

Top researchers and doctors call for warning labels on unhealthy packaged food, reject HSR

GUWAHATI, MAR 30: A national study by leading social scientists revealed that Indian consumers are ready for warning labels on the front of packaged foods high in nutrients of concern. A randomized control field experiment spanning six states reiterated what public health experts and top doctors have been saying for a while – simple, negative warning labels that clearly identify unhealthy products will work best in reversing the diabetes, hypertension and obesity health crisis.

This study comes at a time when after a hiatus of several years, FSSAI has once again initiated the process of drafting an Front-of-Package Label (FOPL) regulation. Public health experts, doctors and consumer rights groups have warned that India must rely on evidence and science to adopt an effective label design. Undertaken in the interest of public health by the Indian Institute of Public Science, India's premier research and learning institute known for its landmark surveys like the National Family Health Survey (NFHS) and Longitudinal Ageing Survey of India (LASI), the field research was conducted in early 2022. Calling it timely and scientific, one of the Prin-

cipal Investigators of the study, Dr S. K. Singh, Professor at IIPS, Mumbai said, "People have spoken, corroborating the science that we have known all along. Visually arresting, simple, negative warning labels will convey information about the healthfulness of a product and at the same time influence purchasing decisions. Warning labels were the only FOPL that led to a significant change in consumer purchasing decision towards healthier products. It relayed nutrition information most effectively and as we know from past evidence, message delivered well always results in behaviour change. I am truly hopeful that this important study will influence FSSAI's decision as it considers an FOPL that is best for India."

In this experiment, approximately 2900 adults in rural and urban areas of Assam, Delhi, Gujarat, Odisha, Karnataka, Uttar Pradesh were asked to view a series of unhealthy products displaying one of five labels that are prevalent – multiple traffic light label – a system preferred by countries like the UK, Guideline Daily Amounts (GDA) and Health Star Rating (HSR) – labels favoured by the industry, and Warning Labels – considered the global gold standard.

Warning Labels emerged as the top scorer on both primary and secondary outcomes.

Over a period of 13 years, India's consumption of ultra-processed snacks and beverages have gone up almost 40 times. This dietary shift that has led to a massive increase in diet linked diseases in India. Nearly 1 in 4 adults are classified as overweight or obese and without drastic interventions obesity prevalence is expected to more than triple by 2040. A FOPL backed by scientific nutrient thresholds such as the WHO SEA-RO Nutrient Profile Model (NPM) is considered a critical intervention that will effectively nudge consumers towards healthier foods and drinks while also encouraging industry to improve the nutritional profile of the products they sell.

Stressing on the need to choose correctly and scientifically, Dr Umesh Kapil, President of the Epidemiological Foundation of India said, "It is heartening to note that the IIPS study has seconded the findings of the recently released pan India observational study by AIIMS in which high-in style' simple warning labels emerged as the clear winner."

Top researchers, doctors call for warning labels on unhealthy packaged food, reject HSR

Chandigarh : A national study by leading social scientists revealed that Indian consumers are ready for warning labels on the front of packaged foods high in nutrients of concern. A randomized control field experiment spanning six states reiterated what public health experts and top doctors have been saying for a while – simple, negative warning labels that clearly identify unhealthy products will work best in reversing the diabetes, hypertension and obesity health crisis. This study comes at a time when after a hiatus of several years, FSSAI has once again initiated the process of drafting a Front-of-Package Label (FOPL) regulation. Public health experts, doctors and consumer rights groups have warned that India must rely on evidence and science to adopt an effective label design. Undertaken in the interest of public health by the Indian Institute of Public Science, India's premier research and learning institute known for its landmark surveys like the National Family Health Survey (NFHS) and Longitudinal Ageing Survey of India (LASI), the field research was conducted in early 2022. Calling it timely and scientific, one of the Principal Investigators of the study, Dr S. K. Singh, Professor at IIPS, Mumbai said, "People have spoken, corroborating the science that we have known all along. Visually arresting, simple, negative warning labels will convey information about the healthfulness of a product and at the same time influence purchasing decisions. Warning labels were the

only FOPL that led to a significant change in consumer purchasing decision towards healthier products. It relayed nutrition information most effectively and as we know from past evidence, message delivered well always results in behaviour change. I am truly hopeful that this important study will influence FSSAI's decision as it considers an FOPL that is best for India."



In this experiment, approximately 2900 adults in rural and urban areas of Assam, Delhi, Gujarat, Odisha, Karnataka, Uttar Pradesh were asked to view a series of unhealthy products displaying one of five labels that are prevalent - multiple traffic light label - a system preferred by countries like the UK, Guideline Daily Amounts (GDA) and Health Star Rating (HSR) - labels favoured by the industry, and Warning Labels - considered the global gold standard. Warning Labels emerged as

the top scorer on both primary and secondary outcomes.

Over a period of 13 years, India's consumption of ultra-processed snacks and beverages have gone up almost 40 times. This dietary shift that has led to a massive increase in diet linked diseases in India. Nearly 1 in 4 adults are classified as overweight or obese and without drastic interventions obesity prevalence is expected to more than triple by 2040. A FOPL backed by scientific nutrient thresholds such as the WHO SEARO Nutrient Profile Model (NPM) is considered a critical intervention that will effectively nudge consumers towards healthier foods and drinks while also encouraging industry to improve the nutritional profile of the products they sell.

Stressing on the need to choose correctly and scientifically, Dr Umesh Kapil, President of the Epidemiological Foundation of India said, "It is heartening to note that the IIPS study has seconded the findings of the recently released pan India observational study by AIIMS in which high-in style' simple warning labels emerged as the clear winner. FSSAI must take decision based on science rather than advocacy by commercial organisations who have vested interest of profits. We appeal to the FSSAI not to ignore the writing on the wall since the FOPL decision will impact India's disease burden in the coming years. HSR cannot prevent the impending NCD crisis - only warning labels can."

Study: GRAD system can cure chronic kidney disease

Chandigarh: The Gradual Resistance and Diet (GRAD) system developed by Dr Bheerapp Roy Chowdhury, PhD in diabetes management, looks promising and is set to provide a ray of hope for Chronic Kidney Disease (CKD) patients. The reason: a first ever Prospective Cohort Study on Effectiveness of the Ayurveda principle based GRAD system, in reversing Chronic Kidney Disease (CKD) among dialysis patients, has resulted in encouraging outcomes. The research was conducted by a team of experts from Rajasthan's 13-year-old Shrihar University. Dayanand Ayurvedic College, Jalandhar, one of the oldest Ayurvedic colleges in India, and Hospital and Institute of Integrated Medical Sciences, Desh Bhasi, Japur and Jodhpur, established by renowned Ayurveda and Yoga Guru - Acharya Manish. The eye opening observational study was also released by the experts at the press meet. Those who participated in the press conference included Ayurveda and Yoga Guru - Acharya Manish, Dr Bheerapp Roy Chowdhury, Registrar of Shrihar University Dr. Om Prakash Gupta, Dr Anu Bhardwaj (B.A.M.S.), Dr Arun Singh Azad, MD, Paediatrics and Community Medicine and Dr Awadhesh Pandey, MD, Radiology. Dr Bheerapp Roy Chowdhury, the inventor of the GRAD system, told media persons at Chandigarh Press Club, here that, "GRAD includes two hours of hot water immersion therapy, head down tilt therapy and disciplined and intelligent people (DIP) diet.



Celebrate Health and Well-being with A Handful of Almonds!

Chandigarh/ Ludhiana : Every year, World Health Day is celebrated on 7th April to raise awareness around the health and well-being of people across the globe. The agenda behind this day is to draw people's attention to urgent actions needed to keep humans and the planet healthy and foster a movement to create societies focused on well-being. With rising health concerns such as obesity, diabetes, cardiovascular disease taking the world by storm, it has become imperative to take care of ourselves and our well-being. One way of improving our general health and well-being is by incorporating mindful eating habits. Restraining from fatty, sugary fast foods and drinks and resorting to healthier meals and snacks can be the first step towards a healthy life. Almonds are a great example of such foods that have a host of health benefits. They provide vitamin E, copper, zinc, folate and iron - all of which help strengthen the immune system - and are a good source of dietary fibre. Speaking about health in general, Ritika Samadhar, Regional Head - Dietetics, Max Healthcare - Delhi mentioned, "Consumption of calorie-rich, fatty and sugary foods have become popular amongst people today - especially the younger generation. The binge-eating culture, too, has gained popularity. However, we must understand these have a negative impact on long-term health. On this World Health Day, let us take a pledge to switch to healthier foods and snacks like almonds. Full of essential nutrients, a handful of almonds can be your perfect snacking snack. Eating almonds daily can also individuals with diabetes and prediabetes, as this can help manage blood sugar as part of a healthy diet[1]. Almonds can also help promote heart health for those with diabetes by improving cholesterol levels and reducing levels of heart-damaging inflammation[2] when included in a healthy diet."

शीर्ष शोधकर्ताओं और डॉक्टरों ने अस्वास्थ्यकर पैकेज्ड भोजन पर वार्निंग लेबल लगाने के लिए कहा, एचएसआर ने इसे अस्वीकार कर दिया

नई दिल्ली, प्रमुख राष्ट्रीय सोशल वैज्ञानिकों द्वारा किए गए एक राष्ट्रीय अध्ययन से पता चला है कि भारतीय उपभोक्ता न्यूट्रिएंट्स से भरपूर पैकेज्ड खाद्य पदार्थों के आगे वार्निंग लेबल लगाने के लिए तैयार हैं। एक रैंडमाइज्ड कंट्रोल फील्ड एक्सपेरिमेंट किया



गया जिसमें 6 राज्य शामिल हुए। इस एक्सपेरिमेंट से वही बात सामने आई जो एक लंबे समय से

सार्वजनिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ तथा शीर्ष डॉक्टर कह रहे हैं। उन्होंने एक सरल, नेगेटिव वार्निंग लेबल लगाने के लिए अपनी बात रखी है जोकि स्पष्ट रूप से अस्वास्थ्यकर उत्पादों की पहचान करती हैं तथा मधुमेह उच्च रक्तचाप तथा मोटापे जैसे स्वास्थ्य संकट जैसी स्वास्थ्य की समस्याओं से बचने के लिए सबसे अच्छा काम करती हैं। यह अध्ययन ऐसे समय में आया है जब कई वर्षों के अंतराल के बाद, एफएसएसआई ने एक बार फिर से फ्रंट-ऑफ-पैकेज लेबल (एफओपीएल) विनियमन का मसौदा तैयार करने की प्रक्रिया शुरू की है। सार्वजनिक स्वास्थ्य विशेषज्ञों, डॉक्टरों और उपभोक्ता अधिकार समूहों ने चेतावनी दी है कि भारत को एक प्रभावी लेबल डिजाइन को अपनाने के लिए साक्ष्य और विज्ञान पर भरोसा करना चाहिए। 2022 की शुरुआत में यह फील्ड रिसर्च, राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण (एनएफएस) और लॉन्गिट्यूडिनल एजिंग सर्वे ऑफ इंडिया (एलएसआई) जैसे ऐतिहासिक सर्वेक्षणों के लिए जाने जाने वाले भारत के प्रमुख अनुसंधान और शिक्षण संस्थान, इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ पब्लिक साइंस द्वारा सार्वजनिक स्वास्थ्य के हित में आयोजित किया गया था। प्रिंसिपल इन्वेस्टिगेटर डॉ एस के सिंह, प्रोफेसर, आईआईपीएस, मुंबई, ने इस अनुसंधान को सही समय पर तथा पूरी तरह से साइंटिफिक बताते हुए कहा, लोगों ने उस विज्ञान की पुष्टि करते हुए बात की है जिसे हम सभी जानते हैं।

उपभोक्ता न्यूट्रिएंट्स से भरपूर पैकेज्ड खाद्य पदार्थों के आगे वार्निंग लेबल लगाने के लिए तैयार

शीर्ष शोधकर्ताओं और डॉक्टरों ने अस्वास्थ्यकर पैकेज्ड भोजन पर वार्निंग लेबल लगाने के लिए कहा, एचएसआर ने इसे अस्वीकार कर दिया। प्रमुख राष्ट्रीय सोशल वैज्ञानिकों द्वारा किए गए एक राष्ट्रीय अध्ययन से पता चला है कि भारतीय उपभोक्ता न्यूट्रिएंट्स से भरपूर पैकेज्ड खाद्य पदार्थों के आगे वार्निंग लेबल लगाने के लिए तैयार हैं। एक रेडमाइंड कंट्रोल फील्ड एक्सपेरिमेंट किया गया जिसमें 6 राज्य शामिल हुए। इस एक्सपेरिमेंट से वही बात सामने आई जो एक लंबे समय से सार्वजनिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ तथा शीर्ष डॉक्टर कह रहे हैं। उन्होंने एक सरल, नेगेटिव वार्निंग लेबल लगाने के लिए अपनी बात रखी है जोकि स्पष्ट रूप से अस्वास्थ्य कर उत्पादों की पहचान करती हैं तथा मधुमेह उच्च रक्तचाप तथा मोटापे जैसे स्वास्थ्य संकट जैसी स्वास्थ्य की समस्याओं से बचने के लिए सबसे अच्छा काम करती हैं।

यह अध्ययन ऐसे समय में आया है जब कई वर्षों के अंतराल के बाद, एफएसएसआई ने एक बार फिर से फ्रंट-ऑफ-पैकेज लेबल (एफओपीएल) विनियमन का मसौदा तैयार करने की प्रक्रिया शुरू की है। सार्वजनिक स्वास्थ्य विशेषज्ञों, डॉक्टरों और उपभोक्ता अधिकार समूहों ने चेतावनी दी है कि भारत को एक प्रभावी लेबल डिजाइन को अपनाने के लिए साक्ष्य और विज्ञान पर भरोसा करना चाहिए। 2022 की शुरुआत में यह फील्ड रिसर्च, राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण (एनएचएस) और लॉनिट्यूडिनल एजिंग सर्वे ऑफ इंडिया (एलएसआई) जैसे ऐतिहासिक सर्वेक्षणों के लिए जाने जाने वाले भारत के प्रमुख अनुसंधान और शिक्षण संस्थान, इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ पब्लिक साइंस द्वारा सार्वजनिक स्वास्थ्य के हित में आयोजित किया गया था।

Arth Prakash

शीर्ष शोधकर्ताओं व डॉक्टरों ने अस्वास्थ्यकर पैकेज भोजन पर वार्निंग लेबल लगाने के लिए कहा, एचएसआर ने अस्वीकार कर दिया

चंडीगढ़। प्रमुख राष्ट्रीय सोशल वैज्ञानिकों द्वारा किए गए एक राष्ट्रीय अध्ययन से पता चला है कि भारतीय उपभोक्ता न्यूट्रिएंट्स से भरपूर पैकेज्ड खाद्य पदार्थों के आगे वार्निंग लेबल लगाने के लिए तैयार हैं। एक रेडमाइंड कंट्रोल फील्ड एक्सपेरिमेंट किया गया जिसमें 6 राज्य शामिल हुए। इस एक्सपेरिमेंट से वही बात सामने आई जो एक लंबे समय से सार्वजनिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ तथा शीर्ष डॉक्टर कह रहे हैं। उन्होंने एक सरल, नेगेटिव वार्निंग लेबल लगाने

के लिए अपनी बात रखी है जोकि स्पष्ट रूप से अस्वास्थ्य कर उत्पादों की पहचान करती हैं तथा मधुमेह उच्च रक्तचाप तथा मोटापे जैसे स्वास्थ्य संकट जैसी स्वास्थ्य की समस्याओं से बचने के लिए सबसे अच्छा काम करती हैं। यह अध्ययन ऐसे समय में आया है जब कई वर्षों के अंतराल के बाद, एफएसएसआई ने एक बार फिर से फ्रंट-ऑफ-पैकेज लेबल (एफओपीएल) विनियमन का मसौदा तैयार करने की प्रक्रिया शुरू की है।

शीर्ष शोधकर्ताओं और डॉक्टरों ने अस्वास्थ्यकर पैकेज्ड भोजन पर वार्निंग लेबल लगाने के लिए कहा, एचएसआर ने इसे अस्वीकार कर दिया

नई दिल्ली। प्रमुख राष्ट्रीय सोशल वैज्ञानिकों द्वारा किए गए एक राष्ट्रीय अध्ययन से पता चला है कि भारतीय उपभोक्ता न्यूट्रिएंट्स से भरपूर पैकेज्ड खाद्य पदार्थों के आगे वार्निंग लेबल लगाने के लिए तैयार हैं। एक रैंडमाइज्ड कंट्रोल फील्ड एक्सपेरिमेंट किया गया जिसमें 6 राज्य शामिल हुए। इस एक्सपेरिमेंट से वही बात सामने आई जो एक लंबे समय से सार्वजनिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ तथा शीर्ष डॉक्टर कह रहे हैं। उन्होंने एक सरल, नेगेटिव वार्निंग लेबल लगाने के लिए अपनी बात रखी है जोकि स्पष्ट रूप से अस्वास्थ्यकर उत्पादों की पहचान करती है तथा मधुमेह उच्च रक्तचाप तथा मोटापे जैसे स्वास्थ्य संकट जैसी स्वास्थ्य की समस्याओं से बचने के लिए सबसे अच्छा काम करती है। एपिडेमियोलॉजिकल फाउंडेशन ऑफ इंडिया के अध्यक्ष डॉ उमेश कपिल ने सही और वैज्ञानिक रूप से चयन करने की आवश्यकता पर जोर देते हुए कहा, यह जानकर खुशी हो रही है कि आईआईपीएस स्टडी ने एम्स द्वारा हाल ही में जारी पैन इंडिया ऑब्जर्वेशनल स्टडी के निष्कर्षों का समर्थन किया है जिसमें हाई-इन स्टाइल सरल चेतावनी लेबल, स्पष्ट विजेता के रूप में उभरे। ये वैज्ञानिक अध्ययन देश के शीर्ष विशेषज्ञों द्वारा किए जाते हैं।

Chautha Sansaar

उपभोक्ता न्यूट्रिएंट्स से भरपूर पैकेज्ड खाद्य पदार्थों के आगे वार्निंग लेबल लगाने के लिए तैयार

नई दिल्ली। शीर्ष शोधकर्ताओं और डॉक्टरों ने अस्वास्थ्यकर पैकेज्ड भोजन पर वार्निंग लेबल लगाने के लिए कहा, एचएसआर ने इसे अस्वीकार कर दिया। प्रमुख राष्ट्रीय सोशल वैज्ञानिकों द्वारा किए गए एक राष्ट्रीय अध्ययन से पता चला है कि भारतीय उपभोक्ता न्यूट्रिएंट्स से भरपूर पैकेज्ड खाद्य पदार्थों के आगे वार्निंग लेबल लगाने के लिए तैयार हैं। एक रैंडमाइज्ड कंट्रोल फील्ड एक्सपेरिमेंट किया गया जिसमें 6 राज्य शामिल हुए। इस एक्सपेरिमेंट से वही बात सामने आई जो एक लंबे समय से सार्वजनिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ तथा शीर्ष डॉक्टर कह रहे हैं।

शीर्ष शोधकर्ताओं और डॉक्टरों ने अस्वास्थ्यकर पैकेज्ड भोजन पर वार्निंग लेबल लगाने के लिए कहा, एचएसआर ने इसे अस्वीकार कर दिया

चंडीगढ़। प्रमुख राष्ट्रीय सोशल वैज्ञानिकों द्वारा किए गए एक राष्ट्रीय अध्ययन से पता चला है कि भारतीय उपभोक्ता न्यूट्रिएंट्स से भरपूर पैकेज्ड खाद्य पदार्थों के आगे वार्निंग लेबल लगाने के लिए तैयार हैं। एक रैंडमाइज्ड कंट्रोल फील्ड एक्सपेरिमेंट किया गया जिसमें 6 राज्य शामिल हुए। इस एक्सपेरिमेंट से वही बात सामने आई जो एक लंबे समय से सार्वजनिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ तथा शीर्ष डॉक्टर कह रहे हैं। उन्होंने एक सरल, नेगेटिव वार्निंग लेबल लगाने के लिए अपनी बात रखी है जोकि स्पष्ट रूप से अस्वास्थ्यकर उत्पादों की पहचान करती हैं तथा मधुमेह उच्च रक्तचाप तथा मोटापे जैसे स्वास्थ्य संकट जैसी स्वास्थ्य की समस्याओं से बचने के लिए सबसे अच्छा काम करती हैं। यह अध्ययन ऐसे समय में आया है जब कई वर्षों के अंतराल के बाद, एफएसएसएआई ने एक बार फिर से फ्रंट-ऑफ-पैकेज लेबल (एफओपीएल) विनियमन का मसौदा तैयार करने की प्रक्रिया शुरू की है। सार्वजनिक स्वास्थ्य विशेषज्ञों, डॉक्टरों और उपभोक्ता अधिकार समूहों ने चेतावनी दी है कि भारत को एक प्रभावी लेबल डिजाइन को अपनाने के लिए साक्ष्य और विज्ञान पर भरोसा करना चाहिए। 2022 की शुरुआत में यह फील्ड रिसर्च, राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण (एनएफएसआर) और लॉन्गिट्यूडिनल एजिंग सर्वे ऑफ इंडिया (एलएएसआई) जैसे ऐतिहासिक सर्वेक्षणों के लिए जाने जाने वाले भारत के प्रमुख अनुसंधान और शिक्षण संस्थान, इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ पब्लिक साइंस द्वारा सार्वजनिक स्वास्थ्य के हित में आयोजित किया गया था। प्रिंसिपल इन्वेस्टिगेटर डॉ एस के सिंह, प्रोफेसर, आईआईपीएस, मुंबई, ने इस अनुसंधान को सही समय पर तथा पूरी तरह से साइंटिफिक बताते हुए कहा, "लोगों ने उस विज्ञान की पुष्टि करते हुए बात की है जिसे हम सभी जानते हैं। स्पष्ट रूप से दिखने वाले सरल एवं नेगेटिव वार्निंग लेबल किसी भी उत्पाद के बारे में सही जानकारी देंगे तथा साथ ही साथ खरीदारी के निर्णय को भी प्रभावित करेंगे। वार्निंग लेबल ही एकमात्र एफओपीएल थे जिसके कारण स्वस्थ उत्पादों के प्रति उपभोक्ता खरीद निर्णय में महत्वपूर्ण बदलाव आया। इसने प्रोषण संबंधी जानकारी को सबसे प्रभावी ढंग से प्रसारित किया और जैसा कि हम पिछले साक्ष्यों से जानते हैं, कि यदि जनता को उनके स्वास्थ्य के प्रति उचित संदेश दिया जाए तो खानपान से जुड़े हुए उनके व्यवहार में हमेशा सकारात्मक बदलाव देखा गया है। मैं वास्तव में आशान्वित हूँ कि यह महत्वपूर्ण अध्ययन एफएसएसएआई के निर्णय को प्रभावित करेगा क्योंकि यह एफओपीएल को भारत के बेहद जरूरी समझते हैं।" इस प्रयोग में, असम, दिल्ली, गुजरात, ओडिशा, कर्नाटक, उत्तर प्रदेश के ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों में लगभग 2900 वयस्कों को अस्वस्थ उत्पादों की एक श्रृंखला देखने के लिए कहा गया था, जो प्रचलित पांच लेबलों में से एक को प्रदर्शित करता है। मल्टीपल ट्रेफिक लाइट लेबल - एक ऐसा लेबल है जोकि यूके जैसे देशों द्वारा पसंद किया जाता है। गाइडलाइन डेली अमाउंट्स (जीडीए) और हेल्थ स्टार रेटिंग (एचएसआर)-इंडस्ट्री द्वारा पसंद किए जाने वाले लेबल। वार्निंग लेबल, दोनों ही परिस्थितियों प्राइमरी तथा सेकेंडरी आउटकम में शीर्ष स्कोरर के रूप में सामने आया।