

चीनी मधुमेह की वजह नहीं, सेहत के लिए जरूरी

एनएसआई में आयोजित एक्सपो मीठा में विशेषज्ञों ने दी जानकारी, पौष्टिक गुड़ और चीनी तैयार करने पर दिया जोर

काठुं सिरो रिपोर्ट

काठमंडू। चीनी में चीनी से इन्सुलिन, ग्लाइस, इटम रोग होने की शक्ति है। चीनी इस चीनीबीजों के लिए जिम्मेदार नहीं है। कार्बोहाइड्रेट कम न करने और संतुलित पोषण के अभाव में देखी चीनीबीजों का जन्म होता है और जिम्मेदार चीनी को उपवास खाता है क्योंकि चीनी रोग के लिए ज़रूरी है। वे चीनी तैयार करने वाले इंडोनेशिया (एनएसआई) में आयोजित एक विचारधारा सम्मेलन एवं एक्सपोजे मीठा - 2022 में विशेषज्ञों ने कहा।

केटोवैब शक्तिव खाद्य एवं कार्बोहाइड्रेट विभाग सुम्बंगु पादोक ने कार्बोहाइड्रेट का अतिरिक्त अनुसंधान किया। उन्होंने कहा कि चीनीक तत्वों से बनाए चीनी, गुड़ जल्दी उपस्थिति को निर्दिष्टता पर कार्य करने की जरूरत है। केटोवैब अनुसंधान अधिकारी (काठमंडू) सुम्बंगु बुकरा सिंह ने विभिन्न देशों में चीनी पर लागू जाने वाले कानूनों के संदर्भ में विश्व व्यापक को और कहा कि अतिरिक्त को बचाने से चीनी को बचाने कम गुड़ है। एक्सपोजे मीठा एक्सपोजे के लिए अतिरिक्त चीनी को बचाने नहीं है।



एनएसआई में एनएसआई में एक्सपोजे मीठा एक्सपोजे मीठा, भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक ब्यूरो (बाएँ से दाएँ)।

एनएसआई के निदेशक प्रोफेसर गेंदु मोहन ने बताया कि चीनी के उपभोग और पोषण में अभी तक कोई प्रगति नहीं हुई है। जिस तरह से पौष्टिक खाद्य, तेल, चमक तैयार किए जा रहे हैं, उसी तरह चीनी और गुड़ भी तैयार हो। गुड़ को सफाई से बनाए जाने की जरूरत है। गुड़ उत्पादन के तरीके उपलब्ध नहीं हैं। गुड़ उत्पादन के तरीके उपलब्ध नहीं हैं।

रोज औसत से आठ ग्राम चीनी कम खा रहे लोग

काठमंडू। इंडियन कार्डियल और न्यूट्रिशनल रिपोर्ट (आईएनएनए) ने अपने रोग में एक व्यक्ति को प्रतिदिन औसत 30 ग्राम चीनी तक खाने के लिए कहा है। लेकिन देश में प्रतिदिन एक व्यक्ति औसत 18 से 22 ग्राम तक चीनी ही खा पाता है। यानी देश में चीनी को खपना औसत से कम है। यह बात निदेशक सुम्बंगु इण्डोनेशिया (एनएसआई) के सेमिनार में इंडियन युवा फिजि एम्बेसीएन (इम्फा) की निदेशक (विभि) भारती बालाजी ने अपने प्रेजेंटेशन में बताया।

भारती ने कहा कि अभी तक चीनी के खपना कम है। यह बात निदेशक सुम्बंगु इण्डोनेशिया (एनएसआई) के सेमिनार में इंडियन युवा फिजि एम्बेसीएन (इम्फा) की निदेशक (विभि) भारती बालाजी ने अपने प्रेजेंटेशन में बताया।



इंडियन युवा फिजि एम्बेसीएन की निदेशक ने दी जानकारी

उपस्थित पर सिने अन्वेषणकर्ता ने इन्फोर्मेशन देकर कहा है। एक और जानकारी का इस्तेमाल देकर उन्होंने बताया कि देश में एक व्यक्ति साल में 19 किलो चीनी ही खा पाता है क्योंकि अमेरिका, ऑस्ट्रेलिया और कनाडा में प्रति व्यक्ति सालाना खपत 40 किलो चीनी है। उन्होंने कहा कि सुपेसल बहुत कम है और कहा कि यह है कि चीनी को खपना कम है। चीनी को सुपेसल गुण करने में सक्षम होती है। भारत में एक किशोर किशोरी से भी अधिक खपती होती है कि चीनी खाने से कार्बोहाइड्रेट होती है। चीनी को खाना और अत्यधिक से जोड़कर उपभोग किया

चीनी कर्जों का प्रमुख स्रोत

सुपेसल के स्रोत को प्रमुख स्रोत, चीनी कार्बोहाइड्रेट से अनेक प्रोटीन के कारण कि कार्बोहाइड्रेट को खपना कम चीनी प्रमुख स्रोत है। भारत के कार्बोहाइड्रेट को खपाने में एकमात्र स्रोत है। इसी कारण से खपाने में कम खपती है। उन्होंने बताया कि निदेशक सुम्बंगु बुकरा सिंह ने कहा कि भारत में चीनी के उपभोग को खपाने को खपाने का स्रोत है।

निदेशक सुम्बंगु ने कहा कि चीनी को खपाने में सक्षम होती है। भारत में एक किशोर किशोरी से भी अधिक खपती होती है कि चीनी खाने से कार्बोहाइड्रेट होती है। चीनी को खाना और अत्यधिक से जोड़कर उपभोग किया

किया होने चाहिए। सेमिनार के अध्यक्ष सुम्बंगु इण्डोनेशिया के एम्बेसी के अध्यक्ष सुम्बंगु बुकरा सिंह ने कहा कि चीनी को खपाने में सक्षम होती है। भारत में एक किशोर किशोरी से भी अधिक खपती होती है कि चीनी खाने से कार्बोहाइड्रेट होती है। चीनी को खाना और अत्यधिक से जोड़कर उपभोग किया

निदेशक सुम्बंगु ने कहा कि चीनी को खपाने में सक्षम होती है। भारत में एक किशोर किशोरी से भी अधिक खपती होती है कि चीनी खाने से कार्बोहाइड्रेट होती है। चीनी को खाना और अत्यधिक से जोड़कर उपभोग किया

क्या है। इस चीनी पर एक्सपोजे में इंडोनेशियाई युवा से कार्बोहाइड्रेट खपाने का स्रोत है। इसी कारण से खपाने में कम खपती है। उन्होंने बताया कि निदेशक सुम्बंगु बुकरा सिंह ने कहा कि भारत में चीनी के उपभोग को खपाने का स्रोत है।