

அலகு - 3

உணவு பாதுகாப்பு மற்றும் ஊட்டச்சத்து



கற்றலின் நோக்கங்கள்

- உணவு பாதுகாப்பின் வரையறை, பொருள் பற்றி படித்தல்
- உணவு தானியங்கள் கிடைத்தல் மற்றும் அணுகுதல் பற்றி அறிந்து கொள்ளுதல்
- வாங்கும் திறன் மற்றும் விவசாயக் கொள்கை பற்றி புரிந்து கொள்ளுதல்
- வறுமையின் பல பரிமாணத்தன்மை பற்றிய அறிவைப் பெறுதல்
- தமிழ்நாட்டில் ஊட்டச்சத்து, சுகாதார நிலை மற்றும் கொள்கைகள் பற்றி படித்தல்



அறிமுகம்

மக்கள் வாழ்க்கையையும் வளர்ச்சியையும் பராமரிப்பதற்காக சாப்பிடும் மற்றும் அருந்தும் எந்தவொரு பொருளும் உணவு என வரையறுக்கப்படுகிறது. உணவு பாதுகாப்பு என்பது ஒரு நபர் போதுமான அளவு சாப்பிடுவதையும் சுறுசுறுப்பாக இருப்பதையும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை நடத்துவதையும் குறிக்கும்.

3.1 உணவு பாதுகாப்பு

ஐக்கிய நாடுகளின் உணவு மற்றும் வேளாண் அமைப்பு உணவு பாதுகாப்பினைப் பின்வருமாறு வரையறுக்கிறது.

"எல்லா மக்களும், எல்லா நேரங்களிலும், போதுமான, பாதுகாப்பான மற்றும் சத்தான உணவுக்கான உடல், சமூக மற்றும் பொருளாதார அணுகுமுறையை கொண்டிருக்கும் போது, அவர்களின் உணவுத் தேவைகளையும், சுறுசுறுப்பான மற்றும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கான உணவு விருப்பங்களையும் பூர்த்தி செய்வதில் உணவு பாதுகாப்பு இருக்கிறது." (FAO, 2009).

இந்த விரிவான வரையறை உணவு சத்துமிக்கதாக இருக்க வேண்டியதன் அவசியத்தை உணர்த்துவதோடு, அது பாதுகாப்புமிக்க ஊட்டச்சத்தினைப் பெற வேறு சில அம்சங்கள் தேவைப்படுவதையும் உணர்த்துகின்றன.

பிரபல விவசாய விஞ்ஞானி முனைவர் எம்.எஸ். சுவாமிநாதனின் கருத்துப்படி, "சரிவிகித உணவு, பாதுகாப்பான குடிநீர், சுற்றுச்சூழல், சுகாதாரம், ஆரம்ப சுகாதார பராமரிப்பு மற்றும் ஆரம்பக் கல்வி ஆகியவற்றிற்கான உடல், பொருளாதார மற்றும் சமூக அணுகல்" என்பது ஊட்டச்சத்து பாதுகாப்பாகும்.

உணவின் அடிப்படைக் கூறுகள் மற்றும்

ஊட்டச்சத்து பாதுகாப்பு

உணவு மற்றும் ஊட்டச்சத்து பாதுகாப்பின் மூன்று அடிப்படைக் கூறுகள் : கிடைத்தல், அணுகல் மற்றும் உறிஞ்சுதல் ஆகும்.

1. உணவு கிடைத்தல் என்பது விரும்பிய அளவுகளில் உணவு இருப்பு இருப்பதாகும். இது உள்நாட்டு உற்பத்தி, இருப்பு மற்றும் இறக்குமதியில் மாற்றங்கள் பற்றிய ஒரு செயல்பாடாகும்.
2. உணவுக்கான அணுகல் என்பது முதன்மையாக வாங்கும் திறன் பற்றிய கூற்றாகும். எனவே, இது ஈட்டுதலுக்கான திறன்கள் மற்றும் வேலைவாய்ப்புகளுடன் நெருக்கமாக இணைக்கப்பட்டுள்ளது. திறன்களும், வாய்ப்புகளும் ஒருவரின் சொத்துக்கள் மற்றும் கல்வியுடன் தொடர்புடையது.
3. உணவினை உறிஞ்சுதல் என்பது உட்கொள்ளும் உணவை உயிரியல் ரீதியாகப் பயன்படுத்துவதற்கான திறன் ஆகும்.