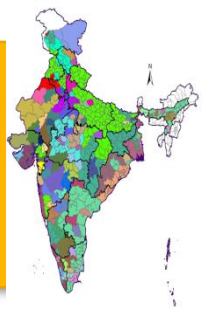


உணவு மற்றும் ஊட்டச்சத்து உத்திரவாதம்

Dr. S.R.சுப்பிரமணியன்

சாந்தி ஆசிரம்

இந்தியா - ஒரு கண்ணோட்டம்



- உலகில் ஒவ்வொரு வருடமும் பசியால் 100 லட்சம் மக்கள் உயிரிழக்கின்றனர்
- இந்திய குழந்தைகளில் 50 சதவிகிதம் எடை குறைவானவர்கள்.
- பிறக்கும் குழந்தைகளில் 33 சதவிகிதம் எடை குறைவானவர்கள்.
- திருமணமான பெண்களில் 55 சதவிகிதமும், குழந்தைகளில் (6 to 35 மாதம்) 80 சதவிகிதம் இரத்த சோகை உள்ளவர்கள்
- உலக உணவு உத்திரவாத குறியீடு 66/ 105
- உலக பசி குறியீடு 103/ 119

1996-ம் ஆண்டு உலக உணவு உச்சி மாநாடு உணவு உத்திரவாதம் என்பதை

“ எல்லா மக்களுக்கும் எல்லா நேரமும் போதுமான, பாதுகாப்பான ஊட்டச்சத்துணவு உடல் மற்றும் பொருளாதார அணுகு முறையில் அவர்களின் தேவை மற்றும் விருப்பப்படி, செயல் திறன் மற்றும் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கான உணவை அடைதல்”

உணவு உத்திரவாத காரணிகள்

- உணவு உற்பத்தி
- உணவை அடைதல்
- உணவு உட்கிரகித்தல்



- இந்தியாவில் உணவு உற்பத்தி 1958 to 2018 பல மடங்கு அதிகரித்தது
- தனி நபர் தினம் உட்கொள்ளும் தானிய அளவு 401 கிராம்
- புரத அளவு 35 கிராம்
- கலோரி அளவு 2266 to 2017 ஆக 1972 – 73 to 2009 – 10ல் குறைவு

Dr.M.S. சுவாமிநாதன் அவர்கள்

- பசி – உணவு பற்றாக்குறை
- புரத பசி – புரதசத்து குறைபாடு
- மறைமுக பசி – நூண்ணூட்ட சத்துக்கள் குறைபாடு

உலகில் உணவு உத்திரவாதம் மற்றும் ஊட்டசத்து நிலை 2020

- இந்திய மக்கள் தொகையில் 36 சதவிகிதம் உணவு உத்திரவாதம் இல்லாதவர்கள்
- அடிப்படை சக்தி கொடுக்கும் உணவு – 2329 கலோரி – ஒரு நபர் ஒரு நாள் **Rs.60/-**
- ஊட்டசத்துக்கள் உணவு
- **(Micro + Macro Nutrient) Rs.155/-**
- ஆரோக்கிய உணவு (கலோரி – Micro – Macro Nutrient –பலதரப்பட்ட உணவு) **Rs.300/-**



நன்றி

Thank You.

