आर्थिक विकास और भारतीय खाद्य संस्कृति में परिवर्तनः पोषण संक्रमण के परिप्रेक्ष्य में अध्ययन

प्राप्तिः 01.04.2026
स्वीकृतः 08.06.2026

53

शिवानी
शोधार्थी (गृह विज्ञान विभाग)
जे0 एस0 हिंदू पीजी कॉलेज, अमरोहा
ईमेलः *shivanichaudhary44@gmail.com*

सारांश

आर्थिक वृद्धि किसी भी समाज की जीवनशैली, उपभोग की आदतों और सांस्कृतिक व्यवहारों को बहुत प्रभावित करती है। भारत की पारंपरिक खाद्य संस्कृति ने तीव्र आर्थिक विकास, शहरीकरण, वैश्वीकरण और बाजार विस्तार से महत्वपूर्ण बदलाव देखा है। "पोषण संक्रमण" की अवधारणा इन बदलावों को समझने में बहुत उपयोगी है। पोषण संक्रमण वह प्रक्रिया है जिसमें लोग पारंपरिक, प्राकृतिक, उच्च रेशायुक्त भोजन से हटकर चीनी, उच्च वसा, प्रसंस्कृत और ऊर्जा–सघन खाद्य पदार्थों की ओर बढ़ते हैं। यह शोध–पत्र भारत में खाद्य संस्कृति और आर्थिक विकास के संबंधों का विश्लेषण करता है। अध्ययन ने पाया कि डिजिटल खाद्य वितरण सेवाओं, बढ़ती आय, शहरी जीवनशैली, कार्यरत महिलाओं की संख्या में वृद्धि, बाजार आधारित खाद्य आपूर्ति और विश्वव्यापी खाद्य श्रृंखलाओं का विस्तार ने भोजन की आदतों को प्रभावित किया है। इससे फास्ट फूड, पैकेज्ड स्नैक्स और मीठे पेय पदार्थों का उपभोग बढ़ा है, न कि पारंपरिक मोटे अनाज, दालें और स्थानीय भोजन। यह पोषण संक्रमण दोहरे पोषण संकट को जन्म देता है, जिसमें कुपोषण और सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी बनी रहती है, जबकि मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग और मोटापा जैसी जीवनशैली संबंधी बीमारियाँ बढ़ती हैं। शोध–पत्र का निष्कर्ष है कि निरंतर खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए पारंपरिक खाद्य ज्ञान, पोषण शिक्षा, सार्वजनिक नीति हस्तक्षेप और स्वस्थ खाद्य वातावरण की स्थापना की जरूरत है। (Popkin, 2006; Popkin, Adair, & Ng, 2012; Shetty, 2002).

मुख्य शब्द

आर्थिक विकास, खाद्य संस्कृति, पोषण संक्रमण, शहरीकरण, वैश्वीकरण, मोटापा, जीवनशैली बीमारी

https://doi.org/10.31995/shodhmanthan.2026.v17i02.053

परिचय

भोजन केवल भोजन का एक साधन नहीं है। यह आपकी सांस्कृतिक पहचान, सामाजिक संरचना और आर्थिक स्थिति का भी प्रतीक है। भारतीय समाज में भोजन परंपरागत रूप से क्षेत्रीय विविधता, कृषि प्रणाली और धार्मिक मान्यताओं से जुड़ा हुआ है। हालाँकि, भारत ने पिछले ३० वर्षों में तीव्र आर्थिक विकास, उदारीकरण और वैश्वीकरण का अनुभव किया है, जिससे देश की जीवनशैली और खानपान में व्यापक बदलाव हुए हैं 1991 के आर्थिक उदारीकरण के बाद भारत में उपभोक्तावाद बढ़ा, आय स्तर बढ़ा और मध्यम वर्ग बढ़ गया। नतीजतन, खाद्य उपभोग में भिन्नता आई, लेकिन यह भिन्नता हमेशा पोषणीय संतुलन की ओर नहीं गई। धीरे–धीरे प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों, तले हुए स्नैक्स और मीठे पेय पदार्थों ने पारंपरिक खाद्य पदार्थों (जैसे ज्वार, बाजरा, रागी, दालें और घर का बना भोजन) की जगह लेने लगी। पोषण संक्रमण की अवधारणा इस परिवर्तन को समझने में सहायता करती है। यह संक्रमण आमतौर पर आर्थिक विकास, शहरीकरण और जीवनशैली परिवर्तन के साथ जुड़ा होता है। इस प्रक्रिया में शारीरिक श्रम कम होता है, ऊर्जा सेवन बढ़ता है और स्वास्थ्य जोखिमों में वृद्धि होती है। (Shetty, 2002; Pingali, 2007; Popkin et al., 2012).

यह अध्ययन निम्नलिखित प्रश्नों का विश्लेषण करता है

- आर्थिक विकास ने भारत की खाद्य संस्कृति पर क्या प्रभाव डाला?
- पोषण संक्रमण के मुख्य चरणों और लक्षण क्या हैं?
- इन बदलावों का स्वास्थ्य और सामाजिक असर क्या है?
- स्वस्थ खाद्य संस्कृति को बचाने के लिए क्या करना चाहिए?

पोषण संक्रमण की अवधारणा

पोषण संक्रमण दीर्घकालिक परिवर्तन को दर्शाता है जिसमें समाज अपने आहार और ऊर्जा का उपयोग बदलता है । पुराने लोगों का खाना मुख्यतः अनाज, दालें, सब्जियाँ और प्राकृतिक खाद्य पदार्थों से बना हुआ था। चीनी, प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ, पशु वसा और रेडी–टू–ईट उत्पादों की मात्रा आहार में बढ़ती जाती है जैसे–जैसे अर्थव्यवस्था बढ़ती जाती है।पोषण संक्रमण के प्रमुख चरण (Drewnowski & Popkin, 1997; Popkin, 2006; Shetty, 2002).

परंपरागत मार्ग	उच्च रेशायुक्त भोजन और अधिक शारीरिक श्रम
अकाल और कमी का चरण	खाद्य असुरक्षा और कुपोषण
आर्थिक विकास चरण	ऊर्जा का अधिक सेवन
जीवनशैली रोग चरण	मोटापा, मधुमेह, हृदय रोग
स्वास्थ्य जागरूकता चरण	संतुलित आहार और फिटनेस की ओर वापसी

भारत वर्तमान में तीसरे और चौथे चरण के मध्य में है।

अध्ययन की कार्यप्रणाली

यह अध्ययन समीक्षात्मक और विश्लेषणात्मक प्रक्रिया पर आधारित है। (ICMR-NIN, 2020; NFHS-5, 2021).

डेटा स्रोत

- पोषण एवं सार्वजनिक स्वास्थ्य संबंधी अध्ययन
- शोध जर्नल लेख
- सरकारी रिपोर्ट NFHS, ICMR FAO, ICMR 2020 NFHS & 5 2021
- WHO और UNICEF रिपोर्ट
- पोषण और सार्वजनिक स्वास्थ्य संबंधी अध्ययन
- पुस्तकों और अकादमिक प्रकाशनों का विश्लेषण

विश्लेषण पद्धति

यह प्रक्रिया भारतीय खाद्य संस्कृति में बदलाव को समझने के लिए (Pingali, 2007; Kearney, 2010). तुलनात्मक विश्लेषण, विषयगत (विषय) विश्लेषण, सामाजिक और स्वास्थ्य प्रभावों का विश्लेषण करती है।

भारत का खाद्य उपभोग और आर्थिक विकास पैटर्न

आय का विस्तार और उपभोग विविधता	आय बढ़ने से लोगों को अधिक मूल्यवान और विविध भोजन खरीदने का अवसर मिलता है। दुग्ध, मांस, फास्ट फूड और पैकेज्ड उत्पादों की खपत बढ़ी है।
शहर में रहना और पर्याप्त समय की कमी	रेडी–टू–ईट भोजन का उपयोग तेज जीवनशैली और शहरी जीवन में समय की कमी के कारण बढ़ा है।
महिलाओं की उद्यमशीलता	कार्यरत महिलाओं की संख्या बढ़ने से घर में पारंपरिक भोजन पकाने का समय कम हो गया है।
खाद्य बाजार और वैश्वीकरण	खाद्य विकल्पों को सुपरमार्केट संस्कृति और विश्वव्यापी खाद्य ब्रांडों ने बदल दिया है।
डिजिटल खाद्य आपूर्ति सेवाएँ	ऑनलाइन खाद्य ऐप्स ने बाहर के भोजन को घर तक लाना आसान बना दिया है।

लोगों की खाद्य आदतों में आर्थिक विकास और आय में वृद्धि ने बड़ा बदलाव लाया है। आय बढ़ने से लोगों को अधिक मूल्यवान, पौष्टिक और विविध खाद्य पदार्थ खरीदने का मौका मिलता है। इससे दुग्ध उत्पादों, मांसाहारी भोजन, फास्ट फूड और पैकेज्ड खाद्य पदार्थों की खपत में काफी वृद्धि हुई है। आय वृद्धि ही इस बदलाव का कारण नहीं है। शहरीकरण और बदलती जीवनशैली भी इसमें महत्वपूर्ण योगदान दे रहे हैं। आधुनिक जीवनशैली की तेज गति और समय की कमी से रेडी–टू–ईट और रेडी–टू–कुक खाद्य पदार्थों का उपयोग तेजी से बढ़ा है। सुविधाजनक भोजन विकल्प शहरी क्षेत्रों में लंबे कार्य घंटे, यातायात में समय की बर्बादी और व्यस्त दिनचर्या के कारण आकर्षित हो रहे हैं। इस संदर्भ में काम करने वाली महिलाओं की अधिकता ने घरेलू भोजन पकाने के पारंपरिक ढांचे को भी प्रभावित किया है. परिवारों को भोजन तैयार करने के लिए पहले जैसा समय नहीं मिल रहा है । साथ ही, उपभोक्ताओं के खाद्य विकल्पों को विश्वव्यापी खाद्य ब्रांडों के प्रसार और सुपरमार्केट संस्कृति ने अधिक विस्तृत और समकालीन बनाया है। पैकेज्ड, प्रोसेस्ड और विदेशी खाद्य उत्पादों को अब आसानी से खरीदना होगा। साथ ही, ऑनलाइन फूड डिलीवरी ऐप्स के बढ़ने से बाहर का भोजन घर तक मंगाना बहुत आसान हो गया है, जो खान–पान की पारंपरिक आदतों में और बदलाव लाया

https://doi.org/10.31995/shodhmanthan.2026.v17i02.053

है। आय वृद्धि, वैश्वीकरण, शहरीकरण और नवीन तकनीक ने आधुनिक खाद्य उपभोग पैटर्न को बदल दिया है। (Pingali, 2007; Kearney, 2010; Pingali et al., 2019).

ऑनलाइन खाद्य ऐप्स ने बाहर के भोजन को घर तक लाना आसान बना दिया है। (Pingali et al., 2019).

भारतीय पारंपरिक भोजन प्रथा

भारत की खाद्य संस्कृति लंबे समय से स्वस्थ और पोषणपूर्ण रही है। (Gopalan, 2013; ICMR-NIN, 2020; NIN, 2019).

विशेषताएँ

- मोटे अनाज (बाजरा, ज्वार, रागी)
- दालें और फलियाँ
- मौसमी सब्जियाँ
- औषधीय मसालों का उपयोग
- घर का ताजा खाना
- ये आहार रेशा से भरे हुए थे, पोषक तत्वों से भरपूर थे और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते थे। (Gopalan, 2013; ICMR-NIN, 2020).

खाद्य संस्कृति में आधुनिक परिवर्तन

प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों का बढ़ता उपयोग	पैकेज्ड स्नैक्स, इंस्टेंट नूडल्स और रेडी–टू–कुक उत्पादों का उपयोग तेजी से बढ़ा है
फास्ट फूड संस्कृति का विस्तार	पिज़्जा, बर्गर, फ्राइड चिकन और मीठे पेय पदार्थ युवाओं में लोकप्रिय हो गए हैं।
चीनी और वसा का बढ़ता सेवन	मीठे पेय पदार्थ और उच्च वसा वाले भोजन का सेवन बढ़ने से कैलोरी की मात्रा बढ़ी है।
पारंपरिक अनाजों का कम उपयोग	मोटे अनाजों की जगह परिष्कृत चावल और मैदा आधारित उत्पादों का उपयोग बढ़ा है।

वर्तमान जीवनशैली, शहरीकरण और वैश्वीकरण के प्रभाव से खाद्य उपभोग में तीव्र बदलाव देखा जा रहा है। विशेष रूप से पैकेज्ड स्नैक्स, इंस्टेंट नूडल्स और रेडी–टू–कुक उत्पादों का उपयोग तेजी से बढ़ा है क्योंकि ये सुविधाजनक और जल्दी तैयार होते हैं। तीव्र दिनचर्या और जल्दी भोजन की जरूरत ने इन्हें दैनिक आहार में शामिल कर दिया है। इसके अलावा, बर्गर, पिज़्जा, फ्राइड चिकन और मीठे पेय पदार्थ युवाओं में बहुत लोकप्रिय हो गए हैं, जो बदलती उपभोक्ता संस्कृति और पश्चिमी खान–पान के प्रभाव को दर्शाता है, हालांकि, कुल कैलोरी मात्रा में वृद्धि हुई है, जिससे मोटापा, मधुमेह और हृदय रोग जैसी जीवनशैली संबंधी बीमारियों का खतरा बढ़ गया है । इसके अलावा, पारंपरिक मोटे अनाज जैसे रागी, ज्वार और बाजरा की जगह मैदा और परिष्कृत चावल आधारित उत्पादों का उपयोग बढ़ गया है, जिससे भोजन की गुणवत्ता खराब हो गई है । परिष्कृत खाद्य पदार्थों में सूक्ष्म पोषक तत्वों और फाइबर की कमी होती है, जो स्वास्थ्य के लिए दीर्घकालिक खतरा पैदा कर सकती है। इस तरह, आधुनिक खाद्य प्रवृत्तियाँ सुविधा और स्वाद पर आधारित होते

हुए भी स्वास्थ्य और पोषण को संतुलित करने में गंभीर बाधा डालती हैं। (Monteiro et al., 2013; Kearney, 2010; Hawkes, 2006).

पोषण संक्रमण के स्वास्थ्य प्रभाव

दोहरा पोषण संकट	कुपोषण, मोटापा
मोटापा और जीवनशैली रोग	मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग
सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी	प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों में पोषक तत्व कम होते हैं

भारत सहित कई विकासशील देशों में तेजी से बदलती खाद्य आदतों और पोषण असंतुलन ने स्वास्थ्य संबंधी नई चुनौतियों को जन्म दिया है। "डबल बर्डन ऑफ मालन्यूट्रिषन" का उदय हुआ है क्योंकि कुपोषण की समस्या अभी भी मौजूद है, वहीं मोटापा तेजी से बढ़ रहा है। यह स्थिति विशेष रूप से शहरी और अर्ध–शहरी क्षेत्रों में दिखाई देती है, जहां लोग अधिक ऊर्जा–समृद्ध लेकिन कम पोषणयुक्त भोजन खाते हैं। मधुमेह, उच्च रक्तचाप और हृदय रोग जैसी गैर–संचारी बीमारियों में काफी वृद्धि हुई है। नियमित रूप से अधिक कैलोरी, चीनी, नमक और वसायुक्त खाद्य पदार्थों का सेवन शरीर में चयापचय संबंधी विकार पैदा करता है, जो दीर्घकालिक स्वास्थ्य खतरे को बढ़ाता है। विशेष चिंता का विषय है कि शहरी युवाओं और मध्यम वर्ग में इन रोगों की बढ़ती प्रवृत्ति है। इसके अलावा, प्रसंस्कृत और अल्ट्रा–प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों में ऊर्जा, शर्करा, नमक और अस्वास्थ्यकर वसा की मात्रा अधिक होती है, जबकि आवश्यक पोशक तत्वों की कमी होती है,जब आप ऐसे खाद्य पदार्थों का बहुत सेवन करते हैं, तो शरीर को आवश्यक विटामिन, खनिज और फाइबर नहीं मिलते, जिससे आपका पोषण असंतुलन हो जाता है। आधुनिक आहार पद्धतियाँ सुविधा देने के बावजूद दीर्घकालिक स्वास्थ्य, पोषण सुरक्षा और जीवन गुणवत्ता के लिए खतरनाक हैं। (Caballero, 2007; Swinburn et al., 2011; Misra, Singhal, & hurana, 2010).

सामाजिक और सांस्कृतिक प्रभाव

पारिवारिक भोजन संस्कृति का पतन	संयुक्त भोजन की परंपरा कम हो रही है।
पारंपरिक ज्ञान का लोप	स्थानीय खाद्य परंपराएँ धीरे–धीरे समाप्त हो रही हैं।
पीढ़ियों के बीच भोजन व्यवहार का अंतर	बुजुर्ग पारंपरिक भोजन पसंद करते हैं, जबकि युवा फास्ट फूड की ओर आकर्षित हैं।

आधुनिक जीवनशैली और बदलती सामाजिक संरचना के कारण पारंपरिक भोजन प्रथाओं में काफी बदलाव हुआ है। पुराने समय में, परिवार के सभी सदस्य एक साथ बैठकर भोजन करते थे, जो सांस्कृतिक एकता और पारिवारिक एकता को बढ़ावा देता था, लेकिन आजकल यह परंपरा धीरे–धीरे कम होती जा रही है। शहरीकरण और व्यस्त दिनचर्या ने स्थानीय और पारंपरिक खाद्य परंपराओं को भी खत्म कर दिया है। साथ ही, पीढ़ियों के बीच खाद्य पसंद में स्पष्ट अंतर है,युवा वर्ग सुविधा, स्वाद और आधुनिकता के प्रभाव में फास्ट फूड और बाहर के भोजन की ओर अधिक आकर्षित हो रहे हैं, जबकि बुजुर्ग पारंपरिक, घर का बना और संतुलित भोजन पसंद करते हैं। (Pingali, 2007; Hawkes, 2006; Pingali et al., 2019).

https://doi.org/10.31995/shodhmanthan.2026.v17i02.053

ग्रामीण बनाम शहरी खाद्य परिवर्तन (NFHS–5, 2021)

पहलू	ग्रामीण क्षेत्र	शहरी क्षेत्र
पारंपरिक भोजन	अधिक	कम
प्रसंस्कृत खाद्य	कम	अधिक
मोटापा दर	कम	अधिक
शारीरिक गतिविधि	अधिक	कम

ग्रामीण क्षेत्रों में भी धीरे–धीरे खाद्य संक्रमण दिखाई दे रहा है। (NFHS-5, 2021).

नीतिगत पहल और सरकारी कार्यक्रम

- राष्ट्रीय पोषण मिशन
- मिड–डे मील योजना
- पोषण अभियान
- मिलेट्स को बढ़ावा

ये कार्यक्रम पोषण सुधार में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहे हैं। (Government of India, 2018; NFHS-5, 2021).

स्वस्थ खाद्य संस्कृति को बढ़ावा देने के उपाय

- पारंपरिक अनाजों का पुनर्जीवन
- पोषण शिक्षा और जागरूकता
- स्कूल आधारित पोषण कार्यक्रम
- फास्ट फूड विज्ञापनों का नियमन
- स्वस्थ खाद्य वातावरण का निर्माण

चर्चा

आर्थिक विकास और खाद्य संस्कृति में बदलाव के बीच का संबंध बहुत जटिल और विविध है। आर्थिक उदारीकरण, शहरीकरण और वैश्वीकरण ने खाद्य उपभोग, विविधता और उपलब्धता को बहुत प्रभावित किया है। आय में वृद्धि और बड़े बाजार ने लोगों को अधिक विविध खाद्य विकल्प दिए हैं, लेकिन इस परिवर्तन ने पारंपरिक और संतुलित आहार प्रणाली को कमजोर कर दिया है। भारतीय भोजन पहले स्थानीय, मौसमी और पोषणीय संतुलन पर आधारित था, लेकिन आज सुविधा, स्वाद और आसानी से उपलब्धता मुख्य कारक बनते जा रहे हैं।पोषण संक्रमण इस बदलाव को समझने में महत्वपूर्ण योगदान देता है। भारत जैसे विकासशील देश में संक्रमण दर अलग–अलग है। शहरों और उच्च आय वर्ग में फास्ट फूड, प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों और मीठे पेय का सेवन तेजी से बढ़ा है। लेकिन निम्न आय वर्ग अभी भी कुपोषण और पोषण असुरक्षा से जूझ रहा है। इसलिए भारत को दोहरे पोषण संकट का सामना करना पड़ा है। (Pingali, 2007; Popkin et al., 2012; Pingali et al., 2019).

इसके अलावा, घर में भोजन पकाने की पारंपरिक प्रथा को बदलती जीवनशैली, छोटे परिवारों का बढ़ना और महिलाओं की कार्य भागीदारी में वृद्धि ने भी प्रभावित किया है। डिजिटल खाद्य वितरण सेवाओं और विश्वव्यापी खाद्य श्रृंखलाओं ने भोजन को सुविधा–आधारित बना दिया है। इसका सेवन अधिक कैलोरी, वसा और चीनी से होता है, जो मोटापा, मधुमेह और दिल की बीमारियां बढ़ाता है।किंतु

यह परिवर्तन बिल्कुल घातक नहीं है। वृद्धि हुई है तो खाद्य सुरक्षा, प्रोटीन और दुग्ध स्रोतों की उपलब्धता और पोषण के प्रति लोगों की जागरूकता भी बढ़ी है। हाल ही में मिलेट्स, पारंपरिक भोजन और जैविक खाद्य पदार्थों की ओर लौटने की प्रवृत्ति भी देखने को मिल रही है, जो स्वास्थ्य जागरूकता के बढ़ते स्तर को दर्शाता है। इसलिए, विकास और स्वास्थ्य के बीच संतुलन बनाना आवश्यक है। इस दिशा में, पोषण शिक्षा का प्रदान करना, स्थानीय खाद्य प्रणालियों का बचाव करना और स्वस्थ खाद्य विकल्पों का प्रदान करना महत्वपूर्ण कदम हो सकते हैं (Monteiro et al., 2013; Hawkes, 2006).

निष्कर्ष

भारतीय संदर्भ में आर्थिक विकास ने खाद्य संस्कृति में गहरे और स्थायी परिवर्तन उत्पन्न किए हैं। बढ़ती आय, शहरीकरण, वैश्वीकरण, तकनीकी प्रगति और बदलती जीवनशैली ने भोजन की आदतों, खाद्य चयन और उपभोग पैटर्न को पुनर्परिभाशित किया है। पारंपरिक भारतीय आहार, जो मोटे अनाज, दालों, मौसमी सब्जियों और घर के ताजे भोजन पर आधारित था, धीरे–धीरे प्रसंस्कृत, ऊर्जा–सघन और सुविधा–आधारित खाद्य पदार्थों से प्रतिस्थापित होता जा रहा है। यह परिवर्तन पोषण संक्रमण की प्रक्रिया को स्पष्ट रूप से दर्शाता है। यह संक्रमण भारत में दोहरे पोषण संकट को जन्म देता है। एक ओर कुपोषण, सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी और खाद्य असुरक्षा की समस्याएँ अभी भी मौजूद हैं, वहीं दूसरी ओर मोटापा, मधुमेह, उच्च रक्तचाप और हृदय रोग जैसी जीवनशैली संबंधी बीमारियाँ तेजी से बढ़ रही हैं। यह स्थिति दर्शाती है कि मात्र खाद्य उपलब्धता में वृद्धि पर्याप्त नहीं है, संतुलित और पोषणीय भोजन तक पहुँच सुनिश्चित करना अधिक आवष्यक है। सामाजिक दृष्टि से भी खाद्य संस्कृति में परिवर्तन ने पारिवारिक भोजन परंपराओं, सामूहिक भोजन की संस्कृति और स्थानीय खाद्य ज्ञान को प्रभावित किया है। नई पीढ़ी का झुकाव वैश्विक खाद्य विकल्पों की ओर बढ़ रहा है, जिससे सांस्कृतिक खाद्य विरासत के संरक्षण की आवश्यकता और अधिक महत्वपूर्ण हो जाती है। (Shetty, 2002; Misra & Khurana, 2008; ICMR-NIN, 2020).

यद्यपि, यह परिवर्तन पूरी तरह से हानिकारक नहीं है। आर्थिक वृद्धि ने खाद्य सुरक्षा, प्रोटीन और दुग्ध स्रोतों की उपलब्धता और पोषण के प्रति जागरूकता को भी बढ़ा दिया है। हाल ही में पारंपरिक भोजन, मिलेट्स और जैविक खाद्य पदार्थों की ओर लौटने की प्रवृत्ति भी देखने को मिल रही है, जो स्वास्थ्य जागरूकता के बढ़ते स्तर को दर्शाता है। भविष्य में स्वस्थ भारत बनाने के लिए आर्थिक विकास, पोषण सुरक्षा और सांस्कृतिक मान्यताओं को संतुलित करना होगा। इस दिशा में पोषण शिक्षा, स्वस्थ खाद्य नीतियाँ, स्थानीय खाद्य प्रणालियों का संरक्षण और जन–जागरूकता अभियान महत्वपूर्ण हो सकते हैं। आर्थिक प्रगति के साथ–साथ स्वस्थ और संतुलित आहार संस्कृति का विकास ही सतत विकास का वास्तविक लक्ष्य हासिल करेगा (Government of India, 2018; NIN, 2019).

संदर्भ

1. Popkin, B. M. (2006). Global nutrition dynamics: The world is shifting rapidly toward a diet linked with noncommunicable diseases. *The American Journal of Clinical Nutrition, 84*(2), Pg. **289–298.**
2. Popkin, B. M., Adair, L. S., & Ng, S. W. (2012). Global nutrition transition and the pandemic of obesity in developing countries. *Nutrition Reviews, 70*(1), Pg. **3–21.**

3. Drewnowski, A., & Popkin, B. M. (1997). The nutrition transition: New trends in the global diet. *Nutrition Reviews, 55*(2), Pg. **31–43.**
4. Pingali, P. (2007). Westernization of Asian diets and the transformation of food systems. *Food Policy, 32*(3), Pg. **281–298**.
5. Monteiro, C. A., Moubarac, J. C., Cannon, G., Ng, S., & Popkin, B. (2013). Ultra-processed products are becoming dominant in the global food system. *Obesity Reviews, 14*(S2), Pg. **21–28.**
6. Caballero, B. (2007). The global epidemic of obesity: An overview. *Epidemiologic Reviews, 29*(1), Pg. **1–5.**
7. Kearney, J. (2010). Food consumption trends and drivers. *Philosophical Transactions of the Royal Society B, 365*, Pg. **2793–2807.**
8. Ng, M. et al. (2014). Global, regional, and national prevalence of overweight and obesity. *The Lancet, 384*, Pg. **766–781.**
9. Tilman, D., & Clark, M. (2014). Global diets link environmental sustainability and human health. *Nature, 515*, Pg. **518–522.**
10. Hawkes, C. (2006). Uneven dietary development. *Globalization and Health, 2*(4).
11. Swinburn, B. et al. (2011). The global obesity pandemic. *The Lancet, 378*, Pg. **804–814.**
12. Shetty, P. (2002). Nutrition transition in India. *Public Health Nutrition, 5*(1A), Pg. **175–182.**
13. Misra, A., Singhal, N., & Khurana, L. (2010). Obesity, metabolic syndrome and type 2 diabetes in developing countries. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, 95*(9), Pg. **342–349.**
14. Misra, A., & Khurana, L. (2008). Obesity and the metabolic syndrome in developing countries. *Journal of the Association of Physicians of India.*
15. Gopalan, C. (2013). *Nutrition and health in India.* Nutrition Foundation of India.
16. Pingali, P., Aiyar, A., Abraham, M., & Rahman, A. (2019). *Transforming food systems for a rising India.* Palgrave Macmillan.
17. Indian Council of Medical Research. (2020). *Dietary guidelines for Indians.* ICMR-NIN.
18. National Institute of Nutrition. (2019). *Nutrition in India.* NIN.
19. National Family Health Survey (NFHS-5). (2021). *India fact sheet.* Ministry of Health & Family Welfare.
20. Government of India. (2018). *POSHAN Abhiyaan: National Nutrition Mission.* Ministry of Women and Child Development.