

# क्या है फोर्टिफिकेशन?



किताब-3

# लो कर लो बात!

बात बेहतर पोषण की



बहुत अच्छा सवाल पूछा है शबनम! रोजाना के खाने में पोषण की कोई ना कोई कमी रही जाती है, इसलिए वैज्ञानिकों और सरकार ने इसका एक सरल हल निकाला है।

हम सभी खाने में आटा, चावल, नमक, तेल और दूध तो लेते ही हैं। तो सरकार की एक पहल से कुछ कंपनियां इन सभी चीजों में सीमित मात्रा में विटामिन और आयरन जैसे पोषक तत्व डाल देती हैं।

वो क्या?

तो फिर क्या खाने की इन चीजों में दवाई सा स्वाद आता है?

स्वाद में कोई भी फर्क नहीं होता! सिर्फ सेहत पर फर्क पड़ता है, वो भी अच्छा!

खाने की आम चीजों में पोषक तत्वों को डालने को फोर्टिफिकेशन कहते हैं।

फोर्टिफिकेशन ?

हाँ, जिस भी खाने के पैकेट पर तुम्हे नीले रंग में +F लिखा दिखे, उस पैकेट में फोर्टिफिकेशन वाला खाना होता है!

इसके आम उदाहरण हैं आयरन-युक्त आटा और आयोडीन-युक्त नमक कुछ कंपनियां अब आयरन वाला नमक भी बनाती हैं।

गेहूँ के आटे में भी आयरन?

हाँ! इस +F आटे को खा लिया तो तुम्हे... आयरन, फोलिक एसिड और विटामिन खुद-ब-खुद मिल जाएगा।

और ये तीनों मिल कर हमें एनीमिया से बचाते हैं!

हाँ, और फिर हम क्लॉस में थक कर सोते नहीं!

बड़े होकर मैं भी एक ऐसी विशेषज्ञ बनना चाहती हूँ जो इतनी जरूरी चीजों पर काम कर सके!

# समझो और समझाओ!

## फोर्टिफाइड खाने के प्रकार

ये है फोर्टिफाइड  
खाद्य पदार्थ

इनमें मिलाया  
जाता है

जिससे हम बनते हैं  
स्वस्थ!

आटा  
चावल

- आयरन  
- फोलिक एसिड  
- विटामिन B 12

- एनीमिया दूर होता है  
- बीमारियों से लड़ने की  
क्षमता बढ़ती है  
- बढ़ते बच्चों/किशोरों/ किशोरियों का  
मानसिक और शारीरिक विकास होता है

नमक

- आयरन  
- आयोडीन

- एनीमिया दूर होता है  
- थायराइड का स्तर ठीक रहता है

## फोर्टिफिकेशन कैसे पहचानें



फोर्टिफाइड खाने की एकमात्र पहचान है उस पर लगा, सरकार द्वारा प्रमाणित +F नीला चिन्ह

## फोर्टिफाइड खाना - कुछ ज़रूरी बातें

- फोर्टिफाइड खाने की एकमात्र पहचान है उस पर लगा, सरकार द्वारा प्रमाणित +F नीला चिन्ह।
- फोर्टिफाइड खाद्य पदार्थों को आप रोज़ाना इस्तेमाल होने वाली मात्रा में खा सकते हैं।
- फोर्टिफिकेशन यह सुनिश्चित करता है की हमारे रोज़ाना के आहार से ही हमें सबसे महत्वपूर्ण पोषक तत्व मिल जाएँ।
- फोर्टिफाइड खाने की कीमत भी अन्य खाने के समान ही होती है।
- फोर्टिफाइड खाना किशोर, किशोरियों, बच्चों और होने वाली माओं के लिए विशेष रूप से लाभकारी है।

# बूझो तो जाने!

इन में कौन से खाद्य पदार्थ फोर्टिफाइड है? चिन्ह से पहचानिये और चित्र के आगे ✓ सही का निशान लगाइये।



(उत्तर: फोर्टिफाइड है-1, 4; फोर्टिफाइड नहीं है- 2 और 3)

नीचे दिए गए वाक्यों में सही या गलत निशान लगाएं।

1. फोर्टिफाइड खाद्य पदार्थ के द्वारा हमें रोज़ के खाने के चीज़ों में पोषण मिल जाता है।
2. फोर्टिफाइड खाद्य पदार्थों का स्वाद ख़राब होता है।
3. फोर्टिफाइड खाद्य पदार्थ किफ़ायती (कम दाम के) होते हैं।
4. फोर्टिफाइड खाद्य पदार्थ आसानी से नहीं मिलते।

(उत्तर: सही - 1 और 3; गलत 2 और 4)

# अच्छी आदत बनेगी, तो सेहत सुधरेगी!

अपने घर की अगले महीने की राशन लिस्ट बनाएं। इसमें दो फोर्टिफाइड खाद्य पदार्थ जोड़ें।

---

---

# आयरन है असली सोना!

क्या आप जानते हैं उत्तर प्रदेश की 2 में से 1 किशोरी आयरन की कमी से ग्रस्त है?

जब बढ़ती उम्र में किसी बालक/बालिका को आयरन की कमी होती है तो उनका शारीरिक और मानसिक विकास कमजोर पड़ जाता है। आयरन की कमी से होने वाली अवस्था को एनीमिया भी कहते हैं।

अगर किशोरावस्था के एनीमिया को दूर न किया जाए तो ये आगे चलकर भी कठिनाईयां खड़ी कर सकता है। चिंता, बीमारी, डॉक्टर के खर्च और प्रतिदिन की थकान से बचने का एक ही आसान उपाय है - रोज़ आयरन खाएं। इसलिए तो लोहा है असली सोना!

## कैसे बनाये लोहे सा मजबूत जीवन?

- अपने परिवार के भोजन के बारे में सोचें - कुछ जरूरी बदलावों से एनीमिया और ऐसे ही दूसरी बीमारियां खत्म की जा सकती है।
- आयरन की कमी होने ही न दें - आयरन युक्त खाद्य पदार्थ उपयोग करें- जैसे की आयरन वाला आटा, नमक या तेल। पैकेट पर +F के निशान ढूंढें।
- साफ़ रहिए, स्वस्थ रहिए - यदि किशोरियों को माहवारी के दिनों में साफ़ संसाधन और अच्छा पोषण मिले - तो न होगी कमजोरी और न कोई बीमारी!
- हम भी स्वस्थ बनें और हमारा गाँव भी - प्रण लें की आयरन का महत्व कम से कम पांच लोगों को बताएँ और पोषण बेहतर करने के लिए प्रोत्साहित करेंगे।

याद रखिये - आयरन खाना है, एनीमिया को भगाना है, परिवार को खुशहाल बनाना है!



### References:

South East Asia J Public Health. 2013;2(1):8-12.  
World Health Organization,  
Regional Office for South-East Asia; 2011.