ग्लोबल ट्रांस फैट उन्मूलन पर WHO की रिपोर्ट

प्रलिम्सि के लिये:

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO), ट्रांस वसा, खराब कोलेस्ट्रॉल (LDL), ईट राइट मूवमेंट, हार्ट अटैक रिवाइंड, मधुमेह, भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण (FSSAI), REPLACE।

मेन्स के लिये:

ट्रांस वसा के प्रभाव, ट्रांस वसा के उन्मूलन में चुनौतियाँ, ट्रांस वसा के उन्मूलन की पहल।

चर्चा में क्यों?

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) की एक नई रिपोर्ट में पाया गया है कि वैश्विक स्तर पर **5 अरब लोग हानिकारक ट्रांस वसा की वजह से असुरक्षित** रहते हैं, जिससे हृदय रोग तथा मृत्यु का खतरा बढ़ जाता है।

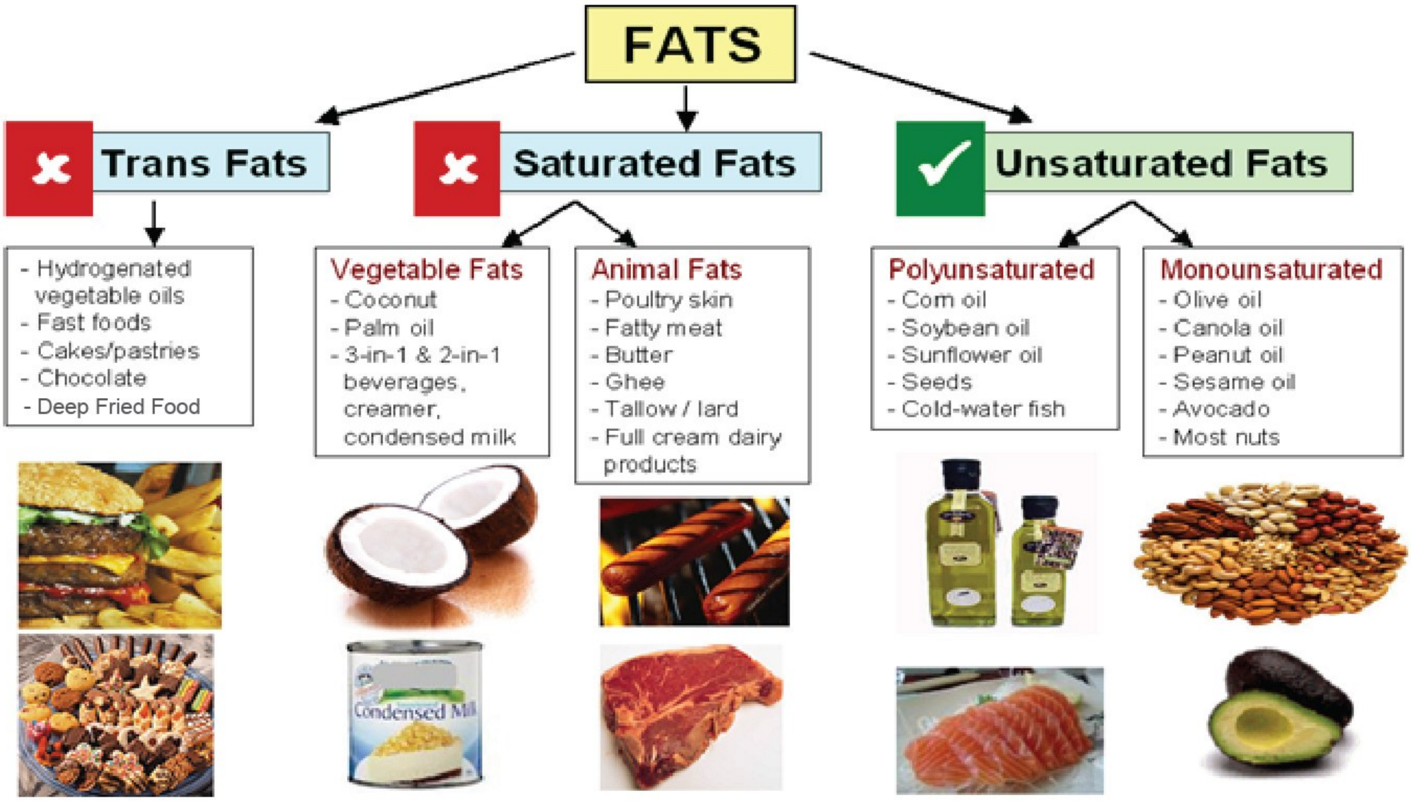
- WHO ने पहली बार वर्ष 2018 में औद्योगिक रूप से उत्पादित ट्रांस वसा के वैश्विक उन्मूलन का आह्वान किया, जिसमें वर्ष 2023 तक उन्मूलन का लक्ष्य निर्धारित किया गया था।

रिपोर्ट के मुख्य बिंदु:

- WHO के अनुसार, ट्रांस वसा जो **पैक किये गए खाद्य पदार्थों, पके भोजन, खाद्य तेल और स्प्रेड** में पाया जाता है, प्रत्येक वर्ष हृदय रोग से **पाँच लाख तक समयपूर्व मौतों के लिये ज़िम्मेदार है।**
- 43 देशों ने अब भोजन में ट्रांस-वसा की समस्या से निपटने के लिये सर्वोत्तम अभ्यास नीतियों को लागू किया है, जिससे विश्व स्तर पर 2.8 बिलियन लोग संरक्षित हुए हैं। अमेरिका और यूरोप के कई देशों ने आंशिक रूप से हाइड्रोजनीकृत तेलों पर प्रतिबंध के साथ ट्रांस-वसा को चरणबद्ध तरीके से हटा दिया है।
    - हालाँकि **कम आय वाले देशों** ने अभी तक इस तरह के उपायों को नहीं अपनाया है।
- वर्तमान में ट्रांस-वसा के उपभोग के कारण कोरोनरी हृदय रोग से होने वाली मौतों के उच्चतम अनुमानित अनुपात वाले **16 देशों में से 9 में** सर्वोत्तम अभ्यास नीति नहीं है।
    - ये हैं- **ऑस्ट्रेलिया, अज़रबैजान, भूटान, इक्वाडोर, मिस्र, ईरान (इस्लामी गणराज्य), नेपाल, पाकिस्तान और कोरिया गणराज्य।**
- ट्रांस-वसा उन्मूलन नीतियों में सर्वोत्तम प्रथाएँ WHO द्वारा स्थापित विशिष्ट मानदंडों का पालन करती हैं और सभी दशाओं में औद्योगिक रूप से उत्पादित ट्रांस-वसा को सीमित करती हैं। **अभ्यास हेतु दो सर्वोत्तम नीति विकल्प** हैं:
    - सभी खाद्य पदार्थों में **औद्योगिक रूप से उत्पादित कुल वसा**/वसा **के प्रति 100 ग्राम में ट्रांस-**वसा **की 2 ग्राम** की अनिवार्य राष्ट्रीय सीमा।
    - **सभी खाद्य पदार्थों में एक घटक के रूप में आंशिक रूप से हाइड्रोजनीकृत तेलों के उत्पादन या उपयोग पर** अनिवार्य राष्ट्रीय प्रतिबंध।

ट्रांस वसा:

- **परिचय:**
    - **ट्रांस-**वसा या ट्रांस-वसीय एसिड, **असंतृप्त वसीय एसिड होते हैं** जो प्राकृतिक या औद्योगिक स्रोतों से प्राप्त होते हैं।
    - प्राकृतिक रूप से पाए जाने वाले ट्रांस-वसा जुगाली करने वाले जानवरों (गायों और भेड़) से प्राप्त होते हैं।
    - औद्योगिक रूप से उत्पादित ट्रांस-वसा एक औद्योगिक प्रक्रिया में बनता है जो **तरल को ठोस में परिवर्तित करने वाले वनस्पति तेल में हाइड्रोजन** को जोड़ता है, जिसके परिणामस्वरूप **'आंशिक रूप से हाइड्रोजनीकृत' तेल (PHO)** प्राप्त होता है।



- **प्रभाव:**
  - ट्रांस-वसा से **हृदय रोग के जोखिम में वृद्धि** देखी गई है, क्योंकि वे रक्त में [खराब कोलेस्ट्रॉल (LDL)](#) के स्तर को बढ़ा सकते हैं और अच्छे कोलेस्ट्रॉल (HDL) के स्तर को कम कर सकते हैं।
  - वे **[मधुमेह](#) और मोटापे** जैसी अन्य बिमारियों की वृद्धि में भी योगदान देते हैं।
- **ट्रांस वसा को खत्म करने में चुनौतियाँ:**
  - ट्रांस-वसा **खाद्य उत्पादों के शेल्फ जीवन को स्थिर और विस्तारित करने का एक सस्ता और आसान तरीका है,** यही कारण है कि खाद्य निर्माताओं द्वारा उनका व्यापक रूप से उपयोग किया जाता है।
    - कई **छोटे और मध्यम आकार के खाद्य निर्माताओं** के पास **ट्रांस-वसा को हटाने के लिये** अपने उत्पादों को फिर से तैयार करने हेतु संसाधन या तकनीकी विशेषज्ञता नहीं होती है।
  - ट्रांस-वसा का **उपयोग अक्सर खाद्य सेवा और रेस्तराँ सेवाओं** में किया जाता है, जहाँ खुदरा खाद्य उत्पादों की तुलना में विनियमित करना कठिन होता है।
  - **उपभोक्ता की आदतों और स्वाद वरीयता** को बदलना मुश्किल हो सकता है, क्योंकि लोग ट्रांस-वसा वाले खाद्य पदार्थों के स्वाद और बनावट के आदी हो गए हैं।
  - कुछ देशों या क्षेत्रों में ट्रांस-वसा/वसा के प्रतिबंध की निगरानी और उसे लागू करने के लिये **सीमित बुनियादी ढाँचे और संसाधन हो सकते हैं।**
- **ट्रांस-वसा को खत्म करने की पहल:**
  - **भारत:**
    - **[ईट राइट मूवमेंट](#):** इसे वर्ष 2018 में लॉन्च किया गया, यह कार्यक्रम **'ईट हेल्दी' और 'ईट सेफ'** जैसे दो व्यापक स्तंभों के आधार पर बनाया गया है।
    - **स्वच्छ भारत यात्रा:** खाद्य सुरक्षा, खाद्य अपमिश्रण और **स्वस्थ आहार के मुद्दों से निपटने हेतु नागरिकों को शिक्षित करने के अभियान के तहत एक पैन इंडिया साइक्लोथॉन लॉन्च किया गया था।**
    - **[हार्ट अटैक रिवाइंड](#):** यह 30 सेकंड की सार्वजनिक सेवा घोषणा है जिसे सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर **17 भाषाओं में प्रसारित किया गया था।**
      - अभियान का उद्देश्य **नागरिकों को ट्रांस-वसा के उपभोग के स्वास्थ्य संबंधी खतरों के बारे में चेतावनी देना** और स्वस्थ विकल्पों के माध्यम से उनसे बचने की रणनीति प्रस्तुत करना था।
    - **[भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण](#)** **(Food Safety and Standards Authority of India-FSSAI)** ने कहा है कि **जनवरी 2022 से सभी खाद्य पदार्थों में 2%** से कम ट्रांस-वसा होना चाहिये।
  - **वैश्विक:**
    - WHO ने वैश्विक खाद्य आपूर्ति से औद्योगिक रूप से उत्पादित **ट्रांस-वसी एसिड के उन्मूलन के लिये चरण-दर-चरण मार्गदर्शिका [REPLACE](#)** जारी की।
      - **REPLACE** औद्योगिक रूप से उत्पादित ट्रांस-वसा के खाद्य आपूर्ति से त्वरित, पूर्ण और निरंतर उन्मूलन को

सुनिश्चित करने के लिये छह रणनीतिक कार्रवाइयाँ प्रदान करता है:

- औद्योगिक रूप से उत्पादित ट्रांस-वसा के आहार स्रोतों और आवश्यक नीति परिवर्तन के लिये परिदृश्य की **समीक्षा (R- Review)** करना।
- स्वस्थ वसा और तेलों के साथ औद्योगिक रूप से उत्पादित ट्रांस-वसा के प्रतिस्थापन को **बढ़ावा (P- Promote)** देना।
- औद्योगिक रूप से उत्पादित ट्रांस-वसा को खत्म करने के लिये **विधायी या विनियामक (L- Legislate)** कार्रवाई करना।
- खाद्य आपूर्ति में ट्रांस-वसा सामग्री का **आकलन (A- Assess)** और निगरानी एवं जनसंख्या में ट्रांस-वसा की खपत में बदलाव लाना।
- नीति निर्माताओं, उत्पादकों, आपूर्तिकर्त्ताओं और जनता के बीच ट्रांस-वसा के नकारात्मक स्वास्थ्य प्रभाव के बारे में जागरूकता (**C**reate awareness) का प्रसार करना।
- नीतियों और विनियमों के अनुपालन को लागू (**E**nforce) करना

आगे की राह

- **शिक्षा और जागरूकता:** जनता और **खाद्य उद्योग के बीच ट्रांस-वसा के खतरों के बारे में जागरूकता बढ़ाने** और उनकी खपत को कम करने के महत्त्व के बारे में जानकारी प्रदान किये जाने से आने वाले समय में इस दिशा में बदलाव हेतु प्रोत्साहित करने में मदद मिल सकती है।
- **निगरानी और प्रवर्तन:** खाद्य गुणवत्ता को सुनिश्चित करने के लिये सरकारें निगरानी और प्रवर्तन प्रणाली स्थापित कर सकती हैं और **यह भी ध्यान रख सकती हैं कि खाद्य निर्माता विनियमों एवं लेबलिंग आवश्यकताओं के अनुपालन कर रहे हैं अथवा नहीं।**
- **अनुसंधान और विकास**: **खाद्य उत्पादों में ट्रांस-वसा को प्रतिस्थापित** करने वाली नई तकनीकों और अवयवों के अनुसंधान तथा विकास में निवेश करना।

यूपीएससी सिविल सेवा परीक्षा, विगत वर्ष के प्रश्न

प्रश्न. आहार उत्पादों के विक्रय में जुटी एक कंपनी यह विज्ञापित करती है कि उसके उत्पादों में ट्रांस-वसा नहीं होती। उसके इस अभियान का ग्राहकों के लिये क्या अभिप्राय है? (2011)

1. कंपनी के आहार उत्पाद हाइड्रोजनीकृत तेलों से नहीं निर्मित किये जाते।
2. कंपनी के आहार उत्पाद पशु उत्पन्न वसा/तेलों से नहीं निर्मित किये जाते।
3. कंपनी द्वारा प्रयुक्त तेल संभवतया उपभोक्ताओं के हृदयवाहिका स्वास्थ्य को क्षति नहीं पहुँचाएगा।

उपर्युक्त कथनों में से कौन-सा/से सही है/हैं?

(a) केवल 1
(b) केवल 2 और 3
(c) केवल 1 और 3
(d) 1, 2 और 3

उत्तर: (c)

स्रोत: डबल्यू.एच.ओ.

PDF Refernece URL: https://www.drishtiias.com/hindi/printpdf/who-report-on-global-trans-fat-elimination