



13-04-2023 செயிதி

உப்பைக் குறைக்கும் கொள்கை

- மக்கள் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளும் உப்பின் அளவில் 30%ஐ, 2025ஆம் ஆண்டுக்குள் குறைக்க, உலக நாடுகள் நடவடிக்கை எடுக்கும்படி உலக சுகாதார நிறுவனம் ஓர் உணவுக் கொள்கையை 2013-இல் கொண்டு வந்தது.
- அந்தக் கொள்கையை உலக நாடுகள் எப்படிப் பின்பற்றுகின்றன என்பதைக் கடந்த ஆண்டில் அவதானித்து, அண்மையில் ஓர் அறிக்கையை (Global report on sodium intake reduction) அது வெளியிட்டுள்ளது.
- உலகில் மொத்தம் ஒன்பது நாடுகள் மட்டுமே இந்த உணவுக் கொள்கையைக் கடைப்பிடிப்பதாகவும், 73% நாடுகள் இதில் ஆர்வம் காட்டவில்லை என்பதால், இதற்கான காலக்கெடுவை 2030 ஆம் ஆண்டுக்குத் தள்ளிப்போட யோசிப்பதாகவும் அதில் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.
- மனித உயிர்களைக் காக்க உதவும் இந்த இன்றியமையாத கொள்கையைப் பின்பற்றுவதில் இந்தியாவும் பின்தங்கியுள்ளது என்பது கவலைக்குரியது.



உப்புக் குறைப்பின் அவசியம்

- உயர் ரத்த அழுத்தம் ஏற்படப் பலதரப்பட்ட காரணங்கள் இருந்தபோதிலும், மிகை உப்புப் பயன்பாடு அனைவருக்குமான பொதுவான காரணமாகக் கருதப்படுகிறது.
- இயல்பான ரத்த அழுத்தம் இருப்பவர்களைவிட, உயர் ரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் உப்பு விஷயத்தில் அதிகக் கவனம் செலுத்த வேண்டியது முக்கியம். ஒருவர் ஒரு நாளைக்கு 5 கிராமுக்கும் குறைவாகவே சமையல் உப்பை (சோடியம் குளோரைடு) பயன்படுத்த வேண்டும் என்கிறது உலக சுகாதார நிறுவனம்.
- அப்படியானால், 2 கிராமுக்கும் குறைவாகவே சோடியம் அந்த நபருக்குக் கிடைக்கும்.
- அதன் மூலம், 4 மி.மீ அளவுக்கு ரத்த அழுத்தம் அவருக்குக் குறையும். ஆனால், இந்தியா உள்ளிட்ட பெரும்பாலான நாடுகளில் சராசரியாக ஒரு நாளைக்கு 10 கிராமுக்கும் அதிகமாக உப்பைப் பயன்படுத்துவது நடைமுறை.

மறந்துபோகும் மறைமுக உப்பு

- உப்புப் பயன்பாடு என்றும் நமக்குத் தெரிவது வீட்டுச் சமையல் உப்பு மட்டும்தான்.
- அதனால்தான், உயர் ரத்த அழுத்தத்துக்காகச் சிகிச்சைக்குச் செல்லும்போது, உப்பைக் குறைக்க வேண்டும் என்று மருத்துவர்கள் சொன்னால் வீட்டில் உப்பைக் குறைத்துத்தான் சாப்பிடுகிறோம் என்றே அநேகரும் புதில் சொல்வார்கள்.
- அவர்கள் மறந்து போவது மறைமுக உப்பை. அது என்ன மறைமுக உப்பு? வீட்டில் அல்லாமல் வெளியில் வாங்கிச் சாப்பிடும் சக்கை உணவு வகைகள் (Junk foods) அனைத்திலும் உப்பு அதிகமாக இருக்கிறது.
- 'ஊடுகொழுப்பு' (Transfat) உள்ள தின்பண்டங்களில் அத்தீதமாக உப்பு பயன்படுத்தப்படுகிறது. துரித உணவு வகைகளிலும், பதப்படுத்தப்பட்ட, பாக்டெடுகளில் அடைக்கப்பட்ட எல்லா உடனடி உணவுகளிலும் உப்பு கூடுதலாகவே இருக்கிறது. சுவை கூட்டும் 'அஜினோமோட்டோ' விலும் உப்பு இருக்கிறது.
- ஊறுகாய், அப்பளம், வடாம், கருவாடு பாப்காரன், சிப்ஸ் போன்றவற்றில் உப்பு இருப்பது பலருக்குத் தெரியும்.
- இனிப்பு உணவு வகைகளிலும் உப்பு இருக்கும் விஷயம் நம்மில் எத்தனை பேருக்குத் தெரியும்?
- ஐஸ்கிரீம், கேக், சாக்லேட், பிஸ்கட், சாஸ், மென்பானங்கள் என இந்தப் பட்டியல் மிகப் பெரியது.
- பாணங்களில் சோடாவிலும் கூப்பிலும் மட்டுமல்ல, கோலா பாணங்களிலும் இன்ஸ்டன்ட் காபியிலும் கூட உப்பு இருக்கிறது.

- அதனால்தான் உலக சுகாதார நிறுவனம் கவலைப்படுகிறது. உணவில் உப்பைக் குறைத்து ரத்த அழுத்தம் கூடாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டுமென அந்நிறுவனம் அறிவுறுத்துகிறது.

உயர் ரத்த அழுத்தம்

- உயர் ரத்த அழுத்தம் காரணமாக இதயநோய், பக்கவாதம், சிறுசீரக நோய், நீரழிவு, பார்வை பாதிப்பு உள்ளிட்ட பலதரப்பட்ட தொற்றா நோய்கள் வருவதை மருத்துவ உலகம் உறுதிப்படுத்தியுள்ளது.
- இந்த இடத்தில், உலக சுகாதார நிறுவனம் விடுத்துள்ள எச்சரிக்கையைக் கவனிக்க வேண்டும். இந்தியாவில் உயர் ரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் 22 கோடி பேர்; இவர்களில் 12% பேர் மட்டுமே தங்கள் ரத்த அழுத்த அளவைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்துள்ளனர்; மற்றவர்கள் கட்டுப்பாடில்லாத ரத்த அழுத்தம் காரணமாக மாரடைப்பு, பக்கவாதம் போன்ற நோய்களுக்கு இடமளிப்பவர்களாக இருக்கின்றனர்.
- இன்னொன்று, நாட்டில் 49.2% ஆண்களும், 38.5% பெண்களும் கூடிய விரைவில் உயர் ரத்த அழுத்தம் சாத்தியம் உள்ளவர்களாகவும் (Pre-hypertensive) இருக்கின்றனர் என்று கவலை தெரிவிக்கிறது உலக சுகாதார நிறுவனம்.
- மேலும், உயர் ரத்த அழுத்தம் காரணமாக இந்தியாவில் மாரடைப்பு ஏற்பட்டு இறந்தவர்களின் எண்ணிக்கை 25 ஆண்டுகளில் 31% அதிகரிக்கிறது.
- தினமும் 2.5 கிராம் உப்பைக் குறைத்துக் கொள்வதன் வழியாக 5 மி.மீ ரத்த அழுத்தம் குறையும்.
- அதன் பலனாக, 22% பக்கவாத நோயாளிகளையும் 1% மாரடைப்பு நோயாளிகளையும் குறைத்து விடலாம்.
- அதேநேரம், உப்பைக் குறைக்காவிட்டால் ஒரு மதிப்பீட்டின்படி, இந்தியா 2012-2030ஆம் ஆண்டுக்குள் இதயநோய் தொடர்பான சிகிச்சைகளுக்கு மட்டும் 2 லட்சம் கோடி டாலர்களுக்கும் அதிகமாகச் செலவழிக்க வேண்டியிருக்கும்.
- மேலும், உப்புப் பயன்பாடு குறைப்புக் கொள்கை மூலம் 2030க்குள் உலகம் முழுவதும் ஒரு கோடி மக்களை இறப்பிலிருந்து காப்பாற்ற முடியும் என்றும் அந்நிறுவனம் சுட்டிக்காட்டுகிறது.

பிற நாடுகளின் செயல்பாடுகள்

- உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் இந்த அறைகூவலின்படி, பதப்படுத்தப்பட்ட உணவு வகைகளில் சோடியத்தின் அளவை நைஜீரியாவும் சுவீடி அரேபியாவும் கட்டுப்படுத்தியுள்ளன.
- சோடியம் மிகுந்த உணவு வகைகளை ஊடகங்களில் விளம்பரம் செய்ய பிரேசில் கட்டுப்பாடு விதித்துள்ளது.
- சிலி, ஆஸ்திரேலியா, நியூசிலாந்து, பிரான்ஸ் ஆகிய நாடுகளில் உணவுப்பொருள் தொடர்பான பாக்கெட்டுகளின் வெளிப்புறத்தில் 'சோடியம் குறைந்தது', 'சோடியம் மிகுந்தது' எனத் தனித்தனி வண்ணங்களில் நுகர்வோருக்குத் தெரியும் விதமாகப் பெரிதாக அச்சிடுவது கட்டாயமாக்கப்பட்டுள்ளது.
- சீஷெல்ஸ் நாட்டுப் பள்ளிகளில் சோடியம் குறைந்த உணவு வகைகளை வழங்கத் தனித் திட்டம் வகுக்கப்பட்டுள்ளது. ஹங்கேரியில் சோடியம் மிகுந்த மென்பானங்களுக்கும் நொறுவைகளுக்கும் கூடுதல் வரி விதிக்கப்பட்டுள்ளது.
- உணவு விடுதிகளில் சோடியம் குறைந்த மாற்று உணவு வகைகளும் கிடைக்க சீனா ஏற்பாடு செய்துள்ளது.

தேவை நவீனத் திட்டங்கள்

- இந்தியாவில் இந்த உணவுக் கொள்கையை நடைமுறைப்படுத்துவதற்குச் 'சரியாகச் சாப்பிடுவோம் இந்திய இயக்கம்' (Eat right India) திட்டத்தை இந்திய உணவுப் பாதுகாப்பு - தர நிர்ணய ஆணையம் (FSSAI) 2018-இல் கொண்டுவந்தது.
- சேவை அமைப்புகள் மூலம் நுகர்வோருக்குக் கையேடுகளைக் கொடுத்து, அவர்களாகவே சோடியம் குறைந்த உணவைத் தேர்ந்தெடுத்துச் சாப்பிட வழிகாட்டும் திட்டம் இது.
- அடுத்தது 'இன்று முதல் சற்றே குறைவாக' எனும் பெயரில் பிரபல பாலிஷ் நடிகர் ராஜ்குமார் ராம் மூலம் காணொலி வாயிலாக நுகர்வோருக்கு விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த முயன்றது. இந்த இரண்டுமே தோல்வியடைந்த திட்டங்கள்
- ஆகவே, வெளிநாடுகளில் உள்ளதுபோல் மேம்பட்ட திட்டங்களை மத்திய அரசு கொண்டுவர வேண்டியது காலத்தின் கட்டாயம்.
- முக்கியமாக, மத்திய-மாநில அரசுகளுடன் நுகர்வோர், தொழிலதிபர்கள், ஊடச்சத்து வல்லுநர்கள், கல்வியாளர்கள் இணைந்து மாற்றுத் திட்டங்களைக் கொண்டுவர வேண்டும்.
- சோடியம் குறைந்த புதிய உப்பைக் கண்டுபிடிக்கும் ஆராய்ச்சிகளை அரசு ஊக்கப்படுத்த வேண்டும். அப்போதுதான் பள்ளிக் குழந்தைகள் முதல் பெரியோர் வரை, படித்தோர் முதல் பாமரர் வரை அனைவருக்கும் சோடியம் உப்பு குறித்த புரிதல் மேம்படும்.
- அதன் பலனாக, உப்பு தொடர்பான இந்த உணவுக் கொள்கை இந்தியாவிலும் வெற்றி பெறும்.