

ഭക്ഷണക്രമത്തിലെ വൈവിധ്യവൽക്കരണം

ആമുഖം:

- ❖ അയൺ, വൈറ്റമിൻ എ എന്നിവ പോലെയുള്ള സൂക്ഷ്മപോഷകങ്ങളുടെ അപര്യാപ്തതയും സിങ്ക് അഭാവം തുടങ്ങിയവയും അപര്യാപ്തമായ അളവിൽ കഴിക്കുക, ആഗിരണം ചെയ്യപ്പെടുന്നതിലെ ഒപ്പം/അഥവാ ഉപയോഗിക്കുന്നതിലെ തടസ്സം, അത്യധികമായി നഷ്ടപ്പെടുക അല്ലെങ്കിൽ ഈ ഘടകങ്ങളുടെ ഒരു മിശ്രണം മൂലമാണ്. ഒപ്പം കുട്ടിക്കാലം, ഗർഭകാലം, മുലയൂട്ടുന്ന കാലയളവ്, അസുഖത്തെത്തുടർന്ന്



വളർച്ച വീണ്ടെടുക്കൽ എന്നിവ പോലെ കൂടുതൽ ശാരീരിക ആവശ്യങ്ങളുള്ള സമയത്ത് സ്ഥിതി വഷളാകപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു.

- ❖ പല വീടുകളിലെയും ആഹാരക്രമം മുഖ്യമായും ധാന്യങ്ങളെയും പയറുവർഗ്ഗങ്ങളെയും അല്ലെങ്കിൽ അന്നജമുള്ള വേരുകളെയും കിഴങ്ങുകളെയും അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തിയതാണ്, ഇവയിൽ താഴ്ന്ന തോതിൽ മാത്രമേ സൂക്ഷ്മപോഷകങ്ങൾ അടങ്ങുന്നുള്ളൂ.



- ❖ പുതുച്ചെയുള്ള പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, മുട്ട, മാംസം,

പക്ഷിമാംസം, മത്സ്യം എന്നിവ കഴിക്കുന്നത് അയൺ, സിങ്ക്, നേരത്തെ രൂപീകൃതമായ വൈറ്റമിൻ എ എന്നിവയുടെ തയ്യാർ ചെയ്ത രൂപങ്ങൾ നൽകുന്നു, എന്നാൽ സാമ്പത്തികവും സാംസ്കാരികവും മതപരവുമായ നിർബന്ധങ്ങൾ ഇത് മിക്കപ്പോഴും കുറവാണ്.

- ❖ സൂക്ഷ്മപോഷകങ്ങളുടെ പോഷകക്കുറവുണ്ടാകുന്നത് കുറയ്ക്കുന്നതിനുള്ള തന്ത്രങ്ങളിൽ ഒന്ന് "ഭക്ഷണക്രമത്തിലെ വൈവിധ്യവൽക്കരണം" പോലെയുള്ള പോഷക ഇടപെടലാണ്.



ആഹാര വൈവിധ്യം



- ❖ വർഷം മുഴുവനും സൂക്ഷ്മപോഷകങ്ങളുടെ ഉയർന്ന ഉള്ളടക്കത്തിനും ജൈവ ലഭ്യതയ്ക്കുമൊപ്പം ആഹാരസാധനങ്ങളുടെ ലഭ്യത, കൈവരികൽ, ഉപയോഗം എന്നിവ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനു ലക്ഷ്യമിടുന്ന ഒരു സമീപനം.
- ❖ ഭക്ഷ്യോൽപ്പാദനവഴക്കങ്ങൾ, ആഹാരം തിരഞ്ഞെടുക്കുന്ന രീതികൾ, പ്രാദേശികമായി ലഭിക്കുന്ന ആഹാരങ്ങൾ തയ്യാറാക്കുന്നതിനും സംസ്കരിക്കുന്നതിനുമുള്ള പരമ്പരാഗത ഗാർഹിക രീതികൾ എന്നിവയിലെ മാറ്റങ്ങൾ അതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു.
- ❖ ഈ തന്ത്രങ്ങൾ ഫലപ്രദമായി നടപ്പാക്കുന്നതിനു വേണ്ടി, പ്രാദേശിക ഭക്ഷ്യ സമ്പ്രദായങ്ങൾ, ഭക്ഷണ വിശ്വാസങ്ങൾ, മുൻഗണനകൾ, വിലക്കുകൾ എന്നിവയെപ്പറ്റിയുള്ള അറിവ് ആവശ്യമാണ്, അതോടൊപ്പം മനോഭാവങ്ങളും വഴക്കങ്ങളും മാറ്റുന്നതിനുള്ള ശേഷിയും.
- ❖ സപ്ലിമെന്റേഷൻ അല്ലെങ്കിൽ ഫോർട്ടിഫിക്കേഷനെ അപേക്ഷിച്ച് ആഹാര വൈവിധ്യമായിരിക്കും കൂടുതൽ നിലനിൽക്കാവുന്നതും സാമ്പത്തികമായി ചെലവുകുറഞ്ഞതും സാംസ്കാരികമായി സ്വീകാര്യവും. ഒപ്പം അതേ വേളയിൽത്തന്നെ പ്രതികൂലമായ പാരസ്പര്യത്തിനുള്ള അപകടസാധ്യത കൂടാതെ അനേകം സൂക്ഷ്മപോഷക ന്യൂനതകൾ ഇല്ലായ്മ ചെയ്യുന്നതിനും അത് ഉപയോഗിക്കുവാൻ കഴിയും.

ആഹാര വൈവിധ്യത്തിന്റെ തന്ത്രങ്ങൾ

സമൂഹത്തിന്റെയും വീടുകളുടെയും തലങ്ങളിൽ ഭക്ഷണത്തിനും ആഹാര വൈവിധ്യത്തിനുമുള്ള തന്ത്രങ്ങൾ പോഷകമടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങളുടെ പര്യാപ്തമായ അളവുകളുടെയും കൂടുതൽ വൈവിധ്യത്തിന്റെയും ലഭ്യത പരമാവധിയാക്കാൻ കഴിയുന്ന ആഹാരത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ഒരു ശ്രേണി ഉൾപ്പെടുന്നതാണ്.

- മിശ്രിത വിളകളും സംയോജിത കൃഷി രീതികളും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
- പുതിയ വിളകൾ (സോയാബീൻ പോലെ) അവതരിപ്പിക്കുക.
- ചെറിയ തോതിൽ പക്ഷിമൃഗാദികളെ വളർത്തുക (ഉദാ: കോഴിവളർത്തൽ).
- വീട്ടാവശ്യത്തിനു വേണ്ടി മത്സ്യവും വനവിഭവങ്ങളും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക (മത്സ്യം വളർത്തൽ).
- വേണ്ടത്ര ഉപയോഗപ്പെടുത്താത്ത പരമ്പരാഗത ഭക്ഷണങ്ങളും അടുക്കളത്തോട്ടവും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
- പാഴാകൽ, വിളവെടുത്തതിനു ശേഷമുള്ള നഷ്ടം, വിളവെടുപ്പു കാലത്തിന്റെ പ്രഭാവം എന്നിവ കുറയ്ക്കുന്നതിനു വേണ്ടി പഴങ്ങളുടെയും പച്ചക്കറികളുടെയും മെച്ചപ്പെട്ട സംരക്ഷണവും ശേഖരണവും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
- മുളപ്പിക്കുന്നതും പുളിപ്പിക്കുന്നതും പോലെയുള്ള പ്രക്രിയകൾ.
- വർഷം മുഴുവനും ആരോഗ്യകരവും പോഷകസമൃദ്ധവുമായ ഭക്ഷണത്തിന്റെ ഉപയോഗം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനു വേണ്ടി പോഷക വിദ്യാഭ്യാസം.



അടുക്കളത്തോട്ടം



സംരക്ഷിച്ചുവയ്ക്കൽ



അടുക്കളത്തോട്ടം



മുളപ്പിക്കൽ



പുളിപ്പിക്കൽ



മീൻ വളർത്തൽ