भारतीय पोषण रेटिंग

हाल ही में देश के शीर्ष खाद्य नियामक **भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण (FSSAI) ने फ्रंट-ऑफ-पैक लेबलिंग के लिये एक मसौदा अधिसूचना जारी की, जिसे भारतीय पोषण रेटिंग (INR)** के रूप में जाना जाएगा।

भारतीय पोषण रेटिंग (INR):

- **परिचय:**
  - यह **प्री-पैकेज़्ड चीनी, नमक और वसा जैसे खाद्य पदार्थों की उच्च खपत को हतोत्साहित करने के लिये** इलेक्ट्रॉनिक सामानों पर ऊर्जा-दक्षता रेटिंग के समान स्टार रेटिंग देने के लिये अनिवार्य करता है।
- **प्रकार:**
  - **दैनिक सेवन गाइड:** पोषक तत्त्वों की दैनिक सिफारिशों का अनुपात पहले से पैक किये गए खाद्य पदार्थो की एक सर्विंग में मौजूद होता है।
  - **पोषण संबंधी सूचना पैनल:** यह खाद्य पदार्थो में मौजूद प्रत्येक मुख्य पोषक तत्त्व की गुणवत्ता प्रदान करता है।
  - **ट्रैफिक लाइट लेबलिंग:** यह खाद्य पदार्थो में मौजूद वसा, नमक, चीनी आदि की मात्रा को दर्शाता है और इसे लाल, नारंगी या हरे जैसे रंगों के साथ वर्गीकृत करता है कि यह कितना स्वस्थ है।
  - **चेतावनी लेबल:** यह दर्शाता है कि नमक, चीनी और वसा जैसे खाद्य पदार्थो की गुणवत्ता संदर्भित नहीं की गई हैं।
  - **स्टार रेटिंग:** उत्पाद कितना स्वस्थ है, इसके आधार पर यह 1 से 5 स्टार प्रदान करता है, जिसमें 5 स्वास्थ्यप्रद और 1 सबसे कम स्वस्थ है।
- **रेटिंग की प्रक्रिया: इसके अलावा 100 ग्राम ठोस या 100 मिली. तरल खाद्य पदार्थों/वस्तुओं को ऊर्जा के योगदान** और **संतृप्त वसा, चीनी, सोडियम, फल एवं सब्जियाँ (FV), नट, फलियाँ तथा कदन्न (NLM)** , आहार फाइबर और प्रोटीन की सामग्री के आधार पर स्कोर दिया जाएगा।
  - 25 से अधिक स्कोर वाले सॉलिड फूड को 0.5 स्टार दिये जाएंगें और - (माइनस)11 से कम स्कोर वाले लोगों को 5 स्टार दिये जाएंगें।
- **लोगो:** लोगो को पैक के सामने उत्पाद के नाम या ब्रांड नाम के निकट ही प्रदर्शित किया जाएगा।
- **कार्यान्वयन:** खाद्य व्यवसाय ऊर्जा, चीनी, संतृप्त वसा और नमक सामग्री का विवरण देते**हुए स्टार-रेटिंग लोगो के आगे व्याख्यात्मक जानकारी जोड़ सकते हैं।**
  - उत्पाद के लिये स्टार-रेटिंग लोगो बनाने के लिये खाद्य व्यवसायों को FSSAI के FoSCoS (खाद्य सुरक्षा अनुपालन प्रणाली) पोर्टल पर संबंधित उत्पादों की पोषण संबंधी प्रोफाइल प्रस्तुत करनी होगी।
- **छूट प्राप्त उत्पाद:**
  - दूध और दूध उत्पाद, मट्ठा, मक्खन तेल, घी, वनस्पति तेल एवं वसा, ताज़े फल- सब्जियाँ, ताज़े माँस, अंडा, मछली, आटा, और स्वीटनर जैसे खाद्य पदार्थों को स्टार रेटिंग प्रदर्शित नहीं करनी होगी।
    - कैलोरी रहित या चीनी के कार्बोनेटेड पेय भी रेटिंग घोषित करने के पात्र नहीं होंगे।
- **महत्त्व:**
  - एक अध्ययन के अनुसार कई लैटिन अमेरिकी देशों में खपत पैटर्न में बदलाव आया है, जिन्होंने इस तरह के चेतावनी लेबल लागू किये हैं और चिली **ने शर्करा पेय की खपत में 24% की गिरावट दर्ज की है।**
  - एक रिपोर्ट में प्रकाशित मेटा-विश्लेषण ने संकेत दिया कि पोषक तत्त्व चेतावनी लेबल ट्रैफिक लाइट और न्यूट्री-स्कोर लेबल की तुलना में अधिक प्रभावी हैं।

स्रोत: इंडियन एक्सप्रेस

PDF Refernece URL: https://www.drishtiias.com/hindi/printpdf/indian-nutrition-rating