

(Video introduction.....)

इस video में मैं आपको india के कुछ most popular packaged food के बारे में बताने जा रहा हूँ जो worst से लेकर best तक के order में हैं। अगर आप interested हैं तो जरूर देखें। हम देखते हैं कि packaged food items को processed किया जाता है और उनको avoid करना चाहिए।

Q. Food processing क्या है?

Food processing में तैयार किए जा रहे food में alteration/changes involve होती है। processing में कुछ drying, cutting , Roasting or freezing food शामिल हो सकते हैं। Processing पूरी तरह से harmful नहीं है और processed food products पूरी तरह से unhealthy नहीं हैं। वास्तव में इसे

consume करने के लिए useful बनाने के लिए food processing की ज़रूरत होती है। For example, दूध को consume करने के लिए ज़्यादा useful बनाने के लिए pasteurisation द्वारा process किया जाता है।

Rolled oats तैयार करने के लिए oats को dehusking और steaming में पकाने की ज़रूरत होती है। Edible oils को तैयार करने के लिए seeds को pressing और processing की आवश्यकता होती है।

इन food products को consume करने के लिए edible बनाने के लिए इन सभी processes की आवश्यकता होती है। तो फिर अगर processing एक अच्छी चीज़ है तो processed food unhealthy कैसे है?

एक processed food का health quotient बहुत हद तक इसमें जोड़े गए ingredients पर

निर्भर करता है। ingredients के बीच main culprits salt, sugar, fat और additives हैं। Processed food में sugar high fructose corn syrup (HFCS), Beet Syrup, molasses, invert syrup, cane sugar, glucose, maltose, Dextrose, sucrose आदि जैसे विभिन्न नामों से जानी जाती है। ये सभी sugar के लिए अलग-अलग नाम हैं।

Additives और processed food में Emulsifiers, Thickeners, colouring, preservatives, artificial sweeteners शामिल होते हैं।

एक नियम के अनुसार, इन ingredients में से जितना ज़रूरी यानी salt sugar fat और additives आप label पर देखते हैं, उतना ही ज़रूरी processed and unhealthier food बन जाता है। इसे ध्यान में रखते हुए मैंने india में

कुछ सबसे popular packaged food items को 3 मुख्य categories में बांटा है।

Category 1. Food items जिनसे आपको बचना चाहिए, इसमें "ultra/heavily processed food" शामिल हैं।

Category 2. Food items जो आप "limit में" ले। इनमें processed food शामिल हैं

Category 3. Food items जो "safe" हैं, इनमें minimally processed food शामिल है।

मैं यहां यह नोट करना चाहता हूं कि मैं इस video में यहां किसी brand name का नाम नहीं रखूंगा और यह वीडियो brand shaming के बारे में नहीं है, मैं बस आपको important facts बताना चाहता हूं ताकि आप अपनी पसंद बना सकें। आइए उन food items को देखना शुरू करें जो avoid category (ultra processed) से

संबंधित हैं। इनमें ऐसे foods शामिल हैं जिनमें बहुत सारे ingredients होते हैं।

1. इस category में पहला food item packaged biscuits है। Biscuit में sugar, oil , additives जैसे raising agents और emulsifiers जैसी items की वास्तव में लंबी list है। यहां तक कि high fiber biscuits जैसे healthy दिखने वाले biscuits में भी ये सभी ingredients होते हैं।

अगर आप biscuit खा रहे हैं क्योंकि इसमें fiber होता है, तो आपके लिए रोटी या परांठे खाना ज़रूर बेहतर हैं। Biscuit सबसे लोकप्रिय रूप से खाए जाने वाले packaged food में से एक है, लेकिन यह definitely एक ऐसी चीज है जिससे बचना चाहिए।

2. इस category में दूसरा food item industrial breads है। भले ही bread में पर्याप्त मात्रा में wheat flour और आटा हो, फिर भी वे ingredients की लंबी list से स्पष्ट रूप से processed होते हैं, यह किसी भी प्रकार की bread के लिए सच है। चाहे वह white bread हो, brown bread हो या अटा bread। again अगर आप bread खा रहे हैं क्योंकि इसमें fibre या आटा होता है तो आपके लिए रोटी या परांठे खाना ज़रूर बेहतर हैं।

3. इस category में तीसरा packaged food item fruit juices है। एक मिनट के लिए fruit juices के बारे में बात करते हैं। चूंकि हम में से बहुत से लोग मानते हैं कि ये healthy हैं। यदि आप fruit juices पर लगे label को देखें तो आप पाएंगे कि यह food concentrates कहलाता है। अब, fruits को pulping करके

food concentrates तैयार किया जाता है। जिसके बाद pulp कम हो जाता है और pie में high fructose corn syrup के रूप में sugar मिलाई जाती है। concentrates में flavor की uniformity बनाए रखने के लिए flavor packs भी जोड़े जाते हैं इसलिए fruit juices concentrates लेबल पर एक harmless ingredient की तरह लग सकता है लेकिन यह वास्तव में एक ultra processed ingredient है जो fruit juice को एक ultra processed food item बनाता है। इसलिए मैं recommend करता हूँ कि आप fruit juices को छोड़ दें और एक वास्तविक fruit लें, इसके बजाय fruit juices को छोड़ने का एक अन्य कारण fiber की कमी है। Fruit juices में मौजूद sugar blood sugar and blood insulin levels को तुरंत बढ़ा देती है। In short, fruit juices के बारे में

कुछ भी nourishing नहीं है और आप अन्य food items खाने के बजाय असली fruit खाये तो बेहतर हैं।

क्या packaged cakes फिर से खराब ingredients की एक लंबी list है। जैसे hydrogenated vegetable oil ,maltose syrup, inward syrup जो मूल रूप से sugar के नाम हैं। फिर ketchups sauces and pizza spreads हैं जो आप नहीं जानते होंगे कि इन ketchups और spreads में sugar वास्तव में एक प्रमुख ingredient है, इसलिए निश्चित रूप से इनसे बचें। फिर आते हैं chips जो सबसे consumed packaged food item में से एक हैं, हालांकि यह whole list of ingredients की तरह नहीं है, लेकिन chips में sodium sugar and fat content की मात्रा बहुत अधिक होती है।

Processed food की अगली category पर चलते हैं, जो आप limit में ले सकते हैं। ये पहले बताए गए ultra processed foods से थोड़े बेहतर हैं। इसमें bakery bread जैसी कुछ चीजें शामिल हैं जो कम से कम ingredients जैसे गेहूं का आटा, पानी नमक और yeast का उपयोग करके बनाई जाती हैं। White bread या यहां तक कि pow bread का सेवन करना बहुत बेहतर है, जो industrial breads का सेवन करने के बजाय कई ingredients का उपयोग नहीं करते हैं, जिनमें एक ton ingredients होती है। जबकि industrial breads ultra-processed foods की category में आते हैं। fresh baked bakery bread processed foods की category में आ जाएगी क्योंकि इसमें कम ingredients का उपयोग किया जाता है। Biscuit के साथ भी ऐसा ही होता है यदि

आप ऐसे biscuit पा सके जिनमें minimum ingredients हो तो आप उन्हें limited amount में ले सकते हैं। Packaged roasted nuts में आमतौर पर बहुत अधिक सामग्री नहीं होती है और आप उन्हें कभी-कभी खा सकते हैं। हालाँकि, इनमें sodium की मात्रा अधिक होती है और यदि आप अपना sodium सेवन देख रहे हैं, तो देखें कि आप इसका कितना सेवन करते हैं। इसके अलावा, plain roasted nuts तेल में तले हुए या ingredient list में तेल वाली चीजों की तुलना में बेहतर होते हैं। एक और food item जो मैं इस category में जोड़ूंगा, वे हैं peanut butter | अब आमतौर पर most peanut butter में 4 से अधिक ingredients नहीं होनी चाहिए। वास्तव में, आपको कुछ ऐसे brand मिलेंगे जहां केवल roasted peanuts का उपयोग किया जाता है।

Food items की एक और category जो मैंने यहां जोड़ी है, Upma mix और poha mix जैसे mixes पकाने के लिए तैयार हैं, अब इनमें acidity regulators और flavoring substances जैसे substances की एक long list है, लेकिन इस poha mix में main ingredient rice flakes हैं। इसमें 75% rice flakes हैं जो बहुत खराब नहीं हैं इसलिए इसे एक बार में लेना ठीक है। पर health के हिसाब से यह घर में बने poha की जगह नहीं ले सकता। Minimally processed foods की 3 category "safe Foods" हैं जो सुरक्षित हैं। ऐसा ही एक food item है बिना unflavoured or plain yogurt or dahi या milk and lactic acid cultures जैसी minimal ingredients का उपयोग करके बनाया जाता है, इसलिए plain dahi or yogurt minimally

processed foods की category में आता है जो safe हैं लेकिन एक flavoured yogurt or fruit yogurt में चीनी के गाढ़पन के स्वाद आदि को शामिल किया जाता है। और इसलिए flavored yogurt ultra processed foods की category में आता है। Breakfast में आने वाली चीजें जैसे rolled oats या corn flakes कम से कम processed होते हैं और वे safe होते हैं लेकिन नाश्ते के अनाज को बनाने में flavored sugar वाले colouring substances शामिल होते हैं और इसलिए ये ultra processed foods हैं जिन्हें टाला जाना चाहिए। सेंवई सूजी या गेहूं pasta जैसे गेहूं के products को minimally process किया जाता है और वे सुरक्षित होते हैं। flattened rice या poha और puffed rice के उत्पादों को भी minimally processed किया जाता है।

frozen fruits and vegetables frozen fish or canned foods भी minimally processed हैं और सुरक्षित हैं।

आंकड़ों के अनुसार, पिछले 2 decades में india में salty snacks जैसे chips, गुझिया और chocolate, spread jam cake जैसे मीठे snacks की consumption में बढ़ावा आया है।

obesity के मामलों के साथ-साथ lifestyle disorders hormonal imbalances, gut related problems बढ़ गई हैं, जो processed food items and lifestyle disorders consumption के बीच एक कड़ी का सुझाव देती हैं। इस समस्या से निपटने का एक ही तरीका है कि ज्यादा से ज्यादा real और घर का बना खाना पकाएं और खाएं, जितना हो सके packaged food से परहेज करें।

यहां आपके लिए एक ACTIVITY है, एक pen और paper लें और अपने घर में pack किए गए food items की संख्या को enlist करें और लिखें कि आप इनमें से कितनी items का हर दिन use करते हैं। देखें कि क्या आप कहीं बदलाव कर सकते हैं। For example, यदि आप हर दिन चाय के साथ biscuit खाते हैं, तो इसे कुछ roasted nuts या चना से बदलें। यदि आप packaged juice का सेवन करते हैं तो इसे coconut water जैसी किसी चीज से बदल दें। उस नोट पर वीडियो को समाप्त करें। मैं वास्तव में आशा करता हूं कि आप आज के video में बताए गए key points पर कुछ विचार करेंगे और future में अधिक packaged food free life की ओर बढ़ेंगे।
(Video ending lines.....)