

दौड़ना शुरू कर दें वर्ना डायबिटीज दौड़ाएगी

बीटीएनएन

कानपुर। राष्ट्रीय शर्करा संस्थान, कानपुर में आज एक दिवसीय राष्ट्रीय सम्मेलन एवं एक्स्पोज़ करीव-2022 का आयोजन किया गया। इस सम्मेलन का अगिलाइन उद्घाटन सुधांशु पाण्डेय, सचिव (खाद्य एवं सार्वजनिक वितरण) भारत सरकार, के द्वारा किया गया। इस अवसर पर श्री पाण्डेय ने अपने सम्बोधन में इस बात बत देते हुये कहा कि हमें आज यह जागरूकता फैलाने की जरूरत है कि क्या मधुमेह, मोटापा एवं उससे जुड़े अन्य स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के लिए चीनी ही एकमात्र कारक है अथवा शारीरिक बल व संतुलित भोजन का अभाव जैसे कारक भी उत्तरदायी हैं। हमें आज पोषक तत्वों से भरपूर चीनी व अन्य मीठे उत्पाद जैसे गुड़ आदि के लिए उत्पाद विविधता पर कार्य करने की जरूरत है जिससे सामान्य उपभोक्ता में मीठे की प्रति स्वीकार्यता बढ़ सके।

चीनी पर टैक्स की पॉलिसी ठीक नहीं

सुबोध कुमार सिंह, संयुक्त सचिव (शर्करा) भारत सरकार, ने अपने सम्बोधन में विभिन्न देशों में चीनी के खपत को कम करने के उद्देश्य से चीनी पर लगाए जाने वाले कर पर चिंतन व्यक्त की। उन्होंने यह भी कहा कि वेले भी स्वास्थ्य जनित समस्याओं के लिए चीनी ही एकमात्र दायी नहीं है। उन्होंने यह भी कहा कि हमारे यहाँ चीनी की प्रति व्यक्ति वार्षिक खपत (19 किग्रा प्रति व्यक्ति), विश्व के औसत खपत (22.5 किग्रा प्रति व्यक्ति) से कम है और यह खपत भारतीय के प्रति व्यक्ति वार्षिक खपत (56 किग्रा प्रति व्यक्ति) की एक तिहाई मात्र है।

मोटापा से चीनी का कोई सीधा संबंध नहीं

अपने सम्बोधन में राष्ट्रीय शर्करा संस्थान, कानपुर के निदेशक नरेंद्र मोहन ने अंतर्राष्ट्रीय शर्करा संगठनों द्वारा किए गए विस्तृत अध्ययन का हवाला देते हुये बताया कि चीनी के उपभोग और मोटापा में कोई प्रत्यक्ष संबंध स्थापित नहीं हो सका है। विश्व में कई ऐसे देश हैं जहाँ प्रति व्यक्ति चीनी का खपत अधिक होने के बावजूद मोटापे की दर बहुत कम है। वहीं दूसरी तरफ, मधुमेह के कारणों में आनुवंशिक कारण ज्यादा होने के साथ-साथ अन्य समस्याओं जैसे तनाव, जीवन शैली में सुनि की खराबता का अभाव जैसे कारक अधिक उत्तरदायी पाए गए हैं। विभिन्न देशों का अध्ययन देते हुये उन्होंने कहा कि आज फोर्टिफाइड शुगर और गुड़ की उत्पादकता बढ़ाने की जरूरत है जिससे स्वास्थ्य जनित समस्याओं के निवारण के साथ-साथ इन उत्पादों के प्रति लोगों में स्वीकार्यता बढ़ सके और लोगों के मन से चीनी के प्रति सदिह की भावना कम हो सके।

चीनी पर अर्न्तल प्रलाप बंद हो

आलोक वैश्या, प्रबंध निदेशक, मेसर्स बजाना हिंदुस्तान शुगर लिमिटेड, जिन्होंने इस एक्स्पोज़ का उद्घाटन भी किया, ने अपने सम्बोधन में देश में चीनी के प्रत्यक्ष उपभोग की वितरित हो रही कमी पर चिंतन व्यक्त की



और कहा कि देश विदेश कई वर्षों से चीनी की सारफरस उत्पादकता के कारण एक विकल्प समस्या का सामना कर रहा है। ऐसी स्थिति में लोगों की चीनी चीनी के स्वास्थ्य पर दुष्प्रभाव के प्रति बने चारुणाओं को समाप्त किया जाना आवश्यक है।

चीनी से तुरंत एनर्जी मिलती है

तकनीकी सत्र के दौरान, डॉ. (श्रीमती) सीमा जायसवाल, हर.रुचिधियाल, ने अपने प्रस्तुति के दौरान यह बताया कि चीनी तत्काल ऊर्जा प्रदान करने का प्रमुख स्रोत है जो मेटाबोलिक को चलाते तथा इन्सुलिन को जानुल करने में सहायक है। उन्होंने अपने अध्ययन का विस्तृत विवरण देते हुये कहा कि लिपिड प्रोफाइल, हृदय संबंधी समस्याओं और मोटापा को बढ़ाने में, चीनी की उपभोग को सीधे तौर पर नहीं जोड़ा जा सकता। डॉ. नरेंद्र गुप्ता, निदेशक, मधुमेह व उच्च रक्तचाप केंद्र, मुद्रास्थान ने मधुमेह से जुड़े मिसक और वास्तविकताओं पर अपने विचार व्यक्त किए। शारीरिक बल व कसरत के महत्व को उजागर करते हुये उन्होंने कहा कि ह्वाके पाँचवां मे मोटापा, मधुमेह और हृदयरोग इसलिए बढ़ रहा क्योंकि हमारे परिवार में सेवाने व कसरत करने का चलन नहीं बढ़ रहा।

पंच अमृत में चीनी भी शामिल

बीमती भारती बालाजी निदेशक (लीगल), इंडियन शुगर लिमिटेड एररोरिफेशन ने भारत में चीनी की पौराणिकता को योग व आयुर्वेद से जोड़ते हुये कहा कि भारतीय समाज में जीवन अमृत के लिए बताए गए पंच अमृत में चीनी भी शामिल रहा है। उन्होंने कहा कि जिज्ञा के लिए निर्धारित पांच स्वादों में मीठस का स्थान भी प्रमुख है। मधुमेह और अन्य अ-संशरीर रोगों के बढ़ते मामलों के लिए उन्होंने विश्व स्वास्थ्य संगठन के द्वारा बताए गए कारकों का हवाला देते हुये कहा कि इसके लिए कई कारक उत्तरदायी हैं, जैसे - तेजी से बढ़ता शहरीकरण, जतिहीन जीवनशैली, अस्वास्थ्यकर भोजन, तनाव का सेवन आदि शामिल है, ज कि चीनी।

चीनी पर भ्रम न फैलाएँ

डॉ. रवि शंकर, पूर्व मुख्य निदेशक, मेडिकल भारतीय रेलवे में बताया कि चीनी के बारे में भ्रम फैलाने हेतु बहुत सारे तथ्यांकित अवसरवाहों को रचोड़कर किया जा रहा है। उन्होंने 1995 में अपना एवं पूर्व में कार्यरत विविधालय द्वारा

किये गये शोधों का ज़ोख करते हुए बताया कि चीनी की लत और चर्बों का हाइपर एक्टिव (अति सक्रिय) होना चीनी से संबंधित नहीं है। वास्तव में मोबाइल फोन और टी.वी. चर्बों को ओवर स्मार्ट और हाइपर एक्टिव बना सकते हैं। एक्स्पोज़ में कई नामी कंपनियों के द्वारा स्पेसलिटी शुगर से संबंधित स्टॉल लगाए गए थेजिन्होंने रिफाईंड,अमरा,लौकिक, बाज, डेकफस्ट, क्यूब, कैपे, लिफिड, आइसिंग शुगर आदि के स्टॉल प्रमुख थे। इसके अतिरिक्त फोर्टिफाइड गुड़, तथा संस्थान द्वारा स्थापित गुड़ से बने बेकरी उत्पाद, कुकीज और केक के स्टॉल आकर्षण के केंद्र रहे। अतीक शुगर जर्न, इस कार्यक्रम के संयोजक व संस्थान में शर्करा प्रौद्योगिकी विभाग के सहायक आयुर्वेद के कार्यक्रम के समापन पर सभी आयोजक, प्रदर्शनी के संयोजक व उनके प्रतिनिधियों को इस कार्यक्रम को सफल बनाने के लिए धन्यवाद ज्ञापित किया। इस दौरान महेश कुमार यादव, कनिष्ठ तकनीकी अधिकारी ने सम्मेलन व एक्स्पोज़ के दौरान विभिन्न प्रतिनिधियों में अपना योगदान किया।

संतुलित जीवनशैली के लिए चीनी है जरूरी : डा. सुधांशु

जासं, कानपुर : मधुमेह, मोटापा व अन्य स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के लिए चीनी नहीं, बल्कि शारीरिक श्रम और संतुलित भोजन की कमी जिम्मेदार है। आज पोषक तत्वों से भरपूर चीनी और गुड़ के विविध उत्पादों पर कार्य करने की जरूरत है ताकि लोग मीठे को स्वीकार करें। हमें जागरूकता फैलानी होगी कि मीठे उत्पादों का सेवन संतुलित जीवनशैली के लिए जरूरी है। ये बातें भारत सरकार के खाद्य एवं सार्वजनिक वितरण विभाग के सचिव सुधांशु पांडेय ने मंगलवार को राष्ट्रीय शर्करा संस्थान (एनएसआई) के राष्ट्रीय सम्मेलन एवं प्रदर्शनी 'मीठा-2022' का आनलाइन उद्घाटन करते हुए कही।



राष्ट्रीय शर्करा संस्थान में लगे स्टाल का निरीक्षण करते निदेशक नरेंद्र मोहन (बाएं) समेत अन्य अधिकारी संस्थान

उन्होंने कहा कि देश में चीनी की वार्षिक खपत 19 किग्रा प्रति व्यक्ति है, जबकि विश्व में औसत खपत

22.5 किग्रा प्रति व्यक्ति होती है। संस्थान के निदेशक प्रो. नरेंद्र मोहन ने बताया कि फोर्टिफाइड शुगर

- एनएसआई में खाद्य एवं सार्वजनिक वितरण सचिव ने दी जानकारी
- कंपनियों ने स्टाल लगाकर प्रस्तुत किए चीनी और गुड़ आधारित उत्पाद

पंच अमृत में चीनी भी है शामिल

इंडियन शुगर मिल्स एसोसिएशन की निदेशक (लीगल) भारती बालाजी ने कहा कि स्वस्थ जीवन के लिए बताए गए पंच अमृत तत्वों में चीनी शामिल है। जीभ के लिए निर्धारित पांच स्वादों में मिठास भी है। बढ़ता शहरीकरण, असंतुलित भोजन, तंबाकू का सेवन ही विभिन्न रोगों के लिए जिम्मेदार है। रेलवे के पूर्व मुख्य निदेशक डा. रवि शंकर ने बताया कि चीनी के बारे में भ्रम फैलाया जा रहा है।

निदेशक आलोक वैश्या ने किया। प्रदर्शनी में नामी कंपनियों ने चीनी व गुड़ से संबंधित स्टाल लगाए। 400 ग्राम कार्बोहाइड्रेट की जरूरत: सीएसजेएमयू के लाइफ साइंस विभाग की शिक्षिका डा. सीमा जायसवाल ने बताया कि शारीरिक श्रम करने वाले के लिए 300 से 400 ग्राम कार्बोहाइड्रेट की जरूरत है, जिसमें 70 ग्राम चीनी से मिलनी चाहिए। गुरुग्राम स्थित मधुमेह व उच्च रक्तचाप केंद्र के निदेशक डा. नरेंद्र गुप्ता ने भी स्वास्थ्य को लेकर जानकारी दी।



चीनी का दुष्प्रचार करना विरोधी मानसिकता है



कानपुर। राष्ट्रीय शर्करा संस्थान द्वारा संयोजित की चीनी एवं स्थावर-संयोजक और इकोकॉन मिशन पर एक विपरीत राष्ट्रीय सम्मेलन मीठा-2022 का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्घाटन भारत सरकार में खाद्य एवं सार्वजनिक वितरण के सचिव सुधीर चौध ने किया। इसके साथ ही भारत सरकार में शर्करा एवं प्रशस्य के संयुक्त सचिव सुबोध कुमार मिश्र ने संबोधित किया। कार्यक्रम में खाजा हिंदुस्तान शुगर लिमिटेड के प्रबंध निदेशक आलोक बिज विशिष्ट अतिथि के रूप में मौजूद रहे। कार्यक्रम का आयोजन राष्ट्रीय शर्करा संस्थान एवं इंडियन शुगर मिल एसोसिएशन द्वारा संयुक्त रूप से किया गया।

राष्ट्रीय शर्करा संस्थान के निदेशक प्रोफेसर नरेंद्र मोहन ने बताया कि अनेक संवैधानिक एजेंसियों द्वारा चीनी के मानक स्थावर पर दुष्प्रचार के बारे में पूर्ण रूप से सही सूचना न प्रदान कर एक चीनी विरोधी मानसिकता सुदृढ़ करने का कार्य किया जा रहा है। इस मिशन प्रचार के बारे में लोगों को जागरूक करने, कृत्रिम मीठा पर्याप्त के संभावित दुष्प्रभावों इत्यादि को सतुस्तिविधि से आपस में करने और संतुलित आहार में चीनी की आवश्यकता के बारे में जागरूक करने के लिए इस कार्यक्रम का आयोजन किया गया है। कार्यक्रम का प्रमुख रूप से देश के प्रमुख शर्करा संयोजकों के अतिरिक्त पोषणविद और डाक्टरों के स्पेशलिस्ट ने भी संबोधित किया। यही, प्रदर्शनी में विभिन्न प्रकार की स्पेशलिस्ट शुगर एवं उनकी रीढ़



कार्य से उपरोक्त को प्रदर्शित करना। साथ ही मुझे जो कि एक शर्करा संयोजक मीठा खाद्य पर्याप्त माना जाता है, उसके भी विभिन्न प्रकार की इंदरों किया गया। मुझे जो चीनी, अपने मूल के रस से बने और एवं मुझे पर आधारित उत्पादों को भी प्रदर्शित किया गया, जो किसी के लिए रिचार्ज मूल्य पर उपलब्ध रहे।

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

माई सिटी रिपोर्टर

कानपुर। लोगों में चीनी से डायबिटीज, मोटापा, हृदय रोग होने की धारित है। चीनी इन बीमारियों के लिए जिम्मेदार नहीं है। शारीरिक कम न करने और संतुलित भोजन के अभाव से ऐसी बीमारियों का जन्म होता है और जिम्मेदार चीनी को ठहराया जाता है जबकि चीनी सेहत के लिए जरूरी है। वे खाते नेशनल शुगर इस्टीमेट (एनएसआई) में आयोजित एक दिवसीय सम्मेलन एवं एक्सपो मीठा-2022 में विशेषज्ञों ने कहा।

केंद्रीय सचिव खाद्य एवं सार्वजनिक वितरण सुधीर चौध ने कार्यक्रम का औपचारिक उद्घाटन किया। उन्होंने कहा कि पोषक तत्वों से भरपूर चीनी, गुड़ आदि उत्पादों की विविधता पर कार्य करने की जरूरत है। केंद्रीय संयुक्त सचिव (शर्करा) सुबोध कुमार सिंह ने विभिन्न देशों में चीनी पर लगाए जाने वाले करों के संबंध में चिंता व्यक्त की और कहा कि धार्मिकों की वजह से चीनी की खपत कम हुई है। स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के लिए मिर्क चीनी ही टोपी नहीं है।



एनएसआई में लगे एक्सपो में उत्पाद देखते अखिल नरेंद्र मोहन, भारती बालाजी व आलोक वैद्य (बाएं से दाएं)। मीठा

एनएसआई के निदेशक प्रोफेसर नरेंद्र मोहन ने बताया कि चीनी के उपयोग और मोटापा में अभी तक कोई प्रत्यक्ष संबंध साबित नहीं हो सका है। जिस तरह से पौष्टिक आटा, तेल, नमक तैयार किया जा रहा है, उसी तरह चीनी और गुड़ भी तैयार हो। गुड़ को सफाई से बनाए जाने की जरूरत है। गुड़ आधारित बेकरी उत्पाद भी

रोज औसत से आठ ग्राम चीनी कम खा रहे लोग

कानपुर। इंडियन काउंसिल ऑफ नैटिकल रिसर्च (आईसीएमआर) ने अपने साल 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 की खपत औसत से कम है। यह बात नेशनल शुगर इस्टीमेट (एनएसआई) के सम्मेलन में इंडियन शुगर मिल्स एसोसिएशन (इस्मा) की निदेशक (विभि) भारती बालाजी ने अपने प्रजेंटेशन में बताई। भारती ने कहा कि अभी तक चीनी के

इंडियन शुगर मिल्स एसोसिएशन की निदेशक ने दी जानकारी

उपयोग पर मिर्क आईसीएमआर ने इकलौता रोश किया है। एक और अंकड़े का हवाला देकर उन्होंने बताया कि देश में एक व्यक्ति साल में 19 किलो चीनी ही खा पाता है जबकि अमेरिका, ऑस्ट्रेलिया और ब्राजील में प्रति व्यक्ति सालाना खपत 40 किलो चीनी है। उन्होंने कहा कि कुपोषण बढ़ रहा है और कहा जा रहा है कि चीनी मत खाए। चीनी भी कुपोषण दूर करने में सहायक होती है। भारती ने याद दिलाया कि कहीं से भी साबित नहीं होता है कि चीनी खाने से डायबिटीज होती है। चीनी को योग और आयुर्वेद से जोड़कर उन्होंने बताया कि



चीनी ऊर्जा का प्रमुख स्रोत

मोससलेपन की प्रोफेसर डॉ. सीमा जायसवाल ने अपने प्रजेंटेशन में बताया कि लक्ष्य है कि प्रतिदिन एक चीनी प्रमुख स्रोत है। शरीर के मेटाबोलिज्म को चलाने में इसकी जरूरत है। इसमें इंसुलिन को जलाने करने में मदद मिलती है। उन्होंने बताया कि लिपिड प्रोफाइल बढ़ाने लक्ष्य मीठा, हृदय रोग और डायबिटीज पैदा करने में चीनी के उपयोग को सीधे तौर पर नहीं जोड़ा जा सकता है।

जीवन अमृत के पांच तत्वों में चीनी भी है। जोष के पांच स्टाइ में मिठास का स्थान प्रमुख है। सेहतमंद रहने के लिए चीनी को रोश देने के बजाय व्यवधान और संतुलित खानपान के प्रति जागरूकता बढ़ाई जाए।

तैयार होने चाहिए। मेसर्स बजाज हिंदुस्तान शुगर लिमिटेड के एमडी आलोक वैद्य, सीएसजेएमयू की प्रोफेसर डॉ. सीमा जायसवाल, इस्मा की निदेशक भारती बालाजी, पूर्व मुख्य

निदेशक निदेशक मेडिकल रेलवे डॉ. रविशंकर ने बताया कि जिन बीमारियों को चीनी से जोड़ा जाता है, उनके कारण दूसरे होते हैं। जीवन शैली, तंबाकू, मोबाइल के अधिक इस्तेमाल करने से दिक्कत हो

जाती है। इस मौके पर एक्सपो में स्पेशलिस्टी शुगर से संबंधित स्टाल लगाए गए। इनमें रिफाईंड शुगर, क्राउन, क्यू कैडी, आसिम शुगर, कुकीज, केक के स्टाल प्रमुख थे।

संतुलित डाइट के संग चीनी का सेवन आवश्यक

❑ आप नहीं दौड़ेंगे तो दौड़ायेगी डायबिटीज-डा. रवि शंकर

कानपुर, 8 मार्च। राष्ट्रीय शर्करा संस्थान के सभागार में आयोजित एक दिवसीय राष्ट्रीय सम्मेलन व एक्सपो मीठा-2022 का आयोजन किया गया। भारतीय रेलवे के पूर्व मुख्य निदेशक (मेडिकल) डॉ. रवि शंकर ने कहा कि हर व्यक्ति को स्वस्थ रहने के लिए रोजाना 25 से 30 ग्राम चीनी का सेवन करना आवश्यक है और

■ स्वस्थ व्यक्ति के लिए प्रतिदिन 25 से 30 ग्राम चीनी का सेवन जरूरी

डायबिटीज से बचने के लिए संतुलित डाइट के साथ एक्सरसाइज जरूरी है। क्योंकि आप नहीं दौड़ेंगे तो डायबिटीज आपको दौड़ायेगी। साथ ही अब डायबिटीज को शुगर करना बंद करना होगा। कार्यक्रम का शुभारंभ करते हुए खाद्य एवं सार्वजनिक वितरण भारत सरकार के सचिव सुधांशु पाण्डेय ने कहा कि डायबिटीज, मोटापा जैसी समस्याओं का चीनी एकमात्र कारण नहीं है। इसके लिए संतुलित भोजन व शारीरिक श्रम जरूरी है। शर्करा, संयुक्त सचिव सुबोध कुमार सिंह ने कहा कि



एक्सपो में मौजूद लोग।

गुड़ का माउथफ्रेनर व फोर्टिफाइड चीनी रही आकर्षक का केंद्र

कानपुर। एनएसआई परिसर में एक्सपो-2023 में दर्जनभर से अधिक स्टॉल लगे हुए थे, जिसमें चीनी व गुड़ से तैयार विभिन्न उत्पाद को दिखाया गया। शुगर के रिफाईंड, डेमरारा, लो जीआई, ब्राउन, ब्रेकफास्ट, क्यूब, कैडी, लिफ्टिड, आइसिंग शुगर आदि को दिखाया गया। गुड़ से तैयार कुकीज, केक आदि स्टाल पर दिखाई दिये। गुड़ का माउथफ्रेनर लोगों ने खूब पसंद किया।

देश में चीनी की प्रति व्यक्ति वार्षिक खपत 19 किग्रा है और विश्व में औसत खपत 22.5 किग्रा है। ब्राजील में 56 किग्रा प्रति व्यक्ति खपत है। इसलिए डायबिटीज का मुख्य कारण चीनी नहीं है। प्रो. नरेंद्र मोहन ने कहा कि कई देश ऐसे हैं, जहां चीनी की खपत अधिक है इसके बावजूद वहां डायबिटीज व मोटापा की दिक्रत नहीं है। अब फोर्टिफाइड चीनी व गुड़ का प्रयोग बढ़ाना चाहिए। डॉ. सीमा जायसवाल ने कहा कि चीनी से तुरंत इनर्जी मिलती है। डायबिटीज व हाइपरटेंशन सेंटर गुरुग्राम के निदेशक डॉ. नरेंद्र गुप्ता ने कहा कि चीनी खाने से बीमारी नहीं होती बल्कि संतुलित आहार व अंग व्यायाम न करने से बीमारी होती है। इंडियन शुगर मिल्स एसोसिएशन की लीगल निदेशक भारती बालाजी ने कहा कि डायबिटीज का मुख्य कारण चीनी नहीं बल्कि तेजी से बढ़ता शहरीकरण, गतिहीन जीवनशैली, अस्वास्थ्यकर भोजन, तंबाकू सेवन आदि है। इस अवसर पर अशोक कुमार गंग, महेंद्र यादव, अनुष्का अग्रवाल, डॉ. मीतकमल, अनीता अग्रवाल, डॉ. अर्चना दीक्षित आदि मौजूद रहे।

'Meetha 2022' organised at National Sugar Institute

PIONEER NEWS SERVICE ■ KANPUR

Sudhanshu Pandey, Secretary (Food & Public Distribution) Government of India while addressing the national conference and expo 'Meetha 2022' which was continuing at National Sugar Institute, emphasised upon conducting awareness programmes to bring forth the reality as to whether sugar was the only culprit for diabetes, obesity and other health issues or it is attributed to physical workouts and balanced diet. He said there was an imperative need to also work on product diversification producing nutritive sugars and other sweeteners like jaggery for their better acceptability by the common man.

Subodh Kumar Singh, Joint Secretary (Sugar) Government of India in his address expressed concern over sugary tax being imposed by many countries to reduce sugar consumption. He said sugar may not be the culprit for us otherwise also as our

per capita consumption (19 kg/per annum) was less than world's average (22.5 kg/annum) and was almost one-third of Brazil (56 kg/annum).

Addressing the conference, Narendra Mohan, Director, National Sugar Institute presented details of studies taken up by International Sugar Organisation which indicated no established correlation between obesity and sugar consumption. He said there were countries where per capita consumption was more, yet their obesity rates were lower. He said on the other hand, diabetes while was more being genetic, other issues of dental cavities was related to oral hygiene. He cited example of many other countries, and advocated production of fortified sugars and jaggery for addressing various health issues and thus their better acceptability, as to remove doubts from the mind of people, it may take time. Alok Vaish, Managing Director, Bajaj



Sudhanshu Pandey, Secretary (Food & Public Distribution) Government of India releasing sugar standards at the National Conference held at NSI.

Hindustan Sugars Ltd. also expressed concerns over almost static direct consumption of sugar in the country.

He said this was an alarming situation as the country was surplus in sugar production from the last several years and the myths about adverse effect of sugar on human health were required to be busted. In the

technical session, Dr Seema Jaiswal, CSJM University, in her presentation informed sugar as to be a source of quick energy which helped in maintaining metabolism and activating insulin. She presented details of studies which indicated that increase in lipid profile, obesity and Cardio Vascular Disease was not necessarily linked with

sugar intake. Similarly Dr Narendra Gupta, Director, Diabetes and Hypertension Centre, Gurugram spoke on myths and facts surrounding diabetes stressing upon the importance of physical workout. He said 'it is not that diabetes, heart disease and obesity run in your family-it's that no one runs in your family'.

Bharati Balaji, Director (Legal), Indian Sugar Mills Association described sugar to India being as ancient as Yoga and Ayurveda itself as it firmly occupied the position of being one of the panchamrits of nectars of life. She said sweetness was one of the five 'basic tastes' detected by sensory receptors in the oral cavity. She said rising prevalence of diabetes and other non-communicable diseases was driven by a combination of factors-Rapid urbanisation, sedentary lifestyles, unhealthy diets, tobacco use and not sugar and quoted World Health Organisation.

'चीनी खाने से नहीं होती शुगर की बीमारी'

कानपुर (एसएनबी)। चीनो के सेवन से डायबिटीज (मधुमेह) के ठहरने की संभावनाओं को बहाने विशेषज्ञों ने मिथ्या बताया। उनका दावा है कि चीनी का संतुलित उपयोग स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद है और यह शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है। अक्सर राष्ट्रीय शर्करा संस्थान में आयोजित 'मीठा-2022' प्रदर्शनी का था। इस अवसर पर आयोजित प्रदर्शनी में चीनी के विविध रूप देखने को

शर्करा विशेषज्ञों का दावा, संतुलित सेवन नुकसानदायी नहीं

राष्ट्रीय शर्करा संस्थान की मीठा प्रदर्शनी में जुटे स्वाद के शौकीन चीनी, गुड़ व गन्ना रस के विविध रूप-रंग वाले उत्पाद बने आकर्षण

हकीकत' विषय पर आयोजित राष्ट्रीय सम्मेलन में विभागीय आला अधिकारियों के साथ ही चीनी मिलों के प्रतिनिधि, चिकित्सक व पोषणविद भी जुटे। मुख्य अतिथि सचिव खाद्य एवं सार्वजनिक वितरण, भारत सरकार सुधांशु पांडेय ने अपने वक्तुअल संबोधन में कहा कि हमें चीनी के सेवन को लेकर समाज में व्याप्त भ्रान्तियों को दूर करते हुए पोषक तत्वों से भरपूर चीनी एवं अन्य

गुड़ बना उसे स्वास्थ्य बनाने के साथ ही स्वास्थ्यवर्द्धक बनाने को दिशा में कार्य आरंभ कर दिये हैं। चीनी कैफेसिंग मशीन व गन्ना पेराई स्टील भी आकर्षण का केन्द्र बने रहे। विभिन्न स्वाद वाले गन्ना रस, गुड़ की चाय, खीर, गुड़ क्यू, कैंडी, आइसिंग शुगर, गुड़ से बने बेकरी उत्पाद, कुकीज, केक, लिक्विड व पाउडर चीनी व गुड़ जैसे उत्पादों को स्वाद के शौकीनों ने पसंद किया।

मीठे के प्रति स्वीकार्यता बढ़ाने की जरूरत : इस अवसर पर चीनी एवं स्वास्थ्य-मित्र और

राष्ट्रीय शर्करा संस्थान निदेशक प्रो. नरेन्द्र मोहन ने विभिन्न अध्ययनों को हवाला देते हुए कहा कि चीनी के उपयोग व मोटापे में कोई प्रत्यक्ष संबंध साबित नहीं हो सका है। विश्व में कई देश ऐसे हैं जहाँ प्रति व्यक्ति चीनी खपत अधिक होते हुए भी मोटापे की दर बहुत कम है। मधुमेह के लिए भी आनुवांशिक कारण ज्यादा होने के साथ ही कई अन्य कारक उत्तरदायी पाये गये हैं। प्रदर्शनी का उद्घाटन करने वाले बजाज हिन्दुस्तान शुगर लिमिटेड के एमडी आलोक वैश्य ने चीनी के प्रत्यग उपयोग की निरंतर हो रही कमी पर चिंता



राष्ट्रीय शर्करा संस्थान में मीठा प्रदर्शनी का अवलोकन करते निदेशक।

मीठे उत्पादों की विविधता पर काम करने की जरूरत है, जिससे सामान्य उपभोक्ता में मीठे के प्रति स्वीकार्यता बढ़ सके। संयुक्त सचिव (शर्करा), भारत सरकार सुबोध कुमार सिंह ने इस मौके पर विभिन्न देशों में चीनी के खपत को कम करने के उद्देश्य से चीनी पर लगाये जा रहे कर पर चिंता व्यक्त की।

चीनी उपभोग न बढ़ने से सरप्लस चीनी बना संकट का कारण : राष्ट्रीय शर्करा संस्थान निदेशक प्रो. नरेन्द्र मोहन ने विभिन्न अध्ययनों को हवाला देते हुए कहा कि चीनी के उपयोग व मोटापे में कोई प्रत्यक्ष संबंध साबित नहीं हो सका है। विश्व में कई देश ऐसे हैं जहाँ प्रति व्यक्ति चीनी खपत अधिक होते हुए भी मोटापे की दर बहुत कम है। मधुमेह के लिए भी आनुवांशिक कारण ज्यादा होने के साथ ही कई अन्य कारक उत्तरदायी पाये गये हैं। प्रदर्शनी का उद्घाटन करने वाले बजाज हिन्दुस्तान शुगर लिमिटेड के एमडी आलोक वैश्य ने चीनी के प्रत्यग उपयोग की निरंतर हो रही कमी पर चिंता

व्यक्त की। उन्होंने कहा कि देश विगत कई वर्षों से चीनी की सरप्लस उत्पादकता के कारण एक विकट समस्या का सामना कर रहा है।

मोटापे व डायबिटीज का चीनी से सीधा संबंध नहीं : तकनीकी सत्र में विशेषज्ञ वक्ताओं ने चीनी के उपभोग को मोटापे व डायबिटीज का कारण बताये जाने को मिथ्या प्रतीत बताया। सीएसजेएमयू की डॉ. सीमा जायसवाल ने अपने अध्ययन का हवाला देते हुए कहा कि लिपिड प्रोफाइल, हृदय रोग संबंधी रोग व मोटापे बढ़ने को चीनी के उपभोग से सीधे तौर पर नहीं जोड़ा सकता। चीनी शरीर को तत्काल ऊर्जा प्रदान करने का महत्वपूर्ण स्रोत है। निदेशक, मधुमेह व उक्त रक्तचाप केन्द्र, गुड़गांव डॉ. नरेन्द्र गुप्ता ने कहा कि मोटापे, मधुमेह व हृदय रोग इसलिए बढ़ रहा है कि दौड़ने व कसरत करने का चलन कम हो रहा है। भारतीय रेलवे के पूर्व मुख्य निदेशक मेडिकल डॉ. रविशंकर का कहना था कि चीनी के बारे में भ्रम फैलाने के लिए बहुत सारे तथ्यांकित अनुसंधानों को प्रायोजित किया जा रहा है। बच्चों को हाइपर एक्टिव होना चीनी की लत से संबंधित नहीं है। वास्तव में मोबाइल फोन व टीवी बच्चों को ओवर स्मार्ट व हाइपर एक्टिव बना सकते हैं। कार्यक्रम संयोजन व संचालन में संस्थान के सहायक आचार्य अशोक गर्ग, महेन्द्र कुमार यादव व अनुष्का अग्रवाल ने सहयोग किया।

त्रिफला व काढ़ा के साथ गुड़ के विभिन्न सेहतवर्द्धक उत्पाद : गुड़ जंक्शन प्रा. लि. लखनऊ ने गुड़ को सेहत के लिए ज्यादा फायदेमंद बनाने के लिए उसे औषधीय बनाने की पहल की है। डाक्टर विवेक सिंह ने बताया कि वे 'डॉ. जैगरी' नाम से फोर्टिफाइड साल्टिड, लिक्विड व पाउडर बनाने के साथ ही त्रिफला, काढ़ा व चाय गुड़ का पाउडर व क्यूब भी बना रहे हैं। बस्ती निवासी विवेक ने कोरोना काल में अपनी फली के सहयोग व प्रेरणा से यह कारोबार सामाजिक लाभ के लक्ष्य को लेकर आरंभ किया है।