ईट राइट इंडिया: सभी के लिए सुरक्षित, स्वस्थ और संधारणीय भोजन

प्रस्तावना:

- भारत में आहार और जीवनशैली से जुड़ी स्वास्थ्य समस्याओं को लेकर चिंता बढ़ रही है, जिसमें हृदय रोग, मधुमेह और उच्च रक्तचाप जैसी गैर-संचारी बीमारियाँ शामिल हैं। इसके परिणामस्वरूप, खाद्य सुरक्षा, पोषण और स्थिरता पर जोर दिया जा रहा है। इसी दिशा में भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण (FSSAI) द्वारा जुलाई 2018 में 'ईट राइट इंडिया' पहल की शुरुआत की गई, जिसका उद्देश्य सुरक्षित, स्वस्थ और संधारणीय भोजन प्रणालियों को बढ़ावा देना है।

ईट राइट इंडिया का उद्देश्य:

- ईट राइट इंडिया पहल का उद्देश्य भारत में खाद्य सुरक्षा, पोषण, और पर्यावरणीय स्थिरता को बढ़ावा देना है। यह पहल तीन मुख्य स्तंभों पर केंद्रित है:
- 1. आपूर्ति पक्ष में सुधार: खाद्य हैंडलरों को स्वच्छता और सुरक्षा बनाए रखने के लिए प्रशिक्षण और प्रमाणन प्रदान किया जाता है।
- 2. मांग पक्ष में सुधार: उपभोक्ताओं को सूचित भोजन विकल्पों के लिए प्रेरित किया जाता है, जैसे नमक, चीनी और वसा में कमी लाना।
- 3. स्थिरता की दिशा में कदम: पर्यावरणीय दृष्टिकोण से स्थिरता को बढ़ावा देना, जैसे खाद्य अपशिष्ट प्रबंधन और एकल-उपयोग वाले प्लास्टिक का कम करना।

प्रमुख पहलें और अभियानों की उपलब्धियां:

- ईट राइट इंडिया की प्रमुख पहलें और अभियानों के तहत अनेक महत्वपूर्ण उपलब्धियां प्राप्त हुई हैं:

मोटापा रोको अभियान (2025):

- केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री ने "स्टॉप ओबेसिटी" अभियान शुरू किया, जिसमें नमक और तेल की खपत में 10% कमी लाने का लक्ष्य है।

माइक्रोप्लास्टिक अनुसंधान पहल (2024):

- एफएसएसएआई ने खाद्य सुरक्षा में माइक्रोप्लास्टिक के प्रभाव का अध्ययन करने के लिए अनुसंधान पहल शुरू की, इसके तहत मानक प्रोटोकॉल और जोखिम डेटा उत्पन्न किए जाएंगे।

ईट राइट आंदोलन के अन्य प्रमुख कार्यक्रमों में शामिल हैं:

- एफओएसटीएसी प्रशिक्षण और प्रमाणन: अब तक 25 लाख से अधिक खाद्य हैंडलरों को प्रशिक्षित किया गया है, साथ ही 284 ईट राइट स्टेशन और 249 क्लीन स्ट्रीट फूड हब पूरे भारत में प्रमाणित किए गए हैं।
- खाद्य फोर्टिफिकेशन (F+): इस पहल के माध्यम से पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य उत्पादों को बढ़ावा दिया जाता है, जिससे सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी को दूर किया जा सके।
- स्वच्छता रेटिंग और प्रमाणन: 75,300 से अधिक खाद्य व्यापार ऑपरेटरों ने स्वच्छता रेटिंग योजना में भाग लिया और 69,700 से अधिक पूर्ण हो चुके हैं।

वैश्विक मान्यता और पुरस्कार:

- ईट राइट इंडिया पहल को वैश्विक स्तर पर मान्यता प्राप्त हुई है। रॉकफेलर फाउंडेशन ने इसे 2050 तक एक स्वस्थ और पोषण से भरपूर खाद्य प्रणाली की दिशा में एक प्रमुख कदम के रूप में मान्यता दी। इसके अलावा, विश्व स्वास्थ्य संगठन ने भारत को ट्रांस वसा को खत्म करने के लिए सर्वोत्तम प्रथाओं वाले 44 देशों में से एक के रूप में विशेष रूप से उल्लेख किया।

निष्कर्ष:

- ईट राइट इंडिया पहल एक व्यापक और प्रभावशाली अभियान के रूप में उभरी है, जिसने भारतीय खाद्य प्रणाली में बदलाव लाने के लिए प्रभावी कदम उठाए हैं। यह न केवल आहार और पोषण की गुणवत्ता को सुधारने का प्रयास है, बल्कि यह एक स्थिर, पर्यावरणीय रूप से जिम्मेदार और सुरक्षित खाद्य संस्कृति की ओर एक महत्वपूर्ण कदम है। प्रधानमंत्री के आह्वान के अनुरूप, यह पहल नागरिकों को स्वस्थ आहार अपनाने के लिए प्रेरित करती है, और खाद्य सुरक्षा के मामलों में जागरूकता बढ़ाने के लिए महत्वपूर्ण कदम उठाती है।