

உப்பை குறைப்போம். வாழ்வை வளர்ப்போம்

(DECREASE SALT INCREASE LIFE)

உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் அறிவிப்பின்படி ஒவ்வொரு ஆண்டும் அதிக ரத்த அழுத்தத்தின் காரணமாகவும் (Hyper Tension) ந்தப் பிரச்சினையின் தொடர்பான நோய்கள் காரணமாகவும் 9.8 மில்லியன் மக்கள் இறந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். அதிக ரத்த அழுத்தம், இருதயம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள், சிறு நீரக செயலிழப்பு, பக்கவாதம் போன்ற உடல்ரீதியான நோய்கள் ஆகியவை நோயாளிகள் உணர்ந்து கொள்ளும் முன்பாகவே மரணத்தை விளைவிக்கின்றது. உலக மக்கள் தொகையில் 25 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களில் 35% பேர்கள் அதிக ரத்த அழுத்தத்தினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். அதிக ரத்த அழுத்த பாதிப்பைக் குறைக்கும் வழிகளில் ஒன்றாகவும் உடல்ரீதியான தாக்கத்தைத் தவிர்க்கவும் நாம் உட்கொள்ளும் உப்பின் அளவைக் குறைப்பது என்பது சிறந்த முறையாகும். வளர்ந்த நாடுகளான ஃபின்லேண்ட், இங்கிலாந்து, ஆஸ்திரேலியா, கேனடா முதலிய நாடுகளில் அவர்கள் உட்கொள்ளும் உப்பின் அளவைக் குறைப்பதற்காக மக்களிடையே பல வழிகளிலும் பிரச்சாரம் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. இந்த நாடுகளிலெல்லாம் அரசு சாரா நிறுவனங்கள் (NGO) அந்தந்த அரசாங்கங்களுடன் இணைந்து செயல்படுகின்றன. உண்ணும் உணவில் உப்பைக் குறைப்பதன் மூலம் உடல் நலம் அதிகரிக்கக்கூடிய விதத்தில் முன்னேற்றம் காணலாம் என்ற உண்மையை முதலில் நிரூபணம் செய்தது ஃபின்லேண்ட் என்ற நாடுதான் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. அந்த நாட்டில் மக்களுடைய ஆரோக்கியம் நல்லவிதத்தில் முன்னேற்றமடைந்திருக்கிறது என்ற உண்மை ஒருபுறமிருக்க இதய நோய் தொடர்பாகவும் (heart revascularization) சிறுநீரக சுத்திகரிப்புக்காகவும் (dialysis) செலவழிக்கவேண்டியிருந்த தொகையில் பெருமளவில் குறைக்கப்பட்டு அந்தத் தொகை சேமிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

இந்தியர்கள் உண்ணும் உணவில் ஒவ்வொருவரும் ஒரு நாளைக்கு சராசரியாக 10 முதல் 15 கிராம் அளவுக்கு உப்பை சேர்த்துக் கொள்கிறோம். பதப்படுத்தப்பட்ட உணவில் சோடியம் எவ்வளவு அளவுக்கு சேர்க்கப்படுகிறது என்பதற்கான போதிய தகவல்கள் நம் இந்தியாவில் இன்னும் திரட்டப்படவில்லை. நாம் உண்ணும் அனைத்து உணவுகளிலும் மொத்தமாக ஐந்து கிராமுக்கும் குறைவாக இருந்தாலே போதுமானது உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் அறிக்கை ஒன்று தெரிவிக்கிறது. இயற்கையாய்க் கிடைக்கும் உணவுகளிலேயே உப்பும் சோடியமும் கலந்துள்ளது. தவிர சமையலின்போதும், உணவுகளைப் பதப்படுத்தும்போதும் மேலும் அதிக அளவில் சேர்க்கப்படுகிறது. பொருளாதார ரீதியில் நமது நாட்டில் ஏற்படும் வேகமான வளர்ச்சியினாலும், நகரமயமாக்கலின் விளைவாகவும் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளுக்கான தேவையும், எதிர்பார்ப்பும் அதிகரித்துவிட்டன. ஆக இந்த சந்தர்ப்பத்தில் இந்திய மக்கள் உணவில் எடுத்துக்கொள்ளும் உப்பின் அளவைக் கட்டுப்படுத்துவது என்ற நடவடிக்கையை உடனடியாக மேற்கொள்ளவேண்டிய கட்டாயத்தில் இருக்கிறோம்.

பல ஆயிரம் வருடங்களாகவே உப்பையும், சோடியத்தையும் பல்வேறு வடிவங்களில் பயன்படுத்தி உணவைப் பதப்படுத்தி வருகிறோம். இப்படி சேர்ப்பதால் சுவை அதிகரிக்கிறது. தீமை விளைவிக்கும் நுண்ணுயிர்கள் அழிக்கப்படுகின்றன. உணவுப் பொருள்களின் வடிவமும், கெட்டித்தன்மையும் பாதுகாக்கப்படுகின்றது.

சுவை: அதிகமாக நாம் உணவில் உப்பை சேர்த்துக் கொள்ள சேர்த்துக்கொள்ள நாவில் உள்ள சுவையை உணரும் மொட்டுக்கள் மேலும் அதிக சுவையை விரும்ப ஆரம்பிக்கின்றன. நீங்கள் இரண்டு வாரங்களுக்குத் தொடர்ச்சியாக உங்களின் உணவில் உப்பைக் குறைத்தீர்களேயானால் அந்த உப்புக்குறைந்த உணவை விரும்ப ஆரம்பிப்பீர்கள். கூடவே மற்ற சுவைகளையும் உணர, விரும்ப ஆரம்பிப்பீர்கள்.

பதப்படுத்துதல்: குளிர்ந்தனப் பெட்டியில் உணவுப் பொருள்களை பாதுகாத்தல், காற்றுப் புகாவண்ணம் உணவைப் பேக்கிங் செய்தல் போன்ற முறைகளினால் சோடியம் பயன்படுத்திப் பதப்படுத்துதல் என்ற முறையினைத் தவிர்க்கலாம்.

வடிவம் மற்றும் முறுமுறுப்புத்தன்மை பாஸ்பேட், பைகார்பனேட், நைட்ரேட், சல்ஃபைட், முதலியவற்றைப் பயன்படுத்தி உணவுப் பொருள்களை பேக்கிங் செய்கையில் அதன் மணம், முறுமுறுப்பு, உறுதித்தன்மை ஆகிய அம்சங்கள் உறுதி செய்யப்படுகின்றன. பிரட் அதாவது ரொட்டி, மற்றும் உடனடி நூடுல்ஸ் போன்றவைகள் தயாரிக்கப்படும்போது இந்த மோசமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் பொருள்கள் நிறையவே கலக்கப்படுகின்றன.

நம் உணவில் உப்பைக் குறைத்துக்கொள்வதற்கான டிப்ஸ்:

உணவில் உப்பைக் குறையுங்கள். பாதிப்புக்குள்ளான உங்கள் நாவில் உள்ள சுவை மொட்டுக்களை மீட்டெடுங்கள்.

முடியும்போதெல்லாம் அவ்வப்போது தயாரிக்கப்பட்ட, சமைக்கப்பட்ட உணவை உண்ணுங்கள்.

சமைக்கும்போது மிகக் குறைந்த உப்பைப் பயன்படுத்துங்கள்.

உணவு மேஜையில் தனியாக ஒரு உப்பு பாட்டிலை கூடவே வைக்காதீர்கள். (இந்தியாவில் சூப் குடிக்கும்போது ஏற்கனவே இருக்கும் உப்புக்கும் மேல் அதிக உப்பை சேர்த்துக் கொள்ள ஒரு உப்பு பாட்டில் வைக்கப்படுகிறது)

உணவில் மணம் சேர்க்க மூலிகைகள், மசாலாக்கள் முதலியவைகளைத் தேவையானபோது பயன்படுத்தலாம்.

உங்கள் சிறுநீரகம் சரியாக செயல்படுகின்றது என்று உறுதிசெய்யப்பட்டால் உப்புக்குப் பதிலாக மாற்று உப்பை (பொட்டாசியம் கலக்கப்பட்டது) சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

மக்களிடையே உணவில் உப்பு சேர்ப்பதைக் குறைப்பதற்கான வழிமுறைகள்:

ஒரு நாளைக்கு எவ்வளவு உப்பை உணவில் சேர்த்துக்கொண்டால் போதுமானது என்ற உண்மையை மக்களுக்குக் குறிப்பாக இளைய தலைமுறைக்குத் தெரிவித்தல்.

பொருள்களின் மீது ஒட்டப்படும் லேபில்களில் சேர்க்கப்படும் உப்பின் அளவைக் குறிக்க சட்டம் கொண்டு வருதல்.

இங்கு இருக்கும் வானிலை, தட்பவெப்ப நிலை மற்றும் அதிகப்படியாக வியர்த்துக் கொட்டுதல் ஆகியவற்றின் காரணமாக அதிகமாக உப்பு சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும் என்ற கருத்து நிலவுகிறது. அறிவியல் ரீதியாக இதற்கு எவ்வித ஆதாரமுமில்லை.

24 மணி நேரம் ஒருவரது சிறுநீர் பரிசோதனைக்குள்ளாக்கப்பட்டு ஒருவர் உட்கொள்ளும் உப்பின் அளவு கணிக்கப்படுகிறது. ஒரு லிட்டர் சிறுநீரில் 300 மில்லி கிராம் சோடியம்தான் அதாவது மிகக் குறைந்த அளவிலான உப்புதான் இழப்பாகிறது.

குழந்தைகளுக்கு அதிக உப்பு தேவை என்று ஒரு கருத்து நம்மிடையே உள்ளது. அதற்கும் எவ்வித அறிவியல் ஆதாரமும் இல்லை.

உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் அறிக்கையின்படி பெரியவர்களை விட குழந்தைகளுக்கு குறைந்த அளவு உப்பே தேவைப்படுகிறது.

சேப்பியன்ஸ் ஹெல்த் ஃபவுண்டேஷன் (Sapiens Health Foundation) என்ற பெயரில் இயங்கும் அரசு சாரா தொண்டு நிறுவனம் கடந்த 10 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக 'குறைந்த அளவிலான உப்பை உட்கொள்வதன் பயன்களை எடுத்துச்சொல்லும் முறையில் ஈடுபட்டு இதனை இந்தியா முழுவதிலும் பிரச்சாரம் செய்து வருகிறது அச்சு ஊடகங்கள் மற்றும் காணொலி ஊடகங்கள் வழியாகவும் இந்தக் கொள்கையைப் பரப்பி வருகிறது. கூடவே குழுவாக நடைப் பயிற்சிகளைப் பல இடங்களிலும் மேற்கொண்டும் இந்தக் கொள்கையை எடுத்துச் சொல்லி வருகிறது. இந்தியத் தொழில் நுட்பக் கழகம், சென்னை (IIT, Madras) மையத்துடன் இந்த அமைப்பு இணைந்து உப்பை எதிர்த்து ஒரு கருத்தரங்கும் நடத்தியது. உப்பை எந்த அளவுக்கு உட்கொள்ள அனுமதிக்கப்பட்டிருக்கிறது என்பதையும், ரத்தக்கொதிப்பு நோய்க்கும் உப்பை உட்கொள்வதற்கும் உள்ள தொடர்பு குறித்தும் உப்பைக் குறைக்க எவ்வித செயல்முறைகளைப் பின்பற்றவேண்டும் என்பன போன்ற விஷயங்களை உள்ளடக்கியதாக இந்த கருத்தரங்கு அமைந்திருந்தது. 2017-நவம்பர் மாதம் இந்தக் கருத்தரங்கு சென்னையில் நடைபெற்றது. www.sapiensfoundtion.org என்ற வலைத்தளத்தில் இது பற்றிய விவரங்களை மேற்கொண்டு அறிந்துகொள்ளலாம். தவிர குறைந்த அளவில் உப்பை உட்கொள்ள பின்பற்ற வேண்டி ஒரு குழுவும் அமைக்கப்பட்டுள்ளது. www.losalter.org என்ற அந்தக் குழுவிலும் இணைந்து பயன் பெறலாம்.

சேப்பியன்ஸ் ஹெல்த் ஃபவுண்டேஷன் (Sapiens Health Foundation) அமைப்பின் நிறுவனர் தலைவராக டாக்டர் ராஜன் ரவிச்சந்திரன் அவர்கள் செயல்படுகிறார். சிஸ்டினோஸிஸ் ஃபவுண்டேஷன் இந்தியா (The Cystinosis Foundation India) என்ற அமைப்பினையும் டாக்டர் ராஜன்



ரவிச்சந்திரன் முன்னின்று உருவாக்கினார். மையோட் மருத்துவமனை, சென்னையின் ஒரு அங்கமான மையோட் இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் நெஃப்ராலஜியின் இயக்குனராகவும் டாக்டர் பணியாற்றுகிறார். இந்தியத் தொழில் நுட்பக் கழகம், சென்னையில் இணைப் பேராசிரியராகவும் தனது பங்கினை ஆற்றி வருகிறார். சிறுநீரக சிகிச்சைகளுக்கான மருத்துவத்தில் சிறப்பு வாய்ந்தவராகவும் திகழ்கிறார். சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சையில் நவீன செயல்முறையான ABO incompatible kidney transplantation என்ற மருத்துவ முறையில் முன்னோடியாகவும் புகழ்பெற்று விளங்குகிறார். வசதியற்ற ஏழை நோயாளிகளுக்கு சேப்பியன்ஸ் ஹெல்த் ஃபவுண்டேஷன் மற்றும் சிஸ்டினோஸிஸ் ஃபவுண்டேஷன் வழியாக பல சிறுநீரக மருத்துவம் தொடர்பான உதவிகளைச் செய்வதுடன் கூடவே சிறுநீரக நோய்கள் வராமல் பாதுகாப்பதற்கும் தடுப்பதற்கும் உண்டான விழிப்புணர்வினைத் தொடர்ந்து ஏற்படுத்தி வருகிறார். இவர் தற்போது உப்பைக் குறைத்து உண்பது என்ற கொள்கையை இந்தியா முழுவதிலும் கொண்டு செல்லும் முயற்சிகளில் முனைப்போடு ஈடுபட்டிருக்கிறார்.