

नमक घटाएं: जीवन बढ़ाएं

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, प्रति वर्ष लगभग 98 लाख व्यक्तियों की मौत रक्तचाप से संबंधित समस्याओं के कारण होती है। उच्च रक्तचाप को साइलेंट किलर भी कहा जाता है, जो हृदय रोग, गुर्दों का काम नहीं करना तथा स्ट्रोक जैसे रोगों को जन्म देता है। 25 वर्ष से अधिक आयु की लगभग 35 प्रतिशत विश्व जनसंख्या उच्च रक्तचाप से ग्रस्त है। लोगों में उच्च रक्तचाप और उससे होने वाली समस्याओं को कम करने की एक महत्वपूर्ण कार्य-नीति यह है कि भोजन में नमक का उपयोग कम किया जाए। फिनलैंड, युनाइटेड किंगडम, ऑस्ट्रेलिया तथा कनाडा जैसे विकसित देश अपनी जनता द्वारा नमक का उपयोग करने के लिए सक्रिय रूप से अभियान चला रहे हैं। इन देशों में इस उद्देश्य के लिए वहां की सरकार तथा गैर-सरकारी संगठन मिलकर कार्य कर रहे हैं। फिनलैंड ऐसा देश है जिसने भोजन में नमक का कम उपयोग करके व्यापक स्तर पर स्वास्थ्य लाभ प्रदर्शित किया है। भोजन में नमक कम लेने से न केवल लोगों के स्वास्थ्य में सुधार आता है बल्कि हृदय विकारों तथा डायलासिस पर व्यय होने वाली राशि की भी बचत होती है।

भारतीय भोजन में प्रति व्यक्ति नमक की औसतन 10-15 ग्राम मात्रा का उपयोग किया जाता है। देश में ताजा आकड़ों का, विशेष रूप से संसाधित खाद्य के संदर्भ में, अभाव है। विश्व स्वास्थ्य संगठन की सिफारिश के अनुसार संपूर्ण भोजन में नमक के उपयोग की मात्रा 5 ग्राम प्रति व्यक्ति से कम होनी चाहिए। प्राकृतिक खाद्य में नमक या सोडियम विद्यमान होता है, भोजन पकाते समय भोजन में नमक ऊपर से डाला जाता है तथा संसाधित खाद्य पदार्थों के परिरक्षण के लिए भी नमक का उपयोग किया जाता है। हमारे देश में तीव्र गति से हो रहे आर्थिक विकास, शहरीकरण और संसाधित खाद्य पदार्थों की बढ़ती मांग के कारण यह आवश्यक है कि भारतीय जनता के भोजन में नमक की मात्रा को नियंत्रित करने के लिए यथा शीघ्र कार्रवाई की जाए।

पिछले हजारों वर्षों से नमक एवं सोडियम का एक परिरक्षक पदार्थ के रूप में विभिन्न रूपों में उपयोग किया जाता रहा है। यह स्वाद बढ़ाता है, हानिकारक सूक्ष्मजीवों के विकास को रोकता है और खाद्य संरचना में सुधार लाता है। स्वाद प्रायः एक आदत होती है और अधिक मात्रा में नमक का उपयोग करने से स्वाद ग्रथियां सिकुड़ सकती हैं। प्रशीतन, अल्ट्राफिकेशन और वैक्यूम पैकिंग आदि जैसी परिरक्षण पद्धतियों के उपलब्ध होने से सोडियम का उपयोग कम किया जाना चाहिए। यद्यपि, यह खाद्य निर्माताओं की जिम्मेदारी है कि वे स्वेच्छा से खाद्य पदार्थों में नमक की मात्रा कम रखें। इस संबंध में यू.के. अत्यधिक सफल रहा है और वहां की जनता द्वारा नमक का उपयोग करने का स्तर पिछले दो दशकों में 2 ग्राम रह गया है। सोडियम स्वाद, बफरिंग, एंटीकेकिंग, सामग्रियों में गाढ़ापन और उनमें स्थायित्व रखने वाले कारक (एजेंट) के तौर पर और विभिन्न रूपों में प्रयोग में लाया जाता है। नमक का सबसे अधिक मात्रा में उपयोग पके हुए खाने, विशेष रूप से ब्रेड और इंस्टेंट नूडल्स में किया जाता है। नमक का उपयोग कम करने के कुछ उपायों में निम्नलिखित शामिल हैं: नमक का उपयोग कम मात्रा में करने की आदत डालना, ताजा भोजन करना, खाना पकाते समय कम नमक डालना, टेबल पर बैठकर भोजन में ऊपर से नमक न डालना (विशेष रूप से भारत में क्योंकि यहां खाने के समय नमक प्लेट में अलग से दिया जाता है) और साल्ट शेकर से नमक डालना और सूप में नमक के स्थान पर जड़ी-बूटी तथा मसालों का प्रयोग करना। स्कूल और कॉलेज जाने वाले बच्चों को इस तथ्य के बारे में विशेष रूप से बताना बेहद जरूरी है। यह एक मिथ्या है कि भारतीयों में ज्यादा गर्मी और पसीने के कारण ज्यादा नमक का उपयोग करना चाहिए। सबसे ज्यादा नमक मूत्र के माध्यम से

निकलता है (इसलिए किसी भी व्यक्ति में नमक का उपयोग करने की मात्रा का पता लगाने के लिए पिछले 24 घंटों के मूत्र सोडियम की जांच की जाती है)। पसीने में बहुत कम नमक निकलता है। ज्यादा पसीना आने पर पानी अधिक मात्रा में पीने की आवश्यकता होती है न कि ज्यादा नमक का उपयोग करने की। यह भी एक मिथ्या है कि बच्चों को अधिक नमक की आवश्यकता होती है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, बच्चों को वयस्क व्यक्तियों की तुलना में कम नमक की आवश्यकता है।

रोगियों में किडनी द्वारा काम बंद करने के कारणों का पता लगाने के लिए सेपिन्स हेल्थ फाउंडेशन भोजन में नमक की मात्रा कम लेने के लिए पूरे भारत में पिछले पांच वर्षों से सक्रिय रूप से अभियान चला रहा है। इस उद्देश्य के लिए कई स्थानों पर प्रिंट और विजुअल मीडिया का व्यापक रूप में उपयोग किया गया है और वॉकथन का संचालन किया गया है। फाउंडेशन ने आईआईटी मद्रास के सहयोग से साल्ट फाइट नामक सम्मेलन का भी आयोजन किया। इस सम्मेलन का उद्देश्य जनता में नमक का अनुमत मात्रा में उपयोग करने, नमक और रोग, विशेष रूप से उच्च रक्तचाप, और नमक का उपयोग घटाने के उपायों के संबंध में जनता में जागरूकता का सृजन करना था। यह सम्मेलन नवंबर, 2017 में आईआईटी मद्रास में आयोजित किया गया था।

अधिक जानकारी के लिए, कृपया www.sapiensfoundation.org लॉग ऑन करें और लो साल्टर ग्रुप (www.losalter.org) का सदस्य बनें।



डा. राजन रविचंद्रन सेपिन्स हेल्थ फाउंडेशन के संस्थापक अध्यक्ष हैं। उन्होंने सिस्टीनोसिस फाउंडेशन इंडिया की भी स्थापना की। वह एमआईओटी इंस्टीट्यूट ऑफ नेफ्रोलॉजी, एमआईओटी हास्पिटल्स, चेन्नै के निदेशक हैं। वह आईआईटी मद्रास के एडजंक्ट प्रोफेसर हैं। वह किडनी उपचार के विशेषज्ञ हैं। वह एबीओ इनकंपेटीबल किडनी ट्रांसप्लांटेशन के शीर्षस्थ हैं।

सेपिन्स हेल्थ फाउंडेशन और सिस्टीनोसिस फाउंडेशन इंडिया गुर्दा रोगों की रोकथाम पर जागरूकता सृजन करने के साथ सुविधा प्राप्त रोगियों के अधीन कार्य करते हैं। अब उन्होंने पूरे देश में नमक का कम इस्तेमाल करने संबंधी अभियान चलाया है।