

# ஊட்டச்சத்துச் சமயின்மை: களைவது எப்போது?



**ஆர்.கோபிநாத்**

எம்.எஸ்.சுவாமிநாதன் ஆராய்ச்சி நிறுவனம்  
தொடர்புக்கு: gopidina@gmail.com

தமிழ்நாடு அரசு தாக்கல் செய்யவிருக்கும் நிதிநிலை அறிக்கையில், உடற்பருமனை அடிப்படையாகக் கொண்ட ஊட்டச்சத்துச் சமநிலையின்மை குறித்த அறிவிப்புகள் இடம்பெறாமா என்பது எதிர்பார்க்க வேண்டிய ஓர் அம்சமாக உள்ளது. குழந்தைகள், அரசுப் பள்ளிச் சிறார்களுக்கான சிறப்புத் திட்டம் உள்படப் பல்வேறு திட்டங்களைச் செயல்படுத்திவரும் முன்னோடி மாநிலமாகத் தமிழ்நாடு திகழ்கிறது. அதே நேரம், 'ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடு இல்லாத தமிழ்நாடு' (Malnutrition free Tamil Nadu) என்கிற இலக்கை அடைய இன்னும் தொலைநோக்குத் திட்டங்களும் போதிய நிதியாதாரங்களும் அவசியம்.

**உண்மை நிலை:** அனைத்து வகையான ஊட்டச்சத்து தொடர்பான குறியீடுகளிலும் தமிழ்நாடு சிறந்துவிளங்குகிறது; ஒப்பீட்டளவில் ஏனைய மாநிலங்களைவிடச் சிறப்பான இடத்திலும் இருக்கிறது. ஆனால், ஊட்டச்சத்துக் குறியீடுகளின் அளவைப் பொறுத்தவரை, உலக சுகாதார நிறுவனம் பரிந்துரைக்கும் நிலையைத் தமிழ்நாட்டின் பல மாவட்டங்கள் இன்னும் எட்டவில்லை என்பதும் உறுத்தும் உண்மையாக இருக்கிறது. குறிப்பாக, 5 வயதுக்கு உள்பட்ட சிறார்களில் வயதுக்கேற்ற உயரம் இல்லாதவர்களின் (குட்டைத்தன்மை) விகிதாச்சாரம் 20% அல்லது அதற்கு மேல், உயரத்துக்கேற்ற எடை இல்லாதவர்கள் 10%க்கும் அதிகம்; 40%க்கும் அதிகமானோருக்கு ரத்தசோகைக் குறைபாடு இருக்கிறது. அதாவது, இங்கெல்லாம் 'மக்கள் நல்வாழ்வு சார்ந்த அக்கறையின்' (Public Health Concern) தேவை அதிகமாக உள்ளது. அதேபோல், உயரத்துக்கேற்ற எடையில்லாத சிறார்களின் எண்ணிக்கை 24 மாவட்டங்களில் அதிகம். அனைத்து மாவட்டங்களிலும் கர்ப்பினியல்லாத பெண்களின் ரத்தசோகை அளவையும் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியுள்ளது. தமிழ்நாட்டின் ஊட்டச்சத்து தொடர்பான இந்த விரிவான புள்ளிவிவரங்களைப் பன்னாட்டு உணவுக் கொள்கைக்கான ஆய்வு நிறுவனம் (International Food Policy Research Institute) வெளியிட்டிருக்கிறது.

தமிழ்நாட்டில் பள்ளிக்குச் செல்லும் சிறார்களில் 50%க்கும் அதிகமானோர் தனியார் பள்ளிகளில்

உள்ளனர். அதேபோல், 5 வயதுக்கு உள்பட்ட சிறார்கள் அனைவரும் 'ஒருங்கிணைந்த குழந்தைகள் மேம்பாட்டு சேவைத் திட்டத்தின்கீழ் (ICDS) வருகிறார்களா என்பது கேள்விக்குறி. மேலும், ஊட்டச்சத்துச் சமநிலையின்மை அனைத்து வகைக் குழந்தைகளிடமும் நிலவுகிறது. எனவே, ஒருங்கிணைந்த குழந்தைகள் மேம்பாட்டு சேவைத் திட்டம் மூலம் பயன்பெறாத குழந்தைகள், தாய்மார்கள், தனியார் பள்ளியிலுள்ள சிறார்கள் என அனைவரையும் சென்றடையும் விதத்தில் அரசுத் திட்டங்களும் செயலாக்கங்களும் அமைந்தால்தான் அனைவரையும் உள்ளடக்கிய ஊட்டச்சத்துச் சமநிலையை எட்ட முடியும்.

## உடல்பருமன் பிரச்சினை:

வயதுவந்தவர்களிடையே நிலவும் உடல்பருமன், உயர் ரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு நோய் ஆகியவை போதிய கவனம் பெறுவதில்லை. குறிப்பாக, உடல்பருமன் அதிகமானோரின் விகிதம் தமிழ்நாட்டில் அதிகரித்து வருகிறது. 15 முதல் 49 வயதுடைய பெண்களிடையே, அதாவது கருத் தரிக்க வாப்பள்ள வயதுடைய பெண்களிடையே உடல்பருமன் 2005-06இல் 21% ஆக இருந்தது; 2015-16இல் அது 31% ஆக அதிகரித்தது. 2019-21 கணக்கெடுப்பில் (அதாவது 5 ஆண்டுகளில்) 40% ஆக உயர்ந்தது. எனவே, உடல்பருமன் கொண்டவர்களின் விகிதாசார வளர்ச்சி அதிகரித்துவருவது இதன்மூலம் தெளிவாகிறது. ஒட்டுமொத்தமாக உடற்பருமனுடைய வயதுவந்த பெண்களின் தமிழக அளவானது (40.4%) இந்திய அளவில் 5 ஆவது இடத்தில் உள்ளது. இவ்விஷயத்தில் பஞ்சாப் மாநிலத்துக்கு (40.8%) அடுத்த நிலையில் தமிழ்நாடு இருக்கிறது. அதேபோல், வயதுவந்த ஆண்களில் உடல்பருமனுடையவர்கள் தமிழ்நாட்டில் 37%. 15-49 வயதுடைய பெண்களில் உயர் ரத்த அழுத்தம் அதிகமுடையவர்கள் 25%, நீரிழிவு நோய் பாதிப்புள்ளவர்கள்

21%; ஆண்களில் உயர் ரத்த அழுத்தமுடையவர்கள் 30%, நீரிழிவு நோயுடையவர்கள் 22% என்று 'தேசியக் குடும்ப நல ஆய்வு-5' (NFHS - 2019-21) தெரிவிக்கிறது.

**இறைச்சி உணவு:** பொருளாதார அளவில் வளர்ந்த, பல்வேறு நலத்திட்டங்கள் தொடர்ந்து செயல்படுத்தப்படும் மாநிலமாகத் தமிழ்நாடு இருந்தாலும், மக்களின் உணவு முறையில் ஊட்டச்சத்துமிக்க உணவு வகைகளின் பங்கு குறைவு. தானியங்கள் தவிர பருப்பு, பால் பொருள்கள், பச்சைக் காய்கறிகள், பழங்கள், முட்டை, அசைவ உணவுகள் (மீன், கறி, கோழி இறைச்சி) ஆகிய ஆறு வகை உணவுப் பொருள்களில் முன்றைக்கூடத் தொடர்ந்து சாப்பிடாத பெண்கள் (15-49 வயது) தமிழ்நாட்டில் 82%. மாவட்ட வாரியாகப் பார்க்கையில் நாமக் கல்லில் 93% பெண்கள் மூன்று வகை உணவுப் பொருள்களைக் கூடத் தொடர்ந்து உட்கொள்வதில்லை. கன்னியா குமரியில் இந்த விகிதம் குறைவு (59%). ஆக, பொருளாதார அளவில் எல்லா நிலையில் இருப்பவர்கள் மத்தியிலும் ஊட்டச்சத்துச் சமநிலையின்மை நிலவுகிறது.

**சத்திலா உணவக உணவு:** ஊட்டச்சத்து பற்றிய விழிப்புணர்வு இருந்தாலும் அதைச் செயல்பாட்டில் கொண்டுவருவதில் பிரச்சினைகள் இருப்பதை அரசு உணர்ந்துகொள்ள வேண்டும். வீட்டைவிட்டு வெளியில் சத்தான உணவு உட்கொள்ள வேண்டுமெனில், அதற்கான வாய்ப்பு மிகவும் குறைவு என்பதுதான் நிதர்சனம். உணவகங்களில் தரப்படும் உணவு வகைகளில் தரம் உறுதி செய்யப்படுகிறதே

தவிர, என்னென்ன சத்துக்கள் உள்ளன என்பது எங்கும் தெரியப்படுத்தப்படுவதில்லை. அதிலும் நடுத்தர, அதற்கும் கீழ்நிலையில் உள்ளவர்கள் சாப்பிடும் உணவகங்களில் 'வயிறு நிரப்பப்பட வேண்டும்' என்பது மட்டுமே முக்கிய

நோக்கமாக உள்ளது. மக்கள் வெளியில் உண்ணும் விகிதம் எவ்வளவு, ஒருநாளில் எத்தனை முறை சாப்பிடுகிறார்கள் என்று புள்ளிவிவரங்கள் சம்பந்திய ஆண்டுகளுக்கு இல்லாதது இன்னொரு பிரச்சினை. இருந்தாலும், பெருகிவரும் உணவகங்கள் மூலம், மக்கள் வெளியில் சாப்பிடும் நிலை அதிகரித்துள்ளதை உணர்ந்துகொள்ள முடியும்.

**என்ன செய்ய வேண்டும்?** புதிய அணுகுமுறைகளின் மூலம் அனைத்துத் தரப்பு மக்களுக்கும் சத்தான உணவை அரசு உறுதிப்படுத்த முடியும். தமிழ்நாடு போன்ற முன்னோடி மாநிலத்துக்கு இது பெரிய சவால் அல்ல. பள்ளிகளில் செயல்படுத்தப்பட்டுவரும் காலை, மதிய உணவுத் திட்டங்களே இதற்குச் சான்று. அதேபோல், நகர்ப்புறங்களில் செயல்பட்டுக்கொண்டிருக்கும் 'அம்மா உணவகங்கள்' மூலம் சத்தான உணவு வகைகளை மக்களிடம் கொண்டுசேர்க்க முடியும். உதாரணமாக, இந்த உணவகங்களின் மூலம், வேகவைத்த முட்டை, சத்துக்கள் குறைமாமல் சமைக்கப்பட்ட காய்கறிகள் ஆகியவற்றை விற்பனை செய்யலாம். தனியார் உணவகங்கள் தயாரிக்கும் உணவு வகைகளில் சத்தான காய்கறிகள் இருக்க வேண்டும் என அறிவுறுத்தலாம்.

மேலும், அந்தந்தப் பகுதிகளில் கிடைக்கும் உணவுப் பொருள்களை வைத்து சத்தான உணவை எப்படிப் பெறுவது என்பது குறித்த விழிப்புணர்வும் ஏற்படுத்தப்பட வேண்டும். பொதுவிநியோகத்தில் சிறுதானியங்கள் தரப்படுவது மாநிலம் முழுவதும் பரவலாக்கப்பட வேண்டும். சந்தையிலும் குறைந்த விலையில் சிறுதானியங்கள் கிடைப்பதை உறுதிப்படுத்த வேண்டும். உழவர் உற்பத்தியாளர் நிறுவனங்கள் மூலம் இதைச் சாத்தியப்படுத்தலாம்.

மேற்கூறிய அனைத்து நடவடிக்கைகளுக்கும் போதிய நிதி ஒதுக்கப்பட வேண்டியது அவசியமாகிறது. ஆனால், 2022-23 நிதிநிலை அறிக்கையில், மக்கள் நல்வாழ்வு மற்றும் குடும்ப நலத் துறைக்கான நிதி ஒதுக்கீட்டில் 12% குறைக்கப்பட்டது; சமூக நலன் மற்றும் மகளிர் மேம்பாட்டுத் துறைக்கான நிதி ஒதுக்கீடும் குறைக்கப்பட்டது.

உடல்பருமன் அதிகரிப்பு உள்ளிட்ட பிரச்சினைகளைத் தமிழ்நாடு அதிகமாகவே எதிர்கொள்கிறது. இதுபோன்ற இரண்டாம் தலைமுறைப் பிரச்சினைகளைக் கையாள்வதற்குத் திட்டங்கள், செயல்முறைகள், கள ஆய்வு, தேவையான ஆள்கள், பொருள்கள் ஆகியவற்றை உறுதிப்படுத்த அதிகளவு நிதி ஒதுக்கப்பட வேண்டும். நடப்பு தமிழ்நாடு நிதிநிலை அறிக்கை இந்த எதிர்பார்ப்புகளை நிறைவேற்றுமா?

