

स्वस्थ रहने के लिए दालों का सेवन बढ़ाएं— डा. पाटिल जीवन की गुणवत्ता सुधार हेतु पोषण रणनीति पर राष्ट्रीय संगोष्ठी आयोजित

पंतनगर। 11 सितम्बर, 2009। भोजन में दालों की कमी से शरीर में प्रोटीन कैलोरी की कमी हो रही है जिससे शरीर में क्षीणता बढ़ रही है। अतः स्वस्थ रहने के लिए आवश्यक है कि भोजन में दालों की मात्रा लगभग 75 ग्राम प्रति व्यक्ति प्रतिदिन हो। यह बात आज पंतनगर विश्वविद्यालय के रतन सिंह सभागार में खाद्य वैज्ञानिकों को सम्बोधित करते हुए सेन्ट्रल इंस्टीट्यूट ऑफ पोस्ट हार्वेस्ट टैक्नोलॉजी के निदेशक डा. आर.टी. पाटिल ने कही। वे 'जीवन की गुणवत्ता में सुधार हेतु पोषण रणनीति' विषय पर आयोजित दो-दिवसीय राष्ट्रीय संगोष्ठी के उद्घाटन सत्र में मुख्य अतिथि के रूप में बोल रहे थे। इस संगोष्ठी का आयोजन विश्वविद्यालय के गृह विज्ञान महाविद्यालय के खाद्य एवं पोषण विभाग द्वारा किया गया है। विश्वविद्यालय के कुलपति डा. बी.एस. बिष्ट ने कार्यक्रम की अध्यक्षता की तथा अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान नई दिल्ली के जनस्वास्थ्य विभाग के अध्यक्ष डा. उमेश कपिल विशिष्ट अतिथि के रूप में उपस्थित थे।

डा. पाटिल ने अपने सम्बोधन में कहा कि संतुलित आहार के पाँच तत्वों, यथा प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, लवण तथा विटामिन में से हमारे भोजन में प्रोटीन की मात्रा कम होती जा रही है जिससे थकान बढ़ रही है तथा देश को इससे प्रतिवर्ष 90 हजार करोड़ रुपये की हानि हो रही है। उन्होंने कहा कि पश्चिम के मुकाबले हमारे देश में हजारों तरह की फसलें होती हैं जो बहुत पोषक हैं। हमें उन पर शोध कर उनकी गुणवत्ता की जानकारी लोगों तक पहुँचानी चाहिए। डा. पाटिल ने भारतीय भोजन की थाली को सम्पूर्ण आहार बताते हुए पश्चिम देशों की नकल न कर अपनी संस्कृति में शामिल खाद्य पदार्थों का सेवन करने की सलाह दी। साथ ही प्रोटीन की कमी मांसाहार से न कर दाल से पूरी करने को कहा जो कि कॉलेस्ट्रॉल रहित होती है। उन्होंने प्रसंस्कृत भोजन में प्रोटीन के आधार वाले भोजन पदार्थ बनाये जाने की वकालत की।

अपने अध्यक्षीय सम्बोधन में कुलपति डा. बिष्ट ने कहा कि आजकल द्वितीय हरित क्रान्ति की बात हो रही है जिसके प्रादुर्भाव में खाद्य पदार्थों की भूमिका महत्वपूर्ण होगी। उन्होंने संतुलित भोजन की महत्ता बताते हुए भोजन के किसी भी अवयव की अधिकता को व्यर्थ बताया। डा. बिष्ट ने बताया कि कृषि के खाद्य पदार्थों से सीधे जुड़ाव को देखते हुए भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद ने पूरे देश में अनेकों केन्द्रीय शोध एवं अनुसंधान केन्द्रों की स्थापना की है जहाँ खाद्य शोध एवं विकास के साथ-साथ मानव संसाधन का विकास भी किया जा रहा है। इसके साथ ही पूरे देश में कृषि विश्वविद्यालयों एवं क्षेत्रीय शोध प्रयोगशालायें भी स्थापित की गयी हैं जहाँ खाद्य की गुणवत्ता, उपभोग एवं आवश्यकता के सम्बन्ध में महत्वपूर्ण शोध किये जा रहे हैं।

डा. उमेश कपिल ने पोषण को जीवन-स्तर का आधार बताते हुए कहा कि हमारा देश इस समय खाद्य संक्रमण के दौर से गुजर रहा है। मध्यवर्गीय और उच्च वर्गीय परिवारों की अनियमित जीवनचर्या और शारीरिक श्रम के कम होने से विभिन्न प्रकार की व्याधियाँ हो रही हैं। मोटापे को विभिन्न बीमारियों जैसे हृदय रोग, कैंसर, मधुमेह और कई अन्य बीमारियों का कारण बताते हुए डा. कपिल ने इसके लिए नियमित लिए जा रहे भोजन के संशोधन की आवश्यकता पर बल दिया। कम चीनी वाले खाद्य, सुपाच्य रेशे वाले खाद्य पदार्थ और सब्जियों व फलों का अधिक प्रयोग करने, शारीरिक श्रम करने एवं कुल मिलाकर स्वस्थ भोजन लेने का सुझाव दिया।

कार्यक्रम के प्रारम्भ में अधिष्ठात्री, गृह विज्ञान महाविद्यालय, डा. रीता सिंह रघुवंशी ने सभी का स्वागत करते हुए पोषण को कृषि एवं स्वास्थ्य के बीच एक सेतु बताया। कार्यक्रम की संयोजक सचिव, डा. सरिता श्रीवास्तव ने बताया कि आई.सी.ए.आर. द्वारा प्रायोजित इस राष्ट्रीय सेमिनार में देश के 16 राज्यों के विभिन्न संस्थाओं एवं विश्वविद्यालयों से आये प्रतिभागी भाग ले रहे हैं। इस अवसर पर विश्वविद्यालय द्वारा प्रकाशित वार्षिक पुस्तक "सोविनियर" का मुख्य अतिथि डा. पाटिल द्वारा विमोचन किया गया। इसके साथ ही विश्वविद्यालय के गृह विज्ञान महाविद्यालय के विशेषज्ञों द्वारा लिखित तीन लैब मनुवल का भी विमोचन किया गया। कार्यक्रम के दौरान कुलपति डा. बिष्ट ने मुख्य अतिथि डा. पाटिल एवं सम्मानित अतिथि डा. कपिल को प्रतीक चिन्ह देकर एवं शाल ओढ़ाकर सम्मानित किया। विश्वविद्यालय के कुलसचिव डा. के.के. सिंह ने कुलपति डा. बिष्ट को शाल ओढ़ाकर एवं डा. रीता सिंह रघुवंशी ने प्रतीक चिन्ह देकर सम्मानित किया। कार्यक्रम का संचालन अर्चना कुशवाहा ने किया। अंत में डा. कल्पना कुलश्रेष्ठ ने सभी का धन्यवाद ज्ञापित किया।



ई.मेल.चित्र सं.-1. दो-दिवसीय राष्ट्रीय सेमिनार में सम्बोधित करते हुए मुख्य अतिथि डा. आर.टी. पाटिल