

সোডিয়ামের অত্যধিক মাত্রার সতর্কতা: বিষয়টি কেন গুরুত্বপূর্ণ

প্রস্তাবিত আইন অনুসারে, চেন রেস্তোরাঁগুলিকে মেনু এবং মেনু বোর্ডে বেশি পরিমাণে সোডিয়াম আছে এমন আইটেমগুলিতে সতর্কতা পোস্ট করতে হবে।



সতর্কতা: বোঝাচ্ছে যে, এতে যে পরিমাণ সোডিয়াম (লবণ) রয়েছে তা দৈনন্দিন মোট প্রস্তাবিত মাত্রার (2,300 মিলিগ্রাম) থেকে বেশি। বেশি পরিমাণে সোডিয়াম খেলে তা থেকে রক্তচাপ বেড়ে যেতে পারে এবং হার্টের রোগ হওয়ার এবং স্ট্রোক হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে। .

নিয়মটি কেন প্রস্তাব করা হয়েছে?

- বেশি পরিমাণে সোডিয়াম খাওয়া শরীরের পক্ষে ক্ষতিকারক। রক্ত চাপ বেড়ে যাওয়া এবং হার্টের রোগ ও স্ট্রোক হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে।^{1,2}
- অগ্রণী বৈজ্ঞানিক প্রতিষ্ঠানগুলির তরফ থেকে প্রস্তাব করা হয়েছে যে, আমাদের শরীরে প্রতিদিন যত পরিমাণ সোডিয়াম আছে তা যেন 2,300 মিলিগ্রামের বেশি না হয়।^{1,2}
- অগ্রণী ফাস্ট ফুডের রেস্তোরাঁগুলিতে মেনু আইটেমে সোডিয়ামের পরিমাণ 1997 থেকে 2010 সালের ভিতরে 20% -এরও বেশি বৃদ্ধি পেয়েছে।³
- খাবারের মধ্য দিয়ে যে পরিমাণ সোডিয়াম আমেরিকার মানুষদের শরীরে যায় তার অধিকাংশই (77%) আসে রেস্তোরাঁ এবং প্রসেস করা খাবার থেকে।⁴
- এই প্রস্তাবিত নিয়মের আওতাধীন NYC চেন ফুড পরিষেবা সংগঠনগুলিতে বিক্রি করা মেনু আইটেমের কমবেশী 10% -এ অন্ততপক্ষে 2,300 মিলিগ্রাম সোডিয়াম আছে এবং তাই তাতে সতর্কতা দেখাতে হবে।⁵

জানিয়ে দেওয়াটা গুরুত্বপূর্ণ কেন?

- স্বাস্থ্যপ্রমাণ থেকে দেখা গেছে যে, স্বাস্থ্যগত সতর্কতা, যেমন প্রস্তাবিত সোডিয়াম সতর্কতা, মানুষদের জ্ঞান বাড়াতে সাহায্য করে এবং এই ধরনের নির্দিষ্ট জিনিস কেনার/ব্যবহার করার মাত্রা কমিয়ে আনে।⁶
- প্রতিদিন দশ লক্ষেরও বেশি নিউ ইয়র্কবাসী তাদের ক্যালোরি স্তর বা মাত্রা দেখে নেন।⁷ প্রায় 80% নিউ ইয়র্কবাসী জানিয়েছেন যে, এটি সত্যিই কাজে আসে।⁸

▲ আমাদের শরীর (77%) সোডিয়ামই আসে রেস্তোরাঁ

এবং প্রক্রিয়া করা খাবার থেকে।⁴

▲ NYC -এর একজন প্রাপ্তবয়স্কের গড়ে প্রতিদিন প্রায় 3,200 মিলিগ্রাম সোডিয়াম শরীরে যায়, যা প্রস্তাবিত দৈনিক মাত্রার (2,300 মিলিগ্রাম) থেকে 40% বেশি।⁹



NYCTM
Health

তথ্যসূত্র

1. Dietary Guidelines for Americans, 2010. 7th ed. Washington, DC: US Department of Agriculture and US Department of Health and Human Services; 2010.
2. IOM (Institute of Medicine). 2013. Sodium intake in populations: assessment of evidence. Washington, DC: The National Academies Press.
3. Rudelt A, French A, Harnack L. Fourteen-year trends in sodium content of menu offerings at eight leading fast-food restaurants in the USA. *Public Health Nutr* 2013;17(8):1682-88.
4. Mattes RD, Donnelly D. Relative contributions of dietary sodium sources. *J Am Coll Nutr* 1991;10(4):383-393.
5. MenuStat Analysis
6. Hammond D. Health warning messages on tobacco products: a review. *Tob Control* 2011;20: 327-337.
7. Dumanovsky T, Huang CY, Bassett MT, Silver LD. Consumer awareness of fast-food calorie information in New York City after implementation of a menu labeling regulation. *Am J Public Health* 2010;100(12):2520-25.
8. Quinnipiac University Poll. October 20, 2011. Available at: <http://www.quinnipiac.edu/news-and-events/quinnipiac-university-poll/new-york-city/release-detail?ReleaseID=1664>. Last accessed May 26, 2015.
9. Angell SY, Yi S, Eisenhower D, Kerker BD, Curtis CJ, Bartley K, Silver LD, Farley TA. Sodium intake in a cross-sectional, representative sample of New York City Adults. *Am J Public Health* 2014;104(12):2409-16.