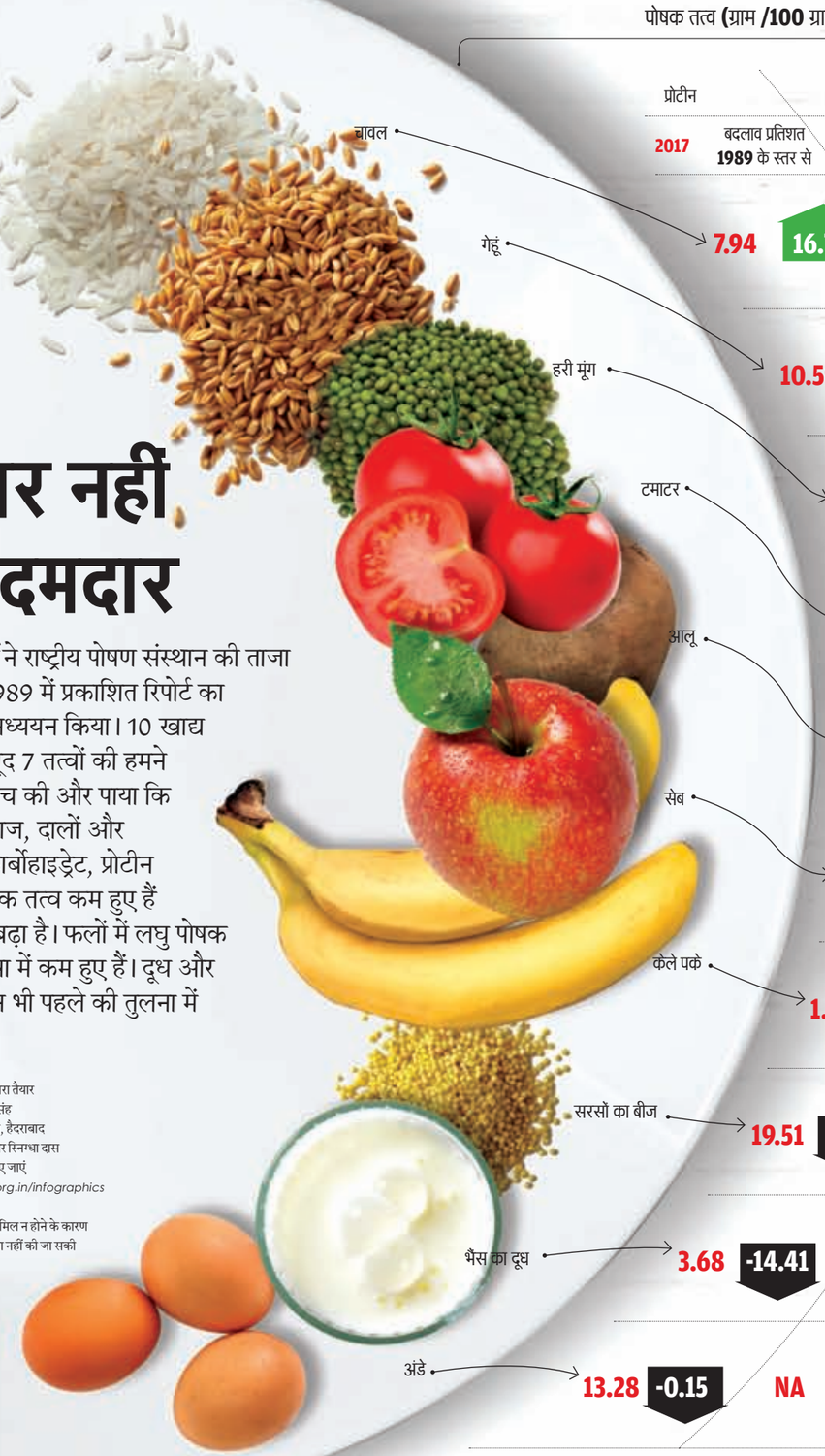
आहार नहीं रहा दमदार

डाउन टू अर्थ ने राष्ट्रीय पोषण संस्थान की ताजा रिपोर्ट और 1989 में प्रकाशित रिपोर्ट का तुलनात्मक अध्ययन किया। 10 खाद्य पदार्थों में मौजूद 7 तत्वों की हमने बारीकी से जांच की और पाया कि ज्यादातर अनाज, दालों और सब्जियों में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और लघु पोषक तत्व कम हुए हैं लेकिन वसा बढ़ा है। फलों में लघु पोषक तत्व बड़ी मात्रा में कम हुए हैं। दूध और अंडों में प्रोटीन भी पहले की तुलना में कम हुआ है।

डीटीई/ सीएसई डेटा सेंटर द्वारा तैयार
इंफोग्राफिक्स : राज कुमार सिंह
स्रोत : राष्ट्रीय पोषण संस्थान, हैदराबाद
विश्लेषण : विभा वार्ष्णेय और स्निग्धा दास
अधिक इंफोग्राफिक्स के लिए जाएं
www.downtoearth.org.in/infographics

नोट : 1989 की रिपोर्ट में शामिल न होने के कारण कुछ तत्वों के मूल्य की तुलना नहीं की जा सकी



	पोषक तत्व (ग्राम /100 ग्राम में)						लघु पोषक तत्व (माइक्रोग्राम/100 ग्राम में)							
	प्रोटीन		कार्बोहाइड्रेट		वसा		थाइमीन (विटामिन B1)		आयरन		मैग्नीशियम		जिंक	
	2017	बदलाव प्रतिशत 1989 के स्तर से	2017	बदलाव प्रतिशत	2017	बदलाव प्रतिशत	2017	बदलाव प्रतिशत	2017	बदलाव प्रतिशत	2017	बदलाव प्रतिशत	2017	बदलाव प्रतिशत
चावल	7.94	16.76	78.24	0.05	0.52	4	0.05	-16.66	0.65	-7.14	19.30	-78.55	1.21	-13.57
गेहूं	10.59	-17.26	64.72	-9.10	1.47	-2	0.46	2.22	3.97	-25	125	-9.42	2.85	5.55
हरी मूंग	22.53	-6.12	46.13	-18.64	1.14	-12.30	0.45	-4.25	4.89	11.13	198	55.90	2.67	-11
टमाटर	0.76	-15.55	3.20	-11.11	0.25	25	0.04	-66	0.22	-65.62	11.86	NA	0.11	-73.17
आलू	1.54	-3.75	14.89	-34.11	0.23	130	0.06	-40	0.57	18.75	24.07	-19.76	0.28	-47.17
सेब	0.29	45	13.11	-2.16	0.64	28	0.03	NA	0.26	-60	8.09	15.57	0.09	50
केले पके	1.23	2.50	23.63	-13.12	0.33	10	0.01	-80	0.28	-22	34.98	-14.68	0.14	-6.66
सरसों का बीज	19.51	-2.45	16.80	-29.41	40.19	1.23	0.55	-15.38	13.49	70.76	266	NA	4.03	-16.04
भैंस का दूध	3.68	-14.41	8.39	67.80	6.58	1.23	0.05	25	0.16	-20	10.05	NA	0.30	NA
अंडे	13.28	-0.15	NA	NA	9.15	-31.20	0.06	-40	1.82	-13.33	12.01	-7.61	1.23	NA

19-22□□□□□□□□□.indd 20-21 31/08/17 2:16 PM