Result Mitra Daily Magazine

फोर्टीफाइड चावल

❖ हालिया संदर्भ :

- हाल ही में केंद्रीय मंत्रिमंडल ने बुधवार (9 अक्टूबर) को राष्ट्रीय सुरक्षा अधिनियम–2021 के तहत मुफ्त खाद्यान प्रदान करने वाली केंद्र सरकार की सभी योजनाओं में फोर्टीफाइड (पोषणयुक्त) चावल की सार्वजानिक आपूर्ति के वर्तमान स्वरूप को दिसंबर 2028 तक बढ़ा दिया है।
- इस संदर्भ में जानकारी देते हुए सूचना एवं प्रसारण मंत्री अश्विनी वैष्णव ने कहा कि इस घोषणा का मुख्य उद्देश्य लोगों में 'एनीमिया' और सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी को दूर करना है।
- अश्विनी वैष्णव के अनुसार इस योजना के तहत फोर्टीफाइड चावल आपूर्ति श्रृंखला विकसित करने के लिए 11 हजार करोड़ रुपए का निवेश किया गया है।
- ज्ञातव्य है कि आर्थिक मामलों की कैबिनेट समिति (CCEA) द्वारा अप्रैल 2022 में मार्च 2024 तक पूरे देश में चरणबद्ध तरीके से चावल फोर्टीफाइड पहल को लागू करने का निर्णय लिया गया है।

❖ चावल फॉर्टिफिकेशन क्या है ?

- "चावल फॉर्टिफिकेशन" भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण (FSSAI, Food Safety and Standards Authority of India) जो देश की शीर्ष खाद्य नियामक संस्था है की भोजन(चावल) में आवश्यक सूक्ष्म पोषक तत्वों की मात्रा बढ़ाने की विधि है।
- चावल फोर्टीफाइड का मुख्य उद्देश्य "चावल" में पोषण गुणवत्ता में सुधार करके न्यूनतम जोखिम के साथ सार्वजनिक स्वास्थ्य लाभ प्रदान करना है।

- "चावल फॉर्टिफिकेशन" विधि के तहत चावल में अलग में पोषक तत्वों को मिलाकर "फोर्टीफाइड चावल" तैयार किया जाता है।

❖ फोर्टीफाइड चावल बनाने की प्रक्रिया :

- सर्वप्रथम सामान्य चावल को पीसकर पाउडर के रूप में तैयार किया जाता है।
- उसके बाद सूखे चावल के आटे को सूक्ष्म पोषक तत्वों के प्रीमिक्स के साथ मिलाया जाता है।
- सूखे पीसे हुए सूक्ष्म पोषक तत्व मिले हुई इस चावल में "ट्विन–स्क्रू एक्सट्रूडर" के माध्यम से पानी मिलाया जाता है।
- इसके बाद इस पोषणयुक्त पीसे हुए चावल (जो चावल के समान गुठली के रूप में होते है, को सामान्य चावल में 100 दानों के अनुपात में मिलाया जाता है।
- डायनेमिक ब्लेंडर द्वारा इस मिश्रण को मिलाकर फोर्टीफाइड चावल तैयार किया जाता है।
- इस फोर्टीफाइड चावल को साफ, ठंडे और सूखे स्थान में रखा जाता है।

❖ चावल फोर्टिफिकेशन विधि में मिलाए जाने वाले सूक्ष्म पोषक तत्व :

- FSSAI के मानदंडों के अनुसार 1 किलोग्राम फोर्टीफाइड चावल में निम्न सूक्ष्म पोषक तत्व मिलाए जाते हैं –
  - आयरन (28 मिलीग्राम–42.5 मिलीग्राम)
  - फोलिक एसिड (75–125 माइक्रोग्राम)
  - विटामिन B–12 (0.75–1.25 माइक्रोग्राम)
  - जिंक (10–15 मिलीग्राम)
  - विटामिन A (500–750 माइक्रोग्राम RI)
  - विटामिन B–1 (1–1.5 मिलीग्राम)
  - विटामिन B–2 (1.25–1.75 मिलीग्राम)
  - विटामिन B–3 (12.5–20 मिलीग्राम)
  - विटामिन B–6 (1.5–2.5 मिलीग्राम)

❖ फोर्टीफाइड चावल की आवश्यकता क्यों ?

- भारतीय खाद्य मंत्रालय के अनुसार देश में हर दूसरी महिला एनीमिया से पीड़ित है एवं हर तीसरा बच्चा अविकसित है।

Result Mitra

- राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण (National Family Health Survey) द्वारा 2019 और 2021 के बीच किए गए एक सर्वेक्षण के अनुसार एनीमिया भारत में एक व्यापक मुद्दा बन चुका है, जो विभिन्न आयु समूहों और आय स्तरों के बच्चों, महिलाओं और पुरुषों को प्रभावित कर रहा है।
- इस सर्वेक्षण में कहा गया कि आयरन की कमी के अलावा अन्य विटामिन और खनिज की कमी (जैसे विटामिन B–12 और फोलिक एसिड) बनी रहती है, जिससे आबादी के समग्र स्वास्थ्य और उत्पादकता पर असर पड़ता है।
- कुपोषण से निपटने के लिए भोजन को फोर्टिफिकेशन करना सबसे उपयुक्त तरीका माना जाता है।
- 'चावल' भारत के प्रमुख खाद्य पदार्थों में से एक है, जिसका सेवन भारत की लगभग दो–तिहाई आबादी करती है।
- भारत में प्रति व्यक्ति चावल की खपत लगभग 6.8 किलोग्राम प्रति महीने है।
- ऐसे में चावल को सूक्ष्म पोषक तत्वों से समृद्ध करके फोर्टिफिकेशन करना कुपोषण को दूर करने के लिए एक प्रमुख विकल्प के रूप में महत्वपूर्ण है।

❖ फोर्टीफाइड चावल कैसे पकाया और खाया जाता है ?

- फोर्टीफाइड चावल को पकाने और खाने का तरीका सामान्य चावल के पकाने और खाने के समान ही है।
- पकाने से पहले फोर्टीफाइड चावल को सामान्य तरीके से साफ करके धोया जाता है।
- पकाने के बाद भी फोर्टीफाइड चावल में सभी भौतिक एवं सूक्ष्म पोषक स्तर बरकरार रहता है, जो पकाने से पहले था।

❖ फोर्टीफाइड चावल की पहल योजना :

- वर्ष 2015 में भारतीय प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा अपने पहले स्वतंत्रता दिवस भाषण में सार्वजनिक वितरण प्रणाली (PDS, Public Distribution System) और स्कूलों में मध्याह्न भोजन जैसी विभिन्न केंद्र सरकार की योजनाओं के तहत वितरित चावल को 2024 तक फोर्टीफाइड करने की बात कही गई थी।
- इसके लिए अप्रैल 2022 में सर्वप्रथम केंद्र द्वारा चावल सुदृढ़ीकरण पहल को लागू करने के लिए चरणबद्ध योजना को मंजूरी दी गई थी।
- इस योजना का पहला चरण 2022 तक पूरा कर लिया गया था, जबकि मार्च 2022 में इसके तहत दो कार्यक्रम "एकीकृत बाल विकास सेवाएं" और "पीएम पोषण" को शामिल किया गया।
- इस योजना के दूसरे चरण के अंतर्गत मार्च 2023 तक 27 राज्यों के 410 जिलों में PDS और अन्य कल्याणकारी योजनाओं के लिए फोर्टीफाइड चावल की आपूर्ति बढ़ा दी गई।

Result Mitra TM

- इस योजना के तीसरे चरण के तहत मार्च 2024 में देश के सभी शेष बचे जिलों में फोर्टीफाइड चावल की आपूर्ति को शामिल कर लिया गया।
- केंद्र की चावल फोर्टिफिकेशन की इस योजना की कुल लागत प्रतिवर्ष लगभग 2700 करोड़ है, जो भारत की वार्षिक कुल खाद्य सब्सिडी का 2% से भी कम है।
- केंद्र सरकार द्वारा जारी एक बयान में कहा गया कि वित्तीय वर्ष 2019-20 से 31 मार्च 2024 तक लगभग 406 लाख मीट्रिक टन फोर्टीफाइड चावल सार्वजनिक वितरण प्रणाली (PDS) के माध्यम से वितरित किया जा चुका है।
- केंद्र सरकार के अनुसार वर्तमान में देश में कुल 925 फोर्टीफाइड चावल निर्माता उद्योग हैं, जिनकी वार्षिक फोर्टीफाइड चावल उत्पादन क्षमता 111 लाख मीट्रिक टन है।

Result Mitra