

## رائٹ ٹوپروٹین پاکستان پروٹین پرسپشن اسٹڈی 2023:

شہریوں کی بڑی تعداد اپنے پروٹین کی مقدار کے بارے میں فکر مند ہیں، لیکن پروٹین کھانے پر 20 فیصد سے بھی کم خرچ کرتے ہیں

پاکستان پروٹین پرسپشن اسٹڈی 2023 جو کہ ”رائٹ ٹوپروٹین“ کی کمیشن کردہ اور یوگوو (YouGov) کی تیار کی گئی ہے۔ یہ ایک پورے ملک کی بنیاد پر کی گئی سروے کے مبنی رپورٹ ہے، جو پاکستان میں آگاہی اور پروٹین کی مصنوعات، کھیت کا جائزہ لیتی ہے۔

(پاکستان، 27 ستمبر، 2023): یو ایس سویا بین ایکسپورٹ کونسل (یو ایس ایس ای سی) کے ذریعے چلنے والے ”رائٹ ٹوپروٹین“ اقدام نے پاکستان پروٹین پرسپشن اسٹڈی 2023 متعارف کرایا، ایک بصیرت افروز رپورٹ تیار کی گئی ہے جس کی بنیاد پر YouGov کے ذریعے ملک گیر سروے کیا گیا ہے جس میں پاکستان میں پروٹین فوڈز کے بارے میں شہریوں کے علم، برتاؤ اور تاثرات کا جائزہ لیا گیا ہے۔ یہ مطالعہ ان عملی رکاوٹوں پر روشنی ڈالتا ہے جو پاکستان میں پروٹین کے مناسب استعمال میں رکاوٹ ہیں۔ پاکستانیوں کی اکثریت اپنی روزانہ پروٹین کی ضروریات سے ناواقف ہے اور پروٹین سے بھرپور غذا کے بارے میں بنیادی معلومات سے محروم ہے۔

پاکستان پروٹین پرسپشن اسٹڈی کے سروے میں جواب دینے والوں کی اکثریت اپنے ماہانہ خوراک کے بجٹ کا صرف 10 سے 20 فیصد کھانے پینے کی اشیاء پر خرچ کرتی ہے جو پروٹین سے بھرپور ہوتے ہیں، جو کہ انسانی جسم کے لیے انتہائی ضروری میکرو نیوٹریٹ ہے۔ سروے میں شامل 60 فیصد سے زیادہ شہری اس بات پر متفق ہیں کہ انکی طرز زندگی کے مسائل پروٹین کی کمی کا باعث بنتے ہیں اور پروٹین کی کمی ان کی مجموعی صحت کو متاثر کرتی ہے۔ تشویشناک بات یہ ہے کہ 46 فیصد سمجھتے ہیں کہ پروٹین کا زیادہ استعمال وزن میں اضافے کا باعث بنتا ہے اور 45 فیصد کا کہنا ہے کہ کیلوریز کو کنٹرول کرنا پروٹین کے استعمال سے زیادہ اہم ہے۔ 50 فیصد سے بھی کم لوگوں نے محسوس کیا کہ وہ کاربوہائیڈریٹس، چکنائی اور پروٹین کی مطلوبہ مقدار کے نصف سے بھی کم استعمال کر رہے ہیں اور 40 فیصد سے زیادہ غلط طریقے سے پھلوں، سبزیوں اور سارا اناج کے اناج، ہائی پروٹین کے استعمال کے لئے غلط درجہ بندی کر رہے ہیں۔

تحقیق میں مزید انکشاف کیا گیا ہے کہ پلانٹ پروٹین کے کھانے کے ذرائع جیسے پھلیاں، دودھ، سالم اناج کے ساتھ ساتھ جانوروں کے پروٹین کے ذرائع جیسے پولٹری، مچھلی اور گوشت میں ان کی نسبتاً عدم برداشت کے بارے میں تاثرات پیدا کر رہا ہے۔ نتیجے کے طور پر، جبکہ نصف سے بھی کم (46 فیصد) لوگوں نے پروٹین زیادہ استعمال کرنے کے بارے میں بتایا، آدھے سے زیادہ نے بنیادی ضروریات کے مطابق ان کی کھیت میں کمی یا کوئی تبدیلی نہیں بتا سکتے۔ بڑے گھرانے لے لوگوں نے (شادی شدہ اور بچے شامل ہیں) سروے میں بتایا ہے کہ انکی پروٹین کی کھیت میں بڑی مقدار میں کمی واقع ہوئی ہے کی کا تجربہ بنیادی طور پر گوشت اور مچھلی کے استعمال میں ہوا جو پروٹین سے بھرپور ہیں لیکن دوسرے چیزوں کے مقابلے میں زیادہ مہنگے ہیں۔

یہ مطالعہ ملک میں خوراک کی بڑھتی ہوئی قیمتوں کی وجہ سے پیدا ہونے والی مشکلات کو سمجھنے میں مدد کرتا ہے۔ بڑھتی ہوئی آبادی کے مرکب عوامل اور عالمی موسمیاتی تبدیلی کے اثرات کے ساتھ، خوراک اور غذائی تحفظ کو یقینی بنانا تشویشناک صورت حال اختیار کر گیا ہے۔

مطالعہ کے بارے میں بات کرتے ہوئے، دیبا گینا نو لیس، علاقائی سربراہ، یو ایس سویا مارکیٹنگ اینڈ سسٹین ایبلٹی (SAASSA)، یو ایس سویا بین ایکسپورٹ کونسل (USSEC) نے کہا، یو ایس سویا بین خطے میں خوراک اور غذائیت کی حفاظت اور تحفظ کا بڑا حامی ہے۔ پاکستان پروٹین پرسپشن اسٹڈی شہریوں کے لیے نقطہ نظر اور ترجیحات کو سامنے لاتا ہے، جس کا مقصد پروٹین، توانائی، غذائی قلت سے نمٹنے کے لیے حکمت عملیوں کی نشاندہی کرنا اور پروٹین کی پیداوار اور استعمال کو بڑھانے کے لیے اصلاحات کا تحفظ کرنا۔ ان میں ایسے اقدامات شامل ہو سکتے ہیں جیسے کہ اعلیٰ پروٹین والی خوراک کی قیمتوں کے لیے معیاری جانوروں کی خوراک تک رسائی کو بہتر بنانا، پروٹین سے بھرپور خوراک کے متبادل ذرائع کی تلاش، اور اس اہم کردار کے بارے میں مجموعی طور پر عوامی بیداری کو بڑھانا جو پروٹین غذائیت کی بہتری اور غذائیت کو تحفظ فراہم کرنا ہے۔

YouGov کے تیار کردہ، پاکستان پروٹین پرسپشن اسٹڈی 2023 نے پاکستان میں مختلف عمر کے گروپوں (18-45 سال) اور جنسوں کی نمائندگی کے لیے کوٹ پڑی نمونے لینے کا طریقہ استعمال کرتے ہوئے 500 سے زیادہ لوگوں کا سروے کیا۔ یہ سروے انگریزی میں دیے گئے ایک آن لائن اثرو پو (10 منٹ تک جاری رہنے والے) کا استعمال کرتے ہوئے کیا گیا، YouGov پاکستان ہینڈل کے ممبران کے ایک نمونے کے لیے جو تقریباً 69,500 افراد پر مشتمل ہے۔ نمونہ بالغ شہری انٹرنیٹ صارفین (18 سال اور اس سے زیادہ عمر کے) کا نمائندہ تھا، جو انگریزی پڑھ اور سمجھ سکتے ہیں، اور نتائج ایسے سامعین کے عمومی رد عمل کی عکاسی کرتے ہیں۔

”رائٹ ٹوپروٹین“ ہر کسی کو پاکستان پروٹین پرسپشن اسٹڈی 2023 کو اپنے نیٹ ورکس میں شیئر کرنے اور مثبت تبدیلی لانے کے لیے با معنی بات چیت میں مشغول ہونے کی دعوت دیتا ہے۔

پاکستان پروٹین پرکچشن اسٹڈی کے حوالے سے مزید تفصیلات کے لیے، براہ کرم یہاں رپورٹ تک رسائی حاصل کریں۔

