

फोर्टीफाइड चावल खाने के क्या फायदे है ?

फोर्टीफाइड चावल में कई पोषक गुण हैं क्योंकि इसमें आयरन, फोलिक एसिड और विटामिन B 12 जैसे सूक्ष्म पोषक तत्व या माइक्रोन्यूट्रिएंट्स मिलाये जाते हैं | ये पोषक तत्व अनीमिया और सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी से बचाता है |

आयरन अनीमिया से बचाव करता है, फोलिक एसिड भ्रूण निर्माण और खून बनाने में सहायक होता है और विटामिन B 12 नर्वस सिस्टम के सामान्य कामकाज में सहायक होता है | फोर्टीफाइड चावल के नियमित सेवन से बेहतर पोषण और स्वास्थ्य सुनिश्चित होता है |

फोर्टीफाइड चावल को कैसे पकाया जाता है?

अधिकतम पौष्टिक लाभ के लिए फोर्टीफाइड चावल को पर्याप्त पानी में पकाना चाहिए और बचे हुए पानी को फेंकना नहीं चाहिए। अगर चावल को बनाने से पहले पानी में भिगोया गया हो तो चावल को उसी पानी में पकाना चाहिए | फोर्टीफाइड चावल को हर बार इस्तेमाल करने के बाद साफ और सूखे हवा-बंद डब्बे में रखना चाहिए |

फोर्टीफाइड चावल कहाँ मिलता है ?

फोर्टीफाइड चावल सरकारी राशन की दुकानों पर मिलता है। यह चावल आंगनवाड़ी केंद्रों पर दिए जाने वाले पूरक पोषण आहार और स्कूलों में मध्याह्न भोजन में भी दिया जाता है |

क्या किसी और खाद्य पदार्थों को फोर्टीफाई किया जाता है ?

बिल्कुल। भारत में चावल के अलावा नमक, तेल और दूध को भी फोर्टीफाई किया जाता है ताकि कुपोषण की दरों में कमी लाई जाए |

फोर्टीफाइड चावल से संबंधित कुछ भ्रांतियां और तथ्य

भ्रान्ति: फोर्टीफाइड चावल प्लास्टिक चावल है।

तथ्य: चावल को FRK के साथ 100:1 के अनुपात में मिलाकर फोर्टीफाइड चावल तैयार किया जाता है। FRK को चावल के आटे और प्रीमिक्स से तैयार किया जाता है जिसमें आयरन, फोलिक एसिड और विटामिन बी 12 होता है जिसे एक साथ मिश्रित किया जाता है। इसमें प्लास्टिक जैसा कुछ भी नहीं होता और यह उपभोग करने के लिए पूरी तरह से सुरक्षित और स्वास्थ्यवर्धक है।

भ्रान्ति: फोर्टीफाइड चावल के स्वाद, सुगंध और पकाने की विधि में परिवर्तन होता है।

तथ्य: स्वाद, सुगंध और दिखने में फोर्टीफाइड चावल सामान्य चावल के जैसा ही होता है। इसे सामान्य चावल की तरह ही पकाकर सेवन करना चाहिए।

भ्रान्ति: फोर्टीफाइड चावल में पोषक तत्व खाना पकाने के दौरान नष्ट हो जाते हैं।

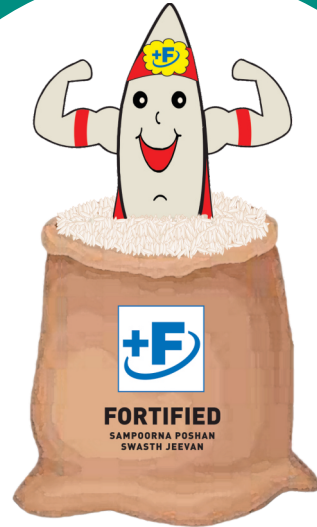
तथ्य: फोर्टीफाइड चावल पकाने के दौरान अपने पोषक तत्वों को बरकरार रखता है। अत्यधिक पानी में धोने और पकाने के दौरान भी पोषक तत्व अवशेष बरकरार रहते हैं।



फोर्टीफाइड चावल के बैग पर "+F" का लोगो होता है जो कि फोर्टीफाइड खाद्य पदार्थों का प्रतीक है।



FORTIFIED
SAMPOORNA POSHAN
SWASTH JEEVAN



आइए जाने फोर्टीफाइड चावल के बारे में!



फ़ूड या खाद्य पदार्थों के फोर्टीफिकेशन का क्या मतलब होता है ?

विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक फ़ूड फोर्टीफिकेशन का मतलब होता है टेक्नोलॉजी के माध्यम से खाने में विटामिन और मिनरल के स्तर को बढ़ाना। ऐसा इसलिए किया जाता है ताकि आहार में पोषक तत्वों की कमी को दूर किया जा सके और इससे लोगों के स्वास्थ्य को भी लाभ मिले।

चावल में पहले से ही पोषक तत्व होते हैं फिर उसके फोर्टीफिकेशन की क्या जरूरत है ?

आम तौर पर चावल की मिलिंग और पॉलिशिंग के समय फ़ैट और सूक्ष्म पोषक तत्वों से भरपूर चोकर की परतें हट जाती हैं। चावल की पॉलिश करने से 75-90% विटामिन भी निकल जाते हैं जिसके वजह से चावल के अपने पोषक तत्व खत्म हो जाते हैं। इसलिए चावल को फोर्टीफाइड करने से उनमें सूक्ष्म पोषक तत्व न सिर्फ़ फिर से जुड़ जाते हैं बल्कि और ज्यादा मात्रा में मिलाये जाते हैं जिससे चावल और ज्यादा पौष्टिक बन जाता है |

कुपोषण से लड़ने के लिए भारत में चावल का फोर्टीफिकेशन क्यों जरूरी है ?

भारत चावल का एक प्रमुख उत्पादक देश है। विश्व में 22 प्रतिशत चावल का उत्पादन भारत करता है और हमारे देश में 65% आबादी रोज़ चावल का सेवन करती है। इतना ही नहीं, भारत में प्रति व्यक्ति चावल की खपत प्रति माह 6.8 किलोग्राम है। भारत में खाद्य सुरक्षा कार्यक्रमों में चावल का वितरण भी बहुत ज्यादा मात्रा में होता है। इसलिए देश की ज्यादातर आबादी के लिए चावल ऊर्जा और पोषण का एक बड़ा स्रोत है और कुपोषण से लड़ने के लिए चावल का फोर्टीफिकेशन एक कारगर रणनीति है |

क्या भारत के अलावा किसी और देश में चावल का फोर्टीफिकेशन होता है ?

पोषण स्तर में सुधार लाने और सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी से बड़े पैमाने पर लड़ने के लिए चावल का फोर्टीफिकेशन एक सार्थक और कारगर उपाय है। सिर्फ़ भारत ही नहीं, बल्कि दुनिया भर के कई देश चावल के फोर्टीफिकेशन की रणनीति को लागू कर रहे हैं |

चावल को कैसे फोर्टीफाइड किया जाता है?

चावल को फोर्टीफाइड करने के लिए सबसे पहले सामान्य चावल का पाउडर बनाया जाता है और उसमें सूक्ष्म पोषक तत्व जैसे विटामिन B 12, फोलिक एसिड और आयरन, FSSAI के मानकों के अनुसार मिलाये जाते हैं। चावल के पाउडर और विटामिन/मिनरल के मिश्रण को मशीनों द्वारा गूंथा जाता है और एक्सट्रूडर नामक मशीन से चावल के दानों या FRK को निकाला जाता है। इस FRK के एक दाने (ग्राम) को सामान्य चावल के 100 दानों (ग्राम) के अनुपात में मिलाया जाता है जिसे फोर्टीफाइड चावल कहते हैं।

