

अमर उजाला

बेहतर सेहत के लिए तेल चीनी और नमक थोड़ा कम

हरीश चंद्र, अमर उजाला, धर्मशाला Updated Wed, 25 Jul 2018 07:00 AM IST



बेहतर सेहत के लिए तेल, चीनी और नमक का सही मात्रा में सेवन करना जरूरी है। वर्तमान समय में लोगों के खानापान में भारी बदलाव देखने को मिल रहा है। इसके कारण अधिकतर लोग बीमारियों का शिकार हो रहे हैं या गंभीर बीमारियों की चपेट में आ रहे हैं।

लोगों को गंभीर बीमारियों से बचाने के लिए केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय और भारतीय खाद्य संरक्षा एवं मानक प्राधिकरण (एफएसएसएआई) संयुक्त रूप से आज से थोड़ा कम अभियान शुरू करने जा रहा है।

इस अभियान में लोगों को खाने में तेल, चीनी और नमक कम लेने की सलाह दी जाएगी। उधर, स्वास्थ्य विभाग के नामित अधिकारी मनजीत जरयाल ने कहा कि स्वस्थ रहने के लिए तेल, चीनी और नमक का सही मात्रा में प्रयोग किया जाना चाहिए।

फ्राइड तेल का दोबारा प्रयोग करना सेहत के लिए सबसे हानिकारक है। इसके बारे में मिठाई, ढाबा और अन्य खाद्य वस्तुओं के कारोबारियों को जागरूक किया जा रहा है।

फ्राइड तेल का प्रयोग दोबारा न करें



अभियान में एक बार तेल में कोई चीज फ्राई की जाती है और तेल बच जाता है, तो उसका दोबारा प्रयोग न करने के बारे में जागरूक किया जाएगा। फ्राइड तेल का दोबारा प्रयोग करना व्यक्ति की सेहत के लिए हानिकारक है। इस बारे में एफएसएसएआई एक्ट में चालन काटने का प्रावधान है।

अभिनेता राजकुमार राव को ईट राइट मूवमेंट-एफएसएसएआई की पहल के लिए ब्रांड एंबेसडर बनाया गया है। जो लोगों को स्वस्थ रहने के लिए आज से खाने में तेल, चीनी और नमक कम करने बारे में जानकारी दे रहे हैं।