

आहार या खाद्य अपमिश्रण से होनेवाली बीमारी—एक अध्ययन

प्रतिभा प्रिया*

सामान्यतः बाजार में उपलब्ध खाद्य पदार्थों में मिलावट का संशय बना रहता है। दालें, अनाज, दूध, मसाले, घी से लेकर सब्जी व फल तक कोई भी खाद्य पदार्थ मिलावट से अछूता नहीं है। आज मिलावट का सबसे अधिक कुप्रभाव हमारी रोजमर्रा के जीवन में प्रयोग होने वाली जरूरत की वस्तुओं पर ही पड़ रहा है। शरीर के पोषण के लिए हमें खाद्य पदार्थों की प्रतिदिन आवश्यकता होती है। शरीर को स्वस्थ रखने हेतु प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट, विटामिन तथा खनिज लवण आदि की पर्याप्त मात्रा को आहार में शामिल करना आवश्यक है तथा ये सभी पोषक तत्व संतुलित आहार से ही प्राप्त किये जा सकते हैं। यह तभी संभव है, जब बाजार में मिलने वाली खाद्य सामग्री, दालें, अनाज, दुग्ध उत्पाद, मसाले, तेल इत्यादि मिलावटरहित हों। खाद्य अपमिश्रण से उत्पाद की गुणवत्ता काफी कम हो जाती है। खाद्य पदार्थों में सस्ते रंजक इत्यादि की। मिलावट करने से उत्पाद तो आकर्षक दिखने लगता है, परंतु पोषकता पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है, जिससे ये स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होते हैं।

सामान्य रूप से किसी खाद्य पदार्थ में कोई बाहरी तत्व मिला दिया जाए या उसमें से कोई मूल्यवान पोषक तत्व निकाल लिया जाए या भोज्य पदार्थ को अनुचित ढंग से संग्रहीत किया जाए तो उसकी गुणवत्ता में कमी आ जाती है। इसलिए उस खाद्य सामग्री या भोज्य पदार्थ को मिलावटयुक्त कहा जाएगा। भारत सरकार द्वारा खाद्य सामग्री की मिलावट की रोकथाम तथा उपभोक्ताओं को शुद्ध आहार उपलब्ध कराने के लिए सन् 1954 में खाद्य अपमिश्रण अधिनियम (पीएफए एक्ट 1954) लागू किया गया। उपभोक्ताओं के लिए शुद्ध खाद्य पदार्थों की आपूर्ति सुनिश्चित करना स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय की जिम्मेदारी है। इसको ध्यान में रखते हुए उपरोक्त खाद्य अपमिश्रण रोकथाम अधिनियम बनाया गया, जिसके मुख्य उद्देश्य है :-

- जहरीले एवं हानिकारक खाद्य पदार्थों से जनता की रक्षा —करना
- घटिया खाद्य पदार्थों की बिक्री की रोकथाम व
- धोखाधड़ी प्रथा को नष्ट करके उपभोक्ताओं के हितों की रक्षा करना

अपमिश्रित खाद्य पदार्थ तथा स्वास्थ्य पर दुष्प्रभाव :- खाद्य अपमिश्रण से मूल खाद्य पदार्थ तथा मिलावटी खाद्य पदार्थ में भेद करना काफी मुश्किल हो जाता है। अपमिश्रित आहार का उपयोग करने से शरीर पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है और शारीरिक विकार उत्पन्न होने की आशंका बढ़ जाती है। खाद्य अपमिश्रण से आखों की रोशनी जाना, हृदय संबन्धित रोग, लीवर खराब होना, कुष्ठ रोग, आहार तंत्र के रोग, पक्षाघात व कैंसर जैसे हो सकते हैं। अनेक स्वार्थी उत्पादक एवं व्यापारी कम समय में अधिक लाभ कमाने के लिए खाद्य सामग्री में अनेक सस्ते अवयवों की मिलावट करते हैं, जो हमारे शरीर पर दुष्प्रभाव डालते हैं। सामान्यतः दैनिक उपभोग वाले खाद्य पदार्थ जैसे दूध, छाछ, शहद, मसाले, घी, खाद्य तेल, चायकॉफी, खोया, आटा आदि में मिलावट की जा सकती है। प्रस्तुत सारणी-2 में खाद्य पदार्थों में संभावित मिलावटी पदार्थ तथा उनसे होने वाले रोग के नाम इंगित हैं।

व्यावहारिक रूप से खाद्य अपमिश्रण की जाँच केन्द्रीय खाद्य प्रयोगशालाओं में की जाती है। खाद्य अपमिश्रण के परीक्षण के लिए मैसूर, पुणे, गाजियाबाद एवं कोलकाता में भारत सरकार द्वारा चार केन्द्रीय प्रयोगशालाएँ व्यवस्थित रूप से स्थापित की गई हैं :-

केन्द्रीय खाद्य प्रयोगशाला, मैसूर, कर्नाटक— 570013 के अंतर्गत क्षेत्र आंध्र प्रदेश, तेलंगाना, केरल, तमिलनाडू, लक्षद्वीप व पुडुचेरी केन्द्रीय खाद्य प्रयोगशाला, पुणे, महाराष्ट्र—400001 के अंतर्गत क्षेत्र गुजरात, मध्य प्रदेश, दादर तथा नगर हवेली, गोवा, दमन व दियू केन्द्रीय खाद्य प्रयोगशाला, गाजियाबाद—201001, उत्तर प्रदेश के अंतर्गत क्षेत्र हरियाणा, हिमाचल प्रदेश, जम्मू कश्मीर, पंजाब, राजस्थान, उत्तर प्रदेश, उत्तराखंड, चंडीगढ़ एवं दिल्ली केन्द्रीय खाद्य प्रयोगशाला, कोलकाता—700016, पश्चिम बंगाल के अंतर्गत क्षेत्र असोम, बिहार, मेघालय, नागालैंड, ओड़ीशा, त्रिपुरा, अंडमान एवं निकोबार, अरुणाचल प्रदेश व मिजोरम।

खाद्य पदार्थों में मिलावट की जांच के लिए इन केन्द्रीय प्रयोगशालाओं के अतिरिक्त राज्य सरकार के खाद्य निरीक्षक, भोज्य पदार्थों के नमूने को सरकारी/लोक विश्लेषक के पास भेजते हैं। एक गृहणी प्रत्येक खाद्य पदार्थ को परीक्षण केलिए प्रयोगशाला नहीं भेज सकती। अतः यह अवश्यक है कि गृहणी को मुख्य खाद्य पदार्थों में कि जाने वाली मिलावट का अनुमान अवश्य हो। खदाय अपमिश्रण कि जांच के कुछ सरल व घरेलू परीक्षण, जिनसे कोई भी उपभोक्ता आसानी से शुद्धता कि जांच कर सकता है।

इस अधिनियम के अंतर्गत मिलावटयुक्त भोज्य पदार्थों को अपमिश्रित माना जाता है तथा निम्नवत् भोज्य पदार्थ मिलावटयुक्त कहे जाएंगे :-

- यदि दुकानदार ग्राहक की मांग के अनुसार गुणवत्ता वाला भोज्य पदार्थ देने में अक्षम हो।
- किसी खाद्य पदार्थ में उसके अभिन्न पदार्थों के अतिरिक्त किसी अन्य पदार्थ की उपस्थिति उस खाद्य सामग्री को मिलावटी बना देती है। इसके अतिरिक्त मानक स्तर से कम स्तर वाला भोज्य पदार्थ भी अपमिश्रित माना जाता है।
- किसी खाद्य सामग्री में कोई अवयव या पदार्थ इस तरह संशोधित किया गया हो, जिससे मूल खाद्य पदार्थ की संरचना, प्रकार तथा गुणवत्ता स्तर इस प्रकार बदल जाए और शरीर पर प्रतिकूल प्रभाव डाले।
- भोज्य पदार्थ से कोई अवयव आंशिक या संपूर्ण रूप से निकाल लिया गया हो।
- अस्वास्थ्यकर परिस्थितियों में तैयार, पैक व अनुचित तरीके से संग्रहीत भोज्य पदार्थ को भी मिलावटयुक्त ही कहा जाएगा।
- यदि भोज्य पदार्थ पूर्णतः या आंशिक रूप से गंदा, दुर्गंधयुक्त, सड़ा हुआ या रोगग्रस्त प्राणी या वनस्पति से प्राप्त किया गया हो या वह खाद्य सामग्री कीड़ों आदि से संक्रमित हो तो इसे मानव उपयोग के लिए अपमिश्रित माना जाता है।
- यदि आदेशित मानक रंजक के अतिरिक्त कोई अन्य रंजक पदार्थ या उसकी आदेशित सीमा से भिन्न मात्रा खाद्य पदार्थ में उपस्थित हो।

मिलावटी पदार्थों से बचने और अपमिश्रण की पहचान के लिए गृहिणियों का जागरूक होना अति आवश्यक है। खाद्य अपमिश्रण एक अपराध है। खाद्य अपमिश्रण अधिनियम (Prevention of Food Adulteration Act, 1954) के अंतर्गत किसी भी व्यापारी या विक्रेता को दोषी पाये जाने पर कम से कम 6 महीने का कारावास, जो कि तीन वर्ष तक बढ़ाया जा सकता है, का प्रावधान है। इसके अतिरिक्त मानदण्ड का भी प्रावधान है। खाद्य पदार्थों में मानव स्वास्थ्य के लिए अहितकर है और इसका रोकथाम में उपभोक्ताओं की भूमिका बहुत महत्वपूर्ण है। प्रत्येक उपभोक्ता (विशेषकर गृहिणियों) को अपमिश्रण से बचने हेतु जागरूक होना चाहिए। इसके लिए कुछ आवश्यक बिंदुओं का ध्यान रखना चाहिए जैसे खुली खाद्य सामग्री न खरीदें। अधिकतर मानक प्रमाण चिन्ह (एगमार्क, एफपीओ, आईएसआई, हॉलमार्क) अंकित सामग्री खरीदें तथा खरीदे जाने वाली सामग्री के गुणों, रंग, शुद्धता आदि की समुचित जानकारी रखें। सदैव जानकार दुकानदारों व

सत्यापित कम्पनियों का सामान लें तथा जहां तक हो सके पैकेज्ड सामान का उपयोग करते समय कम्पनी का नाम व पता, खाद्य पैकिंग व समाप्ति की तिथि, सामान का वजन, गुणवत्ता लेबल का अवश्य ध्यान रखें क्योंकि स्वस्थ और निरोगी जीवन ही सफलता की कुंजी है।

सन्दर्भ ग्रंथ सूची

1. <http://shodhganga.inflibnet.ac.in>
2. <http://jagran.com>
3. जनसत्ता, मैगजीन; नम्बर ऑफ पीपल सफरिंग फ्रॉम हार्ट डिजीज ड्यू टू फास्ट फूड एंड चेंजिंग लाइफस्टाइल
