

આરોગ્યપ્રદ જીવનશૈલી માટે ફૂડ લેબલ્સના અર્થઘટન વિશે ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ

યુનિવર્સિટી ખાતે વર્કશોપ યોજાયો

તારીખ ૨૧-૦૧-૨૦૨૬, મંગળવાર

સ્વસ્થ અને સમજદારીપૂર્વક ખોરાકની પસંદગી અંગે જાગૃતિ વધારવાના ઉદ્દેશ સાથે ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટીના ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ પ્રિનેટલ કે રદ્દારા "Interpretation of Food Labels for Intelligent Nutrition" વિષય પર તારીખ ૨૧-૦૧-૨૦૨૬, મંગળવારના રોજ વર્કશોપનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. આ વર્કશોપમાં જામનગરના પ્રખ્યાત સિનિયર પીડિયાટ્રિશિયન ડૉ. દીપક પાંડેએ માર્ગદર્શન આપ્યું હતું. આ પ્રસંગે યુનિવર્સિટીના માનનીય કુલસચિવશ્રી, વિવિધ વિભાગોના નિયામકશ્રીઓ, અધ્યાપકો, સ્ટાફગણ તેમજ મોટી સંખ્યામાં વિદ્યાર્થીઓ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. આ પ્રસંગે ડૉ. દીપક પાંડેએ જણાવ્યું હતું કે, ઈન્ડિયન કાઉન્સિલ ઓફ મેડિકલ રિસર્ચના એક રિપોર્ટ અનુસાર ૫૬.૪% બીમારી બિનઆરોગ્યપ્રદ આહારને કારણે થાય છે. જો આપણે આરોગ્યપ્રદ આહાર ઉપર ધ્યાન આપીએ તો ૫૬% બીમારીઓથી બચી શકીએ છીએ. આ સાથે તેઓએ દૈનિક જીવનમાં વપરાતાં વિવિધ ફૂડ પેકેટ્સ ઉપર છપાયેલ પોષણ માહિતી, ઘટકો, કેલરી, ફેટ, શુગર અને અન્ય મહત્વપૂર્ણ વિગતોને યોગ્ય રીતે કેવી રીતે વાંચવી અને સમજવી તે અંગે વિસ્તૃત સમજ આપી હતી.

ડૉ. પાંડેએ ખોટી માહિતી અને ભ્રામક દાવાઓથી દૂર રહી સ્વસ્થ અને સંતુલિત આહાર પસંદ કરવાની આવશ્યકતા પર ખાસ ભાર મૂક્યો હતો. તેમણે જણાવ્યું હતું કે, અલ્ટ્રા પ્રોસેસ્ડ ફૂડના વધતા ઉપયોગને કારણે બ્લડપ્રેશર, હાર્ટ એટેક, ડાયાબિટીસ, હાઈપર એક્ટિવિટી, ઓબેસિટી તેમજ કેન્સર જેવી અનેક શારીરિક અને માનસિક બીમારીઓનું જોખમ વધી રહ્યું છે. ખાસ કરીને બાળકોમાં અલ્ટ્રા પ્રોસેસ્ડ ફૂડના કારણે હાઈપર એક્ટિવિટી વધતી જઈ રહી હોવાની ચિંતા પણ તેમણે વ્યક્ત કરી હતી.

કાર્યક્રમ દરમિયાન ખોરાક સંબંધિત જાગૃતિ, પોષણજ્ઞાન અને આરોગ્યસંભાળના મહત્વ અંગે વિદ્યાર્થીઓ સાથે સંવાદ પણ યોજાયો હતો. આ દરમિયાન ડૉ. દીપક પાંડેએ ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી મળીને સગર્ભાવસ્થા પહેલાં જ સાથે મહિલાઓને આરોગ્યપ્રદ આહાર અને ફૂડ લેબલ્સ અંગે જાગૃત કરવાનો સંકલ્પવ્યક્ત કર્યો હતો, જેથી સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન માતા અને ગર્ભસ્થ શિશુ તેમજ પ્રસૂતિ બાદ જન્મનાર બાળકના આરોગ્યમાં સકારાત્મક અસર પડે.

આ સમગ્ર કાર્યક્રમનું સંયોજન પ્રિનેટલ કેર વિભાગના અધ્યાપક ડૉ. વૃંદન જયસ્વાલ અને સંચાલન ડૉ. સુનિલકુમાર એસ. જાદવ દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું.





