾದರೆ ತನ್ನ ಜೀವನ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ ಎಂದು ಕೊಯಮತ್ತೂರಿನ ಅವಿನಾಶಿಲಿಂಗಂ ಮಹಿಳಾ ಗೃಹ ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಉನ್ನತ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಆಹಾರ ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ವಿಭಾಗದ ಅಧ್ಯಾಪಕರಾದ ಪ್ರೊ.ಎಸ್.ಕೌಶಲ ತಿಳಿಸಿದರು.

ಸಿಎಸ್‌ಐಆರ್–ಕೇಂದ್ರೀಯ ಆಹಾರ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಸಂಶೋಧನಾಲಯದ ಚೆಲುವಾಂಬ ಸಭಾಂಗಣದಲ್ಲಿ 'ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರ' ಧ್ಯೇಯವಾಕ್ಯ ಹಾಗೂ ಜಾಗತಿಕ ಜೈವಿಕ–ಭಾರತ ರೋಡ್ ಶೋ ಅಂಗವಾಗಿ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದ್ದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಸಪ್ತಾಹ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅವರು ಮಾತನಾಡಿದರು.

ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆ ಕಾರಣದಿಂದ ಅನೇಕರು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಬೊಜ್ಜು, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಇಲ್ಲದಿರುವುದೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ ಎಂದರು.

ಭಾರತದ ಬಯೋತಂತ್ರಜ್ಞಾನಕ್ಕೆಗಾರಿಕೆ ಸಂಶೋಧನ ಸಹಾಯಕ ಮಂಡಳಿ (ಬಿಐಆರ್‌ಎಸಿ)ಯ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ವಿಭಾಗದ ಹಿರಿಯ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ಡಾ.ಪ್ರಾಚಿ ಅಗರ್‌ವಾಲ್, ಸಿಎಸ್‌ಐಆರ್–ಸಿಎಫ್‌ಟಿಆರ್‌ಐ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಡಾ.ಶ್ರೀದೇವಿ ಅನ್ನಪೂರ್ಣ ಸಿಂಗ್ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿದ್ದರು. ಸಿಎಸ್‌ಐಆರ್–ಸಿಎಫ್‌ಟಿಆರ್‌ಐ ಹಿರಿಯ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಡಾ.ಸಿ.ಡಿ.ನಂದಿನಿ, ಡಾ.ಸಿ.ಜಿ.ಪೂರ್ಣಿಮಾ ಪ್ರಿಯದರ್ಶಿನಿ, ಡಾ. ಜ್ಯೋತಿಲಕ್ಷ್ಮಿ ಹಾಜರಿದ್ದರು.

ಬಹುಮಾನ ವಿತರಣೆ: ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಸಪ್ತಾಹದ ಅಂಗವಾಗಿ ನಡೆದ ಪಿಕ್ ಅಂಡ್ ಸ್ಪೀಕ್ ಪ್ರಬಂಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ವಿಜೇತರಾದವರಿಗೆ ಗಣ್ಯರು ಬಹುಮಾನ ವಿತರಣೆ ಮಾಡಿದರು.

ಪಿಕ್ ಅಂಡ್ ಸ್ಪೀಕ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ವಿಜೇತರು

ಎ.ಜಿ.ಪವಿತ್ರಾ(ಪ್ರ), ಹದಿಯಾ ತಾಹಿರ್(ದ್ವಿ), ಆಶ್ಮಿತಾ ತನ್ವಾರ್(ತೃ), ಐಶ್ವರ್ಯ ಮತ್ತು ರಾಜೇಶ್ (ಸಮಾಧಾನಕರ).

ಪ್ರಬಂಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ವಿಜೇತರು

ಎಂ.ಪ್ರಕೃತಿ(ಪ್ರ), ಎಂ.ದೀಪಿಕಾ(ದ್ವಿ), ಕೀರ್ತಿ(ತೃ), ಹರಪ್ರಿಯಾ ಸಾಹೂ ಮತ್ತು ಟ್ವಿಂಕಲ್ ಕೇಶರ್ವಾಣಿ(ಸಮಾಧಾನಕರ).

CITY DIGEST

SR Madhusudhan

KUDOS: CFTRI director Sridevi Annapurna Singh distributed prizes for the winners of the pick and speak, and essay competitions organised as part of National Nutrition Week-2024 on Monday. S Kowsalya, professor, food science and nutrition dept, Avinashilinagm Institute for Home Science and Higher Education for Women (deemed to be university), Coimbatore, and Prachi Agarwal, senior manager, technical, BIRAC, Delhi, were present

---

BIRAC has created 4,800 startups in country, says Prachi Agarwal

EXPRESS NEWS SERVICE
@ Mysuru

BIOTECHNOLOGY Industry Research Assistance Council (BIRAC) senior manager (technical) Prachi Agarwal said that the council has promoted startups which have increased from 700 to 7,000 plus in the country.

Speaking during the 'National Nutrition Week-2024' and 'Global Bio India Roadshow-2024' organised by the Central Food Technological Research Institute (CFTRI) on Monday, Agarwal said that the jobs had been created upto 35,000 and 1,300 intellectual properties (IPs) have been filed. The bioeconomy had a growth from 28 billion USD to 152 billion USD.

"The BIRAC nurtures innovation from ideation to commercialisation in the biotech sector. We aim for investments in heavy, high risk, long gestation, low success and high reward technologies. The council was established to produce innovative products to cater to healthcare, industrial biotech, agriculture, sanitation, waste management and clean energy. BIRAC fosters generation of ideas with commercialisation potential. We have already created more than 4,800 startups, 800 products are already in the market, and have successfully created 95 plus incubation centres. We support individuals, startups, SMEs, biotech companies, universities, NGOs and societies with ideas, proof-of-concept, validation and pre-commercialisation," she said.

Avinashilingam Institute for Home Science and Higher Education for Women, Department of Food Science and Nutrition professor S Kowsalya said that making nutritious food more accessible to everyone and supporting small farms as a source of income or women and families should be one of the strategies for promoting sustainable diets that supports both health and environmental sustainability.

Delivering a lecture on the topic 'Forestering health: Promotion of nutritious diets through life cycle to meet sustainable development goals', Kowsalya said that other strategies include improving access to clean water and optimal sanitation to reduce infection and diseases, making sure children have the energy that they need to learn and earn sufficient income as adults, women need to be empowered to become leaders in their families and communities leading the way to be a healthier and stronger world and improving access to services to ensure that women and children stay healthy.

"The public health issues across the globe are that malnutrition contributes to disease and early deaths for mothers and children. A key indicator of chronic malnutrition is stunting which is 114 million under five children. About 47 million children suffer due to wasting. Vitamin and mineral deficiencies are still prevalent worldwide. Increased breastfeeding could prevent 8,23,000 deaths in children under five years. Nutrition is critical for adolescent girls to avoid anaemia. About 38 million children under age five are overweight. Nutrition information is key to spot areas where assistance is most needed," he said. Delivering the presidential address, CFTRI director Sridevi Annapurna Singh said that if the diet is disrupted, our economy will be disrupted.

"When we look at India today, fewer and fewer people are cooking food at home. In Bengaluru, the kitchens are removed from 1 BHK house. Kitchens are not available either in rented houses or houses for sale. This means that processed food available in the market is the trend today. Whether like it is not, we have to account for it and how best we can adapt to that. From the consumer point of view, nutrition has taken the upper hand after Covid. We have realised that diet and diseases are interrelated. We need to eat good food so that we are immune to diseases," she said.

Prof S Kowsalya, Dept. Food Science and Higher Education for Women, CFTRI director Sridevi Annapurna Singh, Dr Prachi Agarwal, BIRAC and prize winners during the National Nutritional Week on Mysuru on Monday. [illegible]

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ: ಜಾಗೃತಿ ಅಗತ್ಯ

'ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸಪ್ತಾಹ: ವಿಜ್ಞಾನಿ ಪ್ರೊ.ಎಸ್.ಕೌಸಲ್ಯಾ ಪ್ರತಿಪಾದನೆ

ಪ್ರಜಾವಾಣಿ ವಾರ್ತೆ

ಮೈಸೂರು: 'ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ತುರ್ತಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿಯೇ, ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ 17 ಸುಸ್ಥಿರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಗುರಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಡತನ ಹಾಗೂ ಹಸಿವು ಮುಕ್ತ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಾಣವೇ ಮೊದಲ ಎರಡು ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಿವೆ' ಎಂದು ಆಹಾರ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಪ್ರೊ.ಎಸ್. ಕೌಸಲ್ಯಾ ತಿಳಿಸಿದರು.

ನಗರದ ಕೇಂದ್ರೀಯ ಆಹಾರ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಮವಾರ 'ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸಪ್ತಾಹ' ಉದ್ಘಾಟಿಸಿ ಅವರು ಮಾತನಾಡಿದರು.

'ಪ್ರತಿ ದೇಶಕ್ಕೂ ಸುಸ್ಥಿರ ಕೃಷಿಯು ಆಹಾರ ಭದ್ರತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈಚೆಗೆ ಆಹಾರ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾದರೂ ಆಹಾರ ನಷ್ಟ