SHANMUGAM IAS ACADEMY
YOUR DREAM...! OUR RESPONSE...!
UPSC Mains பகுப்பாய்வு • 28 நவம்பர் 2026
☎ 99941 46662 • www.shanmugamiasacademy.in

UPSC Mains பகுப்பாய்வு: உணவுப் பொட்டல எச்சரிக்கை – உச்ச நீதிமன்றம்

பாடப் பகுதிகள்: ஆளுகை – சுகாதாரம், உணவு ஒழுங்குமுறை, நுகர்வோர் உரிமை · GS-II · UPSC Mains Analysis



ஆசிரியர் பார்வை: உ. சண்முகம் – நிறுவனர், சண்முகம் IAS அகாடமி (2006 முதல்); UPSC சிவில் சர்வீசஸ் (IAS) நேர்முகத் தேர்வை எதிர்கொண்டவர்

முக்கியக் குறிப்புகள் (சுருக்கமாக)

- 2026 நவம்பர் 26 அன்று உச்ச நீதிமன்றம், பொட்டல உணவுகளில் ஒவ்வொரு ஊட்டச்சத்துக்கும் HIGH SUGAR, HIGH FAT, HIGH SALT எனத் தனி அறுகோண எச்சரிக்கை இட உத்தரவிட்டது. நீதிபதிகள் ஜே.பி. பார்திவாலா, கே. வினோத் சந்திரன் அமர்வு (3S அண்ட் அவர் ஹெல்த் சொசைட்டி வழக்கு) FSSAI-க்கு அளித்த உத்தரவுகள்: சேர்க்கப்பட்ட சர்க்கரை, சேர்க்கப்பட்ட கொழுப்புக்குப் பதிலாக மொத்தச் சர்க்கரை, நிறைவுற்ற கொழுப்பு; நிலையான படக்குறியீடு; காட்சிப் பகுதியில் குறைந்தது 4–5%; வரம்புகளை மாற்றியமைத்தல்; சுமார் நான்கு மாதத்தில் விதிமுறைகள்; பத்து வாரங்களில் முன்னேற்ற அறிக்கை.
- பின்னணி: FSSAI-இன் 2022 நட்சத்திர மதிப்பீடு (½ முதல் 5 நட்சத்திரம், 48 மாதங்களுக்கு விருப்ப அடிப்படை) இறுதி செய்யப்படவில்லை; 2026 ஆகஸ்டில் FSSAI ஒற்றைச் சிவப்பு அறுகோணத்தை முன்மொழிந்தது; நீதிமன்றம் தனித்தனி எச்சரிக்கைகளைத் தேர்ந்தெடுத்தது. சுமை: ICMR-INDIAB ஆய்வில் நீரிழிவு 11.4%, உயர் இரத்த அழுத்தம் 35.5%, பொது உடல் பருமன் 28.6%; NFHS-6-இன்படி தமிழ்நாட்டுப் பெண்களில் 44.2% பேர் அதிக எடை அல்லது பருமன் கொண்டவர்கள் (இந்தியா 30.7%).
- சான்று: குழந்தைகளை நோக்கிய விளம்பரங்களையும் கட்டுப்படுத்திய 2016 சட்டத்துக்குப் பின், சிலியில் "அதிகம்" குறியுள்ள பானங்களின் கொள்முதல் 23.7% குறைந்தது. வரம்புகள்: வரம்பு அளவுகள், பொட்டலமிடாத, உணவக உணவு, மறுஉருவாக்கம், படிப்பறிவு, செயலாக்கம். விடை = உரிய காலத்தில் அறிவிக்கை, சான்று அடிப்படையிலான வரம்புகள், படிக்க எளிய படக்குறியீடுகள், விளம்பரக் கட்டுப்பாடு, பள்ளியில் ஊட்டச்சத்து அறிவு, விளைவுகளை அளவிடுதல்.

உணவு எச்சரிக்கைக் குறியீடு: ஊட்டச்சத்துக்கு ஓர் அறுகோணம்

GS-II

2022 செப்.
நட்சத்திர மதிப்பீட்டு வரைவு (½–5) – இறுதியாகவில்லை

›

2026 ஆக. 28
FSSAI: ஒற்றைச் சிவப்பு அறுகோணம், இரு கட்டங்கள்

›

2026 நவ. 26
உச்ச நீதிமன்றம்: ஊட்டச்சத்துக்குத் தனி அறுகோணம் + படக்குறியீடு

›

அடுத்து
சுமார் 4 மாதத்தில் விதிமுறைகள் · 10 வாரத்தில் ஆய்வு

உத்தரவு
மொத்தச் சர்க்கரை, நிறைவுற்ற கொழுப்பு, உப்பு · HIGH SUGAR / HIGH FAT / HIGH SALT · காட்சிப் பகுதியில் குறைந்தது 4–5% · வரம்புகள் மாற்றம்

ஏன்
ICMR-INDIAB: நீரிழிவு 11.4%, உயர் இரத்த அழுத்தம் 35.5%, உடல் பருமன் 28.6% · பிரிவுகள் 21, 47

தமிழ்நாடு (NFHS-6)
பெண்களில் அதிக எடை / பருமன் 44.2% (இந்தியா 30.7%) · உயர் இரத்தச் சர்க்கரை: பெண்கள் 25.2%, ஆண்கள் 26.7%

முன்னோக்கிய வழி: உரிய காலத்தில் அறிவிக்கை · சான்று சார்ந்த வரம்புகள் · தமிழில் படக்குறியீடு · குழந்தை விளம்பரக் கட்டுப்பாடு · விளைவு அளவீடு

28 நவம்பர் 2026 · www.shanmugamiasacademy.in Shanmugam IAS Academy · UPSC Mains Analysis

செய்தியில் ஏன்?

அரசமைப்பு நாளான **2026 நவம்பர் 26** அன்று, உச்ச நீதிமன்ற நீதிபதிகள் **ஜே.பி. பார்திவாலா, கே. வினோத் சந்திரன்** அடங்கிய அமர்வு, **3S அண்ட் அவர் ஹெல்த் சொசைட்டி** (3S and Our Health Society) அமைப்பு, பிரிவு 32-இன் கீழ் தொடர்ந்த பொதுநல வழக்கில் தீர்ப்பளித்தது. FSSAI (இந்திய உணவுப் பாதுகாப்பு மற்றும் தர நிர்ணய ஆணையம்) முன்மொழிந்த ஒற்றை ஒருங்கிணைந்த எச்சரிக்கைக்குப் பதிலாக, பொட்டல உணவுகளின் முன்பக்கத்தில் **கவலைக்குரிய ஒவ்வொரு ஊட்டச்சத்துக்கும் தனித்தனி எச்சரிக்கை** இடம்பெற வேண்டும் என அது உத்தரவிட்டது – நிலையான படக்குறியீடும் **HIGH SUGAR, HIGH FAT, HIGH SALT** என்ற சொற்களும் கொண்ட அறுகோண வடிவில்.

விதிமுறைகளை இறுதி செய்ய FSSAI தானே முன்வைத்த சுமார் **நான்கு மாதக்** கால அட்டவணையை நீதிமன்றம் ஏற்று, அதைக் கண்டிப்பாகப் பின்பற்ற உத்தரவிட்டது; **பத்து வாரங்களுக்குப்** பின் முன்னேற்ற அறிக்கை கோரியது. பிரிவு 21-இன் வாழ்வுரிமை – சுகாதாரம், உணவு, தகவலறிந்த தேர்வு ஆகியவற்றுக்கான உரிமையாகப் பொருள்கொள்ளப்படுவது – பொட்டல முன்பக்க ஊட்டச்சத்துக் குறியீட்டை அரசு ஏற்க வேண்டும் என்று கோருகிறதா என்பதே நீதிமன்றத்தின் முன் இருந்த கேள்வி.

தீர்ப்பு கூறுவது

விவரம்	உத்தரவு
வடிவமைப்பு	எல்லாவற்றுக்கும் ஒரே குறியீடு அல்ல; கவலைக்குரிய ஒவ்வொரு ஊட்டச்சத்துக்கும் தனி அறுகோணம்; ஒவ்வொன்றிலும் நிலையான படக்குறியீடும் HIGH SUGAR, HIGH FAT அல்லது HIGH SALT என்ற சொற்களும்

விவரம்	உத்தரவு
அளவும் வாசிப்புத் தெளிவும்	ஒவ்வோர் அறுகோணமும் பொட்டலத்தின் முதன்மைக் காட்சிப் பகுதியில் (principal display panel) குறைந்தது 4–5% பரப்பைக் கொண்டிருக்க வேண்டும்; வாங்கும்போதும் பயன்படுத்தும்போதும் எழுத்துகள் தெளிவாகத் தெரிய வேண்டும்
ஊட்டச்சத்துகள்	FSSAI முன்மொழிந்தபடி "சேர்க்கப்பட்ட" சர்க்கரை, "சேர்க்கப்பட்ட" கொழுப்பு மட்டுமல்ல – **மொத்தச் சர்க்கரை, நிறைவுற்ற கொழுப்பு, உப்பு**
வரம்பு அளவுகள்	அறிவியல் சான்றுகளின் அடிப்படையில் FSSAI வரம்புகளை மாற்றியமைக்க வேண்டும். இந்தியர்களுக்கான உணவு வழிகாட்டுதல்கள், 2024-இன் அட்டவணை 15.1, சேர்க்கப்பட்ட சர்க்கரை, சேர்க்கப்பட்ட கொழுப்புக்காகக் கணக்கிடப்பட்டது என்பதால், அதை அப்படியே ஏற்கக் கூடாது. வரம்பு மிகக் குறைவாக இருந்தால் ஏறத்தாழ எல்லாப் பொட்டலங்களிலும் எச்சரிக்கை வரும்; மிக அதிகமாக இருந்தால் தீங்கான பொருள்கள் தப்பிவிடும்
கால அட்டவணை	FSSAI பின்னர் முன்மொழிந்தபடி ஒரே கட்டமாக; சுமார் நான்கு மாத ஒழுங்குமுறை நடைமுறை – வரைவு, பொதுமக்கள் மற்றும் WTO கருத்துகளுக்கு 60 நாள்கள், ஒப்புதல், அரசிதழ் அறிவிக்கை – கண்டிப்பாகப் பின்பற்றப்பட வேண்டும்
பிற உத்தரவுகள்	FSS (விளம்பரம் மற்றும் உரிமைகோரல்கள்) விதிமுறைகள், 2018-ஐக் கண்டிப்பாகச் செயல்படுத்துதல்; பயிலரங்குகள், பாடஇணைச் செயல்பாடுகள் மூலம் பள்ளிப் பாடத்திட்டத்தில் ஊட்டச்சத்து அறிவு. பத்து வாரங்களுக்குப் பின் வழக்கு மீண்டும் விசாரணைக்கு வரும்

கவனிக்க: நிறுவனங்கள் எந்த நாளிலிருந்து எச்சரிக்கையை அச்சிட வேண்டும் என்பது இறுதி விதிமுறைகளில் நிர்ணயிக்கப்படும். அறிவிக்கைக்குப் பின் 365 நாள் அவகாசத்தை FSSAI முன்மொழிந்திருந்தது; தீர்ப்பை ஒத்திவைப்பதற்கு முந்தைய விசாரணையில் இந்த நீண்ட அவகாசத்தை நீதிமன்றம் கேள்வி எழுப்பியது. வெள்ளைச் சதுரத்தின் மீது சிவப்பு அறுகோணம் என்பது FSSAI முன்மொழிந்த வடிவமைப்பு.

வழக்கு இங்கு வந்த வழி

நாள்	நடவடிக்கை
2006	உணவுப் பாதுகாப்பு மற்றும் தரச் சட்டம் இயற்றப்பட்டது – FSSAI இச்சட்டத்தின் கீழ் செயல்படுகிறது; உணவின் பொட்டலமிடுதல், லேபிள் குறித்தது பிரிவு 23

நாள்	நடவடிக்கை
2020	FSS (லேபிள் மற்றும் காட்சிப்படுத்தல்) விதிமுறைகள், 2020: ஊட்டச்சத்து விவரங்கள் அச்சிடப்படுகின்றன – பெரும்பாலும் பொட்டலத்தின் பின்பக்கத்தில்
2022 செப்டம்பர்	FSSAI-இன் "இந்திய ஊட்டச்சத்து மதிப்பீடு" (Indian Nutrition Rating) வரைவு – பொட்டல முன்பக்கத்தில் ½ நட்சத்திரம் முதல் 5 நட்சத்திரம் வரை; 48 மாதங்களுக்கு விருப்ப அடிப்படையில்; 2022 நவம்பர் 28 வரை கருத்துகள் கோரப்பட்டன. இது இறுதி செய்யப்படவில்லை
2024 ஜூலை 6	லேபிள்களில் மொத்தச் சர்க்கரை, உப்பு, நிறைவுற்ற கொழுப்பு ஆகியவற்றைத் தடித்த, பெரிய எழுத்தில் அச்சிடுவதற்கான வரைவுக்கு உணவு ஆணையம் (44-வது கூட்டம்) ஒப்புதல்
2026 ஆகஸ்ட் 13	பிரிவுகள் 21, 47-ஐச் சுட்டிக்காட்டி, இறுதி முடிவைப் பதிவு செய்ய ஒன்றிய அரசுக்கு உச்ச நீதிமன்றம் இரண்டு வாரம் அவகாசம் அளித்தது; இல்லையெனில் நீதிமன்றமே உத்தரவுகளைப் பிறப்பிக்கும் என்றது
2026 ஆகஸ்ட் 28	HIGH FAT / HIGH SUGAR / HIGH SALT என்ற ஒற்றைச் சிவப்பு அறுகோணத்தை இரண்டு கட்டங்களாக FSSAI முன்மொழிந்தது; ஒற்றைப் பொருள் உணவுகளுக்கும், இயல்பாகவே அதிகக் கொழுப்பு அல்லது சர்க்கரை கொண்ட நெய், சர்க்கரை, தேன் போன்றவற்றுக்கும் விலக்கு
2026 செப்டம்பர் 10	நீதிமன்றம் 13 கேள்விகளை எழுப்பியது – நிறம் (சிவப்பு, அசைவக் குறியுடன் தொடர்புபடுத்தப்படுகிறது), தனித்தனி அறுகோணங்கள், படக்குறியீடுகள், மொத்த / சேர்க்கப்பட்ட ஊட்டச்சத்து, கால அட்டவணை
2026 செப்டம்பர் 23	FSSAI ஒரே கட்டத்துக்கு மாறியது; விதிமுறைகளுக்குச் சுமார் நான்கு மாதம்; நிறுவனங்களுக்கு 365 நாள் விருப்ப அவகாசம்
2026 நவம்பர் 26	தீர்ப்பு: ஒவ்வொரு ஊட்டச்சத்துக்கும் தனி அறுகோணம், மொத்தச் சர்க்கரை, நிறைவுற்ற கொழுப்பு, வரம்புகளை மாற்றியமைத்தல், பத்து வாரங்களில் அறிக்கை

நட்சத்திர மதிப்பீடா, எச்சரிக்கையா? – வடிவமைப்புத் தேர்வு

குறியீட்டு வகை	செயல்படும் விதம்	பலம்	பலவீனம்
ஒட்டுமொத்த மதிப்பீடு (2022 இந்திய ஊட்டச்சத்து மதிப்பீட்டு வரைவு)	½ முதல் 5 நட்சத்திரம் வரை ஒரே மதிப்பெண். ஆற்றல், நிறைவுற்ற கொழுப்பு, மொத்தச் சர்க்கரை, சோடியம் அதைக் குறைக்கும்; பழங்கள், காய்கறிகள், கொட்டைகள், பருப்பு வகைகள், சிறுதானியங்கள், நார்ச்சத்து, புரதம் அதை உயர்த்தும்	பொருள்களை எளிதில் ஒப்பிடலாம்	நல்ல பொருள்கள் அதிகச் சர்க்கரையையோ உப்பையோ ஈடுகட்டிவிடலாம்; அவை அதிகம் உள்ள பொருளுக்கும் நட்சத்திரங்கள் கிடைக்கலாம்; வரைவு 48 மாதங்களுக்கு விருப்ப அடிப்படையில் இருந்தது
ஊட்டச்சத்து வாரியான எச்சரிக்கை (சிலி, மெக்சிகோ; இந்தியாவுக்கு உத்தரவு)	வரம்பைத் தாண்டும் ஒவ்வொரு ஊட்டச்சத்துக்கும் ஒரு குறியீடு	விரைவில் புரியும்; படக்குறியீடுகளுடன், படிக்கச் சிரமப்படுவோருக்கும் உதவும்; "ஆரோக்கியமானது" என்ற தவறான தோற்றம் இல்லை	எல்லாம் வரம்பு அளவுகளைச் சார்ந்தது; நிறுவனங்கள் இனிப்பூட்டிகள், சேர்க்கைப் பொருள்களுடன் மறுஉருவாக்கம் செய்யலாம்
பின்பக்க ஊட்டச்சத்து அட்டவணை	100 கிராமுக்கும் ஒரு பரிமாறலுக்கும் எண்கள்	முழுமையான தகவல்	கடையில் சில நொடிகளில் படிப்பது கடினம்

சான்றுகளும் உலக அனுபவமும்

- **WHO – உலக சுகாதார நிறுவனம்:** அதன் 2019 வழிகாட்டு நெறிமுறைகள், பொட்டல முன்பக்கக் குறியீட்டை ஆரோக்கிய உணவுக்கான பரந்த கொள்கையின் ஒரு பகுதியாகக் கருதுகின்றன; ஒவ்வொரு நாட்டிலும் ஒரே முறை இருக்க வேண்டும் என்கின்றன; கட்டாய ஊட்டச்சத்து விவர அறிவிப்பை முன்நிபந்தனையாக்குகின்றன. ஒரு முறையை மற்றொன்றைவிடப் பரிந்துரைக்க இன்னும் இயலவில்லை என 2021-இல் WHO கூறியது.
- **சிலி:** அதன் உணவு லேபிள் சட்டம் (Law 20.606) 2016 ஜூனில் நடைமுறைக்கு வந்தது – கறுப்பு "அதிகம்" (high in) எச்சரிக்கைகள், குழந்தைகளை நோக்கிய விளம்பரங்களுக்குக் கட்டுப்பாடு,

பள்ளிகளில் அத்தகைய உணவுகளின் விற்பனைக்குத் தடை. சட்டத்துக்கு முந்தைய போக்குடன் ஒப்பிடுகையில் (ஆய்வுக் காலம் 2015–2017), "அதிகம்" என்ற குறியுள்ள பானங்களின் கொள்முதல் அளவில் **23.7%**, கலோரியில் **27.5%** குறைந்தது என்று *PLOS Medicine* இதழின் ஆய்வு (2020) கண்டறிந்தது – மூன்று நடவடிக்கைகளின் கூட்டு விளைவு இது.

- **மெக்சிகோ:** 2020 முதல் கறுப்பு எண்கோண எச்சரிக்கைகள்.
- **பாடம்:** விளம்பரக் கட்டுப்பாடு, பள்ளி உணவு விதிகள், பொது விழிப்புணர்வு ஆகியவற்றுடன் இணைந்தால்தான் எச்சரிக்கைகள் சிறப்பாகச் செயல்படுகின்றன.

ஏன் முக்கியம்: தொற்றா நோய்ச் சுமை

குறிகாட்டி	அளவு
ICMR-INDIAB ஆய்வு (2023 ஜூனில் வெளியீடு; 1,13,043 பேர், 2008–2020)	நீரிழிவு 11.4%; நீரிழிவுக்கு முந்தைய நிலை 15.3%; உயர் இரத்த அழுத்தம் 35.5%; பொது உடல் பருமன் 28.6%; வயிற்றுப் பருமன் 39.5%
NFHS-6 (2023-24), இந்தியா	15–49 வயதுப் பெண்களில் அதிக எடை அல்லது உடல் பருமன்: 30.7%
NFHS-6 (2023-24), தமிழ்நாடு	பெண்களில் அதிக எடை அல்லது உடல் பருமன் 44.2%; ஆண்கள் 38.8%; உயர் இரத்தச் சர்க்கரை அல்லது நீரிழிவு மருந்து உட்கொள்வோர் – பெண்கள் 25.2%, ஆண்கள் 26.7% – அனைத்தும் NFHS-5 (2019-21) அளவைவிட அதிகம்

பகுப்பாய்வு: குறியீடுகளால் முடிவதும் முடியாததும்

பிரச்சினை	இதன் பொருள்
தகவலறிந்த தேர்வுக்கான உரிமை	சுகாதாரம், உணவு, தகவலறிந்த தேர்வு ஆகியவற்றைப் பிரிவு 21 உள்ளடக்குவதாக நீதிமன்றம் பொருள்கொள்கிறது; ஊட்டச்சத்தையும் பொதுச் சுகாதாரத்தையும் மேம்படுத்துமாறு பிரிவு 47 அரசைக் கோருகிறது. தெளிவான எச்சரிக்கை, அந்த உரிமையை வாங்குபவர் சில நொடிகளில் பயன்படுத்தக்கூடியதாக மாற்றுகிறது
எல்லாவற்றையும் தீர்மானிப்பது வரம்புகளே	ஒரே குறியீடு, அதன் வரம்பு அளவுகளைப் பொறுத்து வலுவாகவோ பலவீனமாகவோ அமையும். மிகக் கடுமையானால் வாங்குவோர் எச்சரிக்கைகளைக் கவனிப்பதை நிறுத்திவிடுவர்; மிகத் தளர்வானால் மோசமான பொருள்களுக்கே எச்சரிக்கை இருக்காது

பிரச்சினை	இதன் பொருள்
உள்ளடக்க எல்லை	பொட்டல உணவுகள் மட்டுமே இதில் அடங்கும். பொட்டலமிடாத இனிப்பு, தின்பண்டங்கள், சாலையோர உணவு, உணவக உணவு ஆகியவை வெளியே உள்ளன; அன்றாட உணவின் பெரும்பகுதி இவ்வாறே வாங்கப்படுகிறது
மறுஉருவாக்கம்	நிறுவனங்கள் சர்க்கரையைக் குறைத்து, இனிப்பூட்டிகள், குழம்பாக்கிகள், பதப்படுத்திகளைச் சேர்க்கலாம் – செப்டம்பரில் நீதிமன்றம் எழுப்பிய கவலை இது
படிப்பறிவும் மொழியும்	படக்குறியீடுகள் உதவும்; ஆனால் வாங்குவோர் அவற்றைப் புரிந்துகொள்ளவும் வேண்டும் – பள்ளிப் பாடத்திட்டம் குறித்த உத்தரவுக்குக் காரணம் இதுவே
செயலாக்கம்	இணைய விற்பனைப் பட்டியல்கள், சிறு நிறுவனங்கள், இறக்குமதிகள் ஆகியவற்றுக்குக் கண்காணிப்பு தேவை; FSSAI-க்கும் மாநில உணவுப் பாதுகாப்புத் துறைகளுக்கும் பணியாளர்களும் பரிசோதனைத் திறனும் தேவை

நிலையான பாடத்திட்டத் தொடர்பு

- **GS-II:** சுகாதாரத் துறையின் வளர்ச்சி, மேலாண்மை தொடர்பான பிரச்சினைகள்; அரசுக் கொள்கைகளும் தலையீடுகளும்; சட்டப்பூர்வ, ஒழுங்குமுறை அமைப்புகள் (FSSAI); நீதித்துறையின் பங்கு – பிரிவுகள் 21, 32, 47.
- **GS-III:** இந்தியாவில் உணவுப் பதப்படுத்துதலும் தொடர்புடைய தொழில்களும்; உணவுப் பாதுகாப்பு (food security) சார்ந்த பிரச்சினைகள்.

தமிழ்நாட்டுக் கோணம்

- ஆரோக்கியமற்ற உணவுடன் தொடர்புடைய நோய் நிலைகள் மாநிலத்தில் தேசிய அளவைவிட அதிகமாக உள்ளதை NFHS-6 காட்டுகிறது: இந்தியாவில் 30.7% என்ற நிலையில், தமிழ்நாட்டுப் பெண்களில் **44.2%** பேர் அதிக எடை அல்லது உடல் பருமன் கொண்டவர்கள்; பெரியவர்களில் ஏறத்தாழ நான்கில் ஒருவருக்கு உயர் இரத்தச் சர்க்கரை அல்லது நீரிழிவு மருந்து (பெண்கள் 25.2%, ஆண்கள் 26.7%).
- தமிழ்நாட்டின் **மக்களைத் தேடி மருத்துவம்** (2021) திட்டம், நீரிழிவு, உயர் இரத்த அழுத்தத்துக்கான சிகிச்சையை மக்களின் வீடு தேடிக் கொண்டுசெல்கிறது; தெளிவான குறியீடுகள் நோய்த் தடுப்புப் பக்கத்தில் உதவும்.
- மாநில உணவுப் பாதுகாப்புத் துறை, பள்ளிகள், ஆரம்ப சுகாதார நிலையங்கள் வழியாகக் குறியீடுகளைப் படிக்கும் முறையைத் தமிழில் மக்களிடம் கொண்டுசெல்லலாம்.

ஆசிரியர் பார்வை

"நீதிமன்றம் எச்சரிக்கைக் குறியீடுகளுக்கு உத்தரவிட்டது" என்பதோடு நிறுத்திவிடாதீர்கள். மூன்று பகுதிகளாக எழுதுங்கள்: **(1) என்ன** – 2026 நவம்பர் 26 தீர்ப்பு, ஒவ்வொரு ஊட்டச்சத்துக்கும் தனி அறுகோணம், மொத்தச் சர்க்கரை, நிறைவுற்ற கொழுப்பு, உப்பு,

விதிமுறைகளுக்குச் சுமார் நான்கு மாதம். **(2) ஏன்** – பிரிவு 21, பிரிவு 47; ஒரு தரவு (ICMR-INDIAB நீரிழிவு 11.4%, அல்லது தமிழ்நாட்டுப் பெண்களில் அதிக எடை 44.2%); நட்சத்திர மதிப்பெண்ணைவிட எச்சரிக்கை ஏன் விரும்பப்பட்டது. **(3) வரம்புகளும் முன்னோக்கிய வழியும்** – வரம்பு அளவுகள், பொட்டலமிடாத உணவு, மறுஉருவாக்கம், படிப்பறிவு, செயலாக்கம். சிலி பற்றி ஒரு வரி ("அதிகம்" குறியுள்ள பானங்களின் கொள்முதல் 23.7% குறைவு) உங்களுக்குச் சான்றுகள் தெரியும் என்பதைக் காட்டும்.

முன்னோக்கிய வழி

- **உரிய காலத்தில் அறிவிக்கை:** FSSAI நான்கு மாதக் கால அட்டவணையைப் பின்பற்றி, நிறுவனங்களுக்குக் குறுகிய, தெளிவான இணக்கத் தேதியை நிர்ணயிக்க வேண்டும்.
- **சான்று அடிப்படையிலான வரம்புகள்:** மொத்தச் சர்க்கரை, நிறைவுற்ற கொழுப்பு, உப்பு ஆகியவற்றுக்கான வரம்புகளை ICMR-NIN-உடன் இணைந்து வகுத்து, சந்தையில் உள்ள உண்மையான பொருள்களில் சோதித்து, குறிப்பிட்ட கால இடைவெளியில் மறுஆய்வு செய்ய வேண்டும்.
- **மக்கள் படிக்கக்கூடிய குறியீடுகள்:** நிலையான படக்குறியீடுகள், போதிய அளவு, பிராந்திய மொழிகள்; இணைய விற்பனைப் பக்கங்களிலும் அதே எச்சரிக்கை.
- **பரந்த தொகுப்பு:** விளம்பர விதிகளை – குறிப்பாகக் குழந்தைகளை நோக்கியவற்றை – கண்டிப்பாகச் செயல்படுத்துதல்; Eat Right India (2018), Eat Right School மூலம் ஆரோக்கியமான பள்ளி உணவகங்கள்; பொது விழிப்புணர்வு.
- **சிறு நிறுவனங்களுக்கு உதவி:** அதிகச் செலவின்றிப் பொட்டலங்களை மாற்ற, மாதிரி வடிவமைப்புகளும் காலவரம்புடன் கூடிய ஆதரவும் தேவை.
- **விளைவுகளை அளவிடுதல்:** கொள்முதல், மறுஉருவாக்கம் ஆகியவற்றைக் கண்காணித்து, NFHS, ICMR ஆய்வுகளின் தொற்றா நோய்த் தரவுகளுடன் இணைக்க வேண்டும்.

கலைச்சொல் – ஊட்டச்சத்து விவர மாதிரி (Nutrient profile model)

ஊட்டச்சத்து விவர மாதிரி (Nutrient profile model) என்பது, ஓர் உணவில் ஒரு குறிப்பிட்ட ஊட்டச்சத்து "அதிகம்" உள்ளதா என்பதைத் தீர்மானிக்க ஒழுங்குமுறை அமைப்பு பயன்படுத்தும் வரம்பு அளவுகளின் தொகுப்பு – சர்க்கரை, உப்பு, கொழுப்பு போன்றவற்றுக்கு, பொதுவாக 100 கிராம் அல்லது 100 மி.லி.-க்கு, அல்லது ஆற்றலில் ஒரு பங்காக. எச்சரிக்கைக் குறியீட்டு முறையில், எந்தப் பொட்டலத்தில் எச்சரிக்கை இடம்பெற வேண்டும் என்பதை இதுவே தீர்மானிக்கிறது. 2026 உச்ச நீதிமன்ற வழக்கில், ICMR-NIN வெளியிட்ட **இந்தியர்களுக்கான உணவு வழிகாட்டுதல்கள், 2024** (Dietary Guidelines for Indians) அடிப்படையில், **சேர்க்கப்பட்ட** சர்க்கரை, **சேர்க்கப்பட்ட** கொழுப்பு ஆகியவற்றுக்கான வரம்புகளை FSSAI முன்மொழிந்திருந்தது. **2026 நவம்பர் 26** அன்று உச்ச நீதிமன்றம், அவற்றை **மொத்தச் சர்க்கரை, நிறைவுற்ற கொழுப்பு** அடிப்படையில் மாற்றியமைக்கவும், ஏறத்தாழ எல்லாப் பொட்டலங்களுக்கும் எச்சரிக்கை வரும் அளவுக்குக் குறைவாகவோ, தீங்கான பொருள்கள் தப்பிவிடும் அளவுக்கு அதிகமாகவோ வரம்புகளை நிர்ணயிக்க வேண்டாம் எனவும் அறிவுறுத்தியது.

UPSC-இல் முன்பு கேட்டவை (Asked before in UPSC)

பொட்டல முன்பக்கக் குறியீடு குறித்து UPSC முன்பு கேட்ட வினாவை, UPSC-இன் சொந்த வினாத்தாள் உரையுடன் இக்கட்டுரைக்காக எங்களால் சரிபார்க்க இயலவில்லை; எனவே இங்கு எதுவும் தரப்படவில்லை. தொடர்புடைய பகுதிகள் – FSSAI, உணவு ஒழுங்குமுறை, பிரிவு 21-இன் கீழ் சுகாதார உரிமை, தொற்றா நோய்கள் – GS-II-இல் அடங்கும்; கீழே உள்ள பயிற்சி வினாவைப் பயன்படுத்துங்கள்.

Mains பயிற்சி வினா

"பொட்டல முன்பக்க எச்சரிக்கைக் குறியீடுகள் ஆரோக்கியமான தேர்வுகளை நோக்கி மக்களைத் தூண்டலாம்; ஆனால் குறியீடுகள் மட்டுமே இந்தியாவில் அதிகரித்துவரும் தொற்றா நோய்ச் சுமையைக் குறைத்துவிட முடியாது." 2026 நவம்பர் உச்ச நீதிமன்றத் தீர்ப்பைக் குறிப்பிட்டு விவாதிக்கவும். (15 மதிப்பெண், 250 சொற்கள்)

அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள் (FAQ)

பொட்டல முன்பக்கக் குறியீடு குறித்து 2026 நவம்பர் 26 அன்று உச்ச நீதிமன்றம் என்ன உத்தரவிட்டது?
நீதிபதிகள் ஜே.பி. பார்திவாலா, கே. வினோத் சந்திரன் அடங்கிய அமர்வு, பொட்டல உணவுகளில் கவலைக்குரிய ஒவ்வொரு ஊட்டச்சத்துக்கும், நிலையான படக்குறியீடும் HIGH SUGAR, HIGH FAT அல்லது HIGH SALT என்ற சொற்களும் கொண்ட தனி அறுகோண எச்சரிக்கை இடம்பெற வேண்டும் என FSSAI-க்கு உத்தரவிட்டது. மொத்தச் சர்க்கரை, நிறைவுற்ற கொழுப்பு அடிப்படையில் வரம்புகளை மாற்றியமைத்து, சுமார் நான்கு மாதங்களில் விதிமுறைகளை இறுதி செய்யவும் அறிவுறுத்தியது.

பொட்டல முன்பக்க ஊட்டச்சத்துக் குறியீடு (FOPNL) என்றால் என்ன?
ஓர் உணவில் சர்க்கரை, கொழுப்பு அல்லது உப்பு அதிகமா என்பதை வாங்குபவர் ஒரே பார்வையில் அறிய, பொட்டலத்தின் முன்பக்கத்தில் இடப்படும் எளிய குறியீடு இது. பொட்டலத்தின் பின்பக்கத்தில் உள்ள விரிவான ஊட்டச்சத்து அட்டவணையும் தொடர்ந்து இருக்கும்.

2022-இல் முன்மொழியப்பட்ட நட்சத்திர மதிப்பீட்டை இந்தியா ஏன் ஏற்கவில்லை?
FSSAI-இன் 2022 "இந்திய ஊட்டச்சத்து மதிப்பீடு" வரைவு ½ முதல் 5 நட்சத்திரம் வரை வழங்கியது; ஆனால் அது இறுதி செய்யப்படவில்லை. ஒட்டுமொத்த மதிப்பெண்ணில் நல்ல பொருள்கள் அதிகச் சர்க்கரையையோ உப்பையோ ஈடுகட்டிவிடும்; எச்சரிக்கையோ ஒவ்வொரு கவலைக்குரிய ஊட்டச்சத்தையும் நேரடியாகச் சுட்டுகிறது. 2026-இல் FSSAI எச்சரிக்கைகளை முன்மொழிந்தது; ஒவ்வொரு ஊட்டச்சத்துக்கும் தனி எச்சரிக்கையை நீதிமன்றம் தேர்ந்தெடுத்தது.

பொட்டல உணவுகளில் எச்சரிக்கைக் குறியீடுகள் எப்போது வரும்?
விதிமுறைகளை இறுதி செய்ய FSSAI-க்குச் சுமார் நான்கு மாதம் உள்ளது; பத்து வாரங்களுக்குப் பின் நீதிமன்றம் முன்னேற்றத்தை ஆய்வு செய்யும். நிறுவனங்கள் எந்த நாளிலிருந்து எச்சரிக்கையை அச்சிட வேண்டும் என்பது இறுதி விதிமுறைகளில் நிர்ணயிக்கப்படும்; FSSAI முன்மொழிந்த 365 நாள் அவகாசத்தை விசாரணையின்போது நீதிமன்றம் கேள்வி எழுப்பியது.

உணவு லேபிள்களை ஒழுங்குபடுத்தும் அதிகாரத்தை FSSAI-க்குத் தரும் சட்டம் எது?
உணவுப் பாதுகாப்பு மற்றும் தரச் சட்டம், 2006 – அதன் பிரிவு 23 உணவின் பொட்டலமிடுதல், லேபிள் குறித்தது; இச்சட்டத்தின் கீழ் FSSAI விதிமுறைகளை வகுக்கிறது. தற்போதைய விதிகள்

FSS (லேபிள் மற்றும் காட்சிப்படுத்தல்) விதிமுறைகள், 2020; எச்சரிக்கைகளுக்காக அவை திருத்தப்படும்.

தொடர்புடையவை: UPSC Mains பகுப்பாய்வு – அனைத்துக் கட்டுரைகள் (தமிழ்) · UPSC கருத்துச் சொல் அகராதி · UPSC Mains விடை எழுதும் பயிற்சி · இலவச PDF பதிவிறக்கம்

SHANMUGAM IAS ACADEMY

YOUR DREAM...! OUR RESPONSE...!

2006 முதல் – UPSC • TNPSC • வங்கி • SSC • RRB • SI • TNTET/TRB

கோயம்புத்தூர்: 550/3, டாக்டர் நஞ்சப்பா சாலை, காந்திபுரம் • 99941 46662 / 99944 27714
மதுரை: 339, 80 அடி சாலை, அண்ணா நகர் • 73059 47122
www.shanmugamiasacademy.in – தினமும் UPSC Mains பகுப்பாய்வு, நடப்பு நிகழ்வுகள், 1,08,000+ இலவச வினா விடைகள்

© Shanmugam IAS Academy. இந்த PDF மாணவர்களின் இலவசப் பயன்பாட்டுக்கு மட்டும்.