भारत सरकार

स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय

स्वास्थ्य और परिवार कल्याण विभाग

लोक सभा

अतारांकित प्रश्न संख्या: 1301

दिनांक 06 फरवरी, 2026 को पूछे जाने वाले प्रश्न का उत्तर

अत्यधिक नमक का सेवन

†1301. श्री विजय कुमार हाँसदाकः

क्या **स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री** यह बताने की कृपा करेंगे किः

(क) क्या देश में अत्यधिक नमक का सेवन एक गंभीर स्वास्थ्य संकट के रूप में उभरा है, जो मुख्य रूप से उच्च रक्तचाप और हृदय रोगों की "मूक महामारी" को बढ़ावा दे रहा है और यदि हां, तो तत्संबंधी ब्यौरा क्या है;
(ख) सरकार द्वारा अत्यधिक नमक के सेवन से होने वाले प्रतिकूल स्वास्थ्य प्रभावों के बारे में जन जागरूकता बढ़ाने के लिए क्या कदम उठाए गए हैं/उठाए जाने हेतु प्रस्तावित हैं;
(ग) क्या लो सोडियम साल्ट सब्स्टिटयूट्स (एलएसएसएस) का सेवन उच्च रक्तचाप और हृदय रोग (सीवीडी) की इस "मूक महामारी" से निपटने में काफी मददगार साबित हो सकता है और यदि हां, तो तत्संबंधी ब्यौरा क्या है; और
(घ) सरकार द्वारा आम जनता के लिए कम सोडियम वाले नमक के विकल्प (एलएसएसएस) की उपलब्धता, सुलभता और वहनीयता सुनिश्चित करने के लिए क्या उपाय किए गए हैं या किए जाने के लिए प्रस्तावित हैं?

उत्तर

स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय में राज्य मंत्री

(श्री प्रतापराव जाधव)

(क): भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद (आईसीएमआर) के अनुसार, अत्यधिक नमक का सेवन उच्च रक्तचाप और हृदय रोगों के बढ़ते बोझ में योगदान देता है।

(ख) भारत सरकार, भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण (एफएसएसएआई) के माध्यम से, स्वस्थ खान -पान की आदतों को बढ़ावा देने और अत्यधिक नमक के सेवन के हानिकारक प्रभावों के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए 'ईट राइट इंडिया' अभियान चला रही है। इस अभियान के अंतर्गत प्रमुख गतिविधियाँ इस प्रकार हैं:

दैनिक आहार में नमक, चीनी और वसा का सेवन धीरे-धीरे कम करने के लिए "आज से थोड़ा कम" जैसे जनसंचार माध्यम और सोशल मीडिया अभियान चलाए जा रहे हैं।

- फ्रंटलाइन स्वास्थ्य कर्मियों के लिए ईट राइट टूलकिट का विकास और प्रसार करना ताकि वे समुदायों को उच्च वसा, चीनी और नमक (एचएफएसएस) वाले खाद्य पदार्थों को सीमित करने के बारे में सलाह दे सकें।

(ग) और (घ) प्रभावों और सुरक्षा पर उपलब्ध साक्ष्यों की समीक्षा और अतिरिक्त प्रासंगिक कारकों पर विचार के आधार पर, डब्ल्यूएचओ ने 2025 में निम्नलिखित की सिफारिश की:

- रक्तचाप और हृदय संबंधी रोगों के जोखिम को कम करने के लिए, सोडियम का सेवन 2 ग्राम/दिन से कम करने की सलाह दी जाती है (दृढ़ अनुशंसा)।
- इस संदर्भ में, सामान्य टेबल नमक का कम उपयोग करना सोडियम की मात्रा कम करने की समग्र रणनीति का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। यदि टेबल नमक का उपयोग करना ही है, तो विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्लुयू) सुझाव देता है कि सामान्य टेबल नमक के स्थान पर पोटेशियम युक्त कम सोडियम वाले विकल्पों का उपयोग करें (यह एक सशर्त अनुशंसा है)। यह अनुशंसा सामान्य आबादी के वयस्कों (गर्भवती महिलाओं या बच्चों के लिए नहीं) के लिए है, उन व्यक्तियों के लिए नहीं जिन्हें गुर्दे की समस्या है या अन्य ऐसी परिस्थितियाँ या स्थितियाँ हैं जो पोटेशियम उत्सर्जन को प्रभावित कर सकती हैं।

*****