शहरवासियों में चीनी कम है

मानक से एक-तिहाई कम चीनी खा रहे शहरों के लोग

नई दिल्ली। मेट्रो शहर में रहने वाले लोग रोजाना औसतन 19.5 ग्राम चीनी खा रहे हैं। वहीं, पुरुषों के मुकाबले महिलाएं मीठी चीजें ज्यादा खा रही हैं। हालांकि फिर भी यह औसत, भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद (आईसीएमआर) द्वारा तय मानक 30 ग्राम प्रतिदिन से कम है। यह दावा आईसीएमआर, नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ न्यूट्रिशन (एनआईएन) और इंटरनेशनल लाइफ साइंसेस इंस्टीट्यूट (आईएलएसए) के साझे अध्ययन में किया गया है।

इस रिपोर्ट को नेशनल न्यूट्रिशन मॉनिटरिंग ब्यूरो (एनएनएमबी) द्वारा 16 प्रमुख शहरों में जुटाए गए आंकड़ों से तैयार किया गया। कुल उपभोग में मुंबई और अहमदाबाद सबसे आगे रहे। चीनी युक्त खाद्य पदार्थों से नागरिक पांच से छह प्रतिशत तक ऊर्जा भी पा रहे हैं, जिसमें मुंबई, दिल्ली और अहमदाबाद आगे रहे। एजेंसी

प्रमुख संस्थानों के अध्ययन में दावा

30 ग्राम प्रतिदिन खानी चाहिए, 19.5 ग्राम ही हो रहा उपभोग

मिठाइयों से आ रही सबसे ज्यादा चीनी शरीर में

सबसे ज्यादा 21% चीनी लोग मिठाइयों के जरिए खा रहे हैं। 17.2 % कोल्ड ड्रिंक, 12 % फ्रूट जूस, 11.6 % दूध के उत्पाद, 8.9 % सीधे शक्कर व गुड़, 6.5 % चॉकलेट से चीनी शरीर में आ रही है। शाकाहारी औसतन 24 ग्राम चीनी रोज खा रहे हैं, मांसाहारी 18.2 ग्राम।

गृहणियों और शाकाहारियों में ज्यादा चीनी उपभोग

आईएलएसए के चेयरमैन पीके सेठ ने बताया कि पुरुष प्रतिदिन 18.7 ग्राम चीनी उपभोग कर रहे हैं। महिलाओं में यह 20.2 ग्राम है। महिला-पुरुष का सर्वाधिक फर्क मुंबई में क्रमशः 28 ग्राम व 24.4 ग्राम रहा। गृहणियां सबसे ज्यादा 21.3 ग्राम चीनी प्रतिदिन उपभोग कर रही हैं।

- चीनी का ज्यादा इस्तेमाल करने में मुंबई और अहमदाबाद आगे
- नेशनल न्यूट्रिशन मॉनिटरिंग ब्यूरो ने देश के 16 प्रमुख शहरों में बातचीत कर तैयार की है रिपोर्ट

शहर	चीनी ग्र.	पुरुष-महिला	ऊर्जा %
मुंबई	26.3	24.4/28	6.6
अहमदाबाद	25.9	26/25.7	5.9
दिल्ली	23.2	22/24.5	6.1
बंगलुरु	19.3	7.6/20.9	4.1
कोलकाता	17.1	----------	3.5
हैदराबाद	15.5	14.1/16.8	5.4
चेन्नई	16.1	14.5/17.6	3.9

युवाओं में चीनी का चस्का कम

रिपोर्ट के अनुसार कम उम्र की पीढ़ी चीनी की कम शौकीन है। उम्र बढ़ने के साथ इसका चस्का बढ़ता जाता है। 36 से 59 वर्ष आयु वर्ग में 20.5 ग्राम, 60 वर्ष से अधिक आयु वर्ग में 20.3 ग्राम, 18 से 35 वर्ष में 19.4 ग्राम और 12 से 17 वर्ष द्वारा 9.9 ग्राम प्रतिदिन चीनी उपभोग हो रहा है। पांच से 11 साल के बच्चों में यह 17.6 ग्राम और चार साल से छोटे बच्चों में यह 15.6 ग्राम प्रतिदिन है।

Amar Ujala
7/1/20