ఇన్ఫోగ్రాఫిక్

గుర్తుంచుకోండి..

సూపర్ మార్కెట్స్‌లో, మాల్స్‌లో వరుసలుగా కొలువుదీరిన వస్తువుల్లో మనకు అవసరమైంది ఎంచుకోవడం కత్తిమీద సామే. ఈ పరిస్థితి నుంచి బయట పడటానికి వివిధ జాతీయ, అంతర్జాతీయ సంస్థలు ఆహార పదార్థాల ప్యాకెట్ల మీద ప్రత్యేక మైన గుర్తులు ముద్రిస్తున్నాయి. వీటి సాయంతో మనం అది శాకాహారమా, మాంసాహారమా, పూర్తిగా మొక్కల నుంచి వచ్చిందా, కాదా... మొదలైన వివరాలు తెలుసుకోవచ్చు. సమయాన్ని ఆదా చేసుకోవచ్చు. ఏ ఆహార పదార్థమైనా కొనేముందు తప్పక గమనించాల్సిన 7 గుర్తుల వివరాలు...

శాకాహారం

ఆహార పదార్థాల ప్యాకెట్లపై ఆకుపచ్చ రంగు లోగో అందరికీ సుపరిచితమే. ఇది ఆకుపచ్చ చతురస్రంలో, ఆకుపచ్చ వృత్తం రూపంలో ఉంటుంది. ప్యాకెట్‌లోని పదార్థం పూర్తిగా శాకాహారం అనడానికి ఇదో సంకేతం. మాంసపు ఆనవాళ్లు మచ్చుకైనా ఉండవన్నమాట!

మాంసాహారం

భారత ఆహార భద్రతా ప్రమాణాల సంస్థ మాంసాహార పదార్థాల గుర్తును మార్చేసింది. గతంలో గోధుమ రంగు వృత్తం మాంసాహారాన్ని సూచించేది. ఇప్పుడు గోధుమ రంగు చతురస్రంలో గోధుమ రంగు త్రిభుజాన్ని 'నాన్ వెజ్' సూచికగా నిర్ణయించారు. వృత్తాకారాన్ని వర్ణ అంధత్వం ఉన్నవారు గుర్తించడం ఇబ్బందిగా ఉండేది. అందుకే త్రిభుజాకారాన్ని ఎంచుకున్నారు. గోధుమ వన్నె త్రిభుజాకారం ఉందంటే శాకాహారులకు సరిపడదని అర్థం.

అగ్‌మార్క్

వ్యవసాయ ఉత్పత్తులకు భారత వ్యవసాయ, రైతు సంక్షేమ మంత్రిత్వ శాఖ జారీచేసే సర్టిఫికేషన్.. అగ్‌మార్క్. దీన్ని వ్యవసాయ ఉత్పత్తుల (గ్రేడింగ్ మార్కింగ్) చట్టం 1937 ప్రకారం నిర్ణయించారు. ఈ గుర్తు ఉందంటే పొలంలో పండించిందని అర్థం. పైగా అగ్‌మార్క్ గుర్తు అత్యున్నత నాణ్యతను సూచిస్తుంది. అగ్‌మార్క్ ముద్రను పరిశీలించాకే.. వ్యవసాయ ఉత్పత్తులను కొనడం మర్చిపోకండి.

జైవిక్ భారత్

ఇప్పుడు ఆర్గానిక్ హవా నడుస్తున్నది. ప్యాకెట్‌లో ఉన్నది అచ్చమైన సేంద్రియ ఉత్పత్తే అనడానికి భారత ప్రభుత్వం ఇస్తున్న ధ్రువీకరణే.. జైవిక్ భారత్. ఈ ముద్ర ఉన్న ఏ ఉత్పత్తి అయినా.. క్రిమి సంహారకాలకు దూరంగా పండించిందని గ్రహించాలి.

గ్లూటెన్ ఫ్రీ

గోధుమలు, బార్లీ తదితర ధాన్యాల్లో గ్లూటెన్ అనే ప్రొటీన్ ఉంటుంది. ఇది పేగులకు హానికరం. కాబట్టి, మార్కెట్‌లో దొరికే ఆహార పదార్థాలపై గ్లూటెన్ ఫ్రీ అనే గుర్తు ఉందేమో సరిచూసుకోవాలి. దీన్ని గ్లూటెన్ ఫ్రీ సర్టిఫికేషన్ ఆర్గనైజేషన్ (జీఎఫ్‌సీఓ) జారీచేస్తుంది. ప్యాకెట్‌లో ఉన్న పదార్థంలో గ్లూటెన్ ఆనవాళ్లేవీ ఉండవని ఈ గుర్తు ధ్రువీకరిస్తుంది. ఈ గుర్తు లేకుండా గ్లూటెన్ ఫ్రీ అని రాసుంటే మాత్రం అనుమానించాల్సిందే. కొనకపోవడమే ఉత్తమం.

వీగన్

భారత ఆహార భద్రతా ప్రమాణాల సంస్థ (ఎఫ్ఎస్ఎస్ఏఐ) 2022లో నేషనల్ వీగన్ లోగో జారీచేసింది. వీగన్ ఆహారంలో జంతువులకు సంబంధించిన ఎలాంటి ఆనవాళ్లూ ఉండవని అర్థం. ఆకుపచ్చ దీర్ఘచతురస్రంలో ఆంగ్ల అక్షరం 'వి' ఆకుపచ్చ రంగులో ఉంటుంది. మధ్యలో చిన్న మొక్క లాంటిది ఉంటుంది. కింద వీగన్ అని ఇంగ్లిష్‌లో కనిపిస్తుంది.

ఫుడ్ ఇరేడియేషన్

పండ్లు, ధాన్యం మొదలైన ఆహార పదార్థాలు ఎక్కువ కాలంపాటు నాణ్యంగా ఉండటానికి వాటిని రేడియో ధార్మికతకు గురిచేస్తారు. ఇలాంటి పదార్థాలను సూచించడానికి ప్యాకెట్లపై ఆకుపచ్చ రంగులో ఉండే రడూరా (రేడ్యురైజేషన్‌కు సంక్షిప్త రూపం) గుర్తును ముద్రిస్తారు.