



ಎಷ್ಟುಕಾಲ ಇದ್ದರೇನು? ಎಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬದುಕಿದೆವು ಎನ್ನುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ದಶಕಗಳ ಕಾಲ ಆಸ್ವತ್ತಿಗೆ ಭೇಟಿನೇ ಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದೇ ನಿಜವಾದ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಆರೋಗ್ಯ. ಹಾಗೆ ಬದುಕಬೇಕು ಎಂದರೆ ನೆಲಮೂಲದ ವೈವಿಧ್ಯ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ ಫಿಟ್ ಆಗಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಆಹಾರ ತಜ್ಞ ಕೆ.ಸಿ. ರಘು.

ನೆಲಮೂಲದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ

ಈ ರುಳಿ- ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಬಳಸದ ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಎನ್ನುವ ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಸಕ್ಕರೆ, ಹಾಲು, ಅನ್ನ ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರದ ರೂಪಗಳಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಇರಬೇಕು ಚರಕ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ 'ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಖಚಿತ' ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಭಾರತೀಯ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಸಂಖ್ಯಾಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸತ್ಯ, ರಜಸ್ಸು, ತಮಸ್ಸನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು. ಈ ಮೂರರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಹೆಚ್ಚಾದರೂ ರೋಗ ಹಗ್ಗ ಹೊಸೆದು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾರತೀಯರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತರದಲ್ಲಿ ಗೋಧಿ, ದಕ್ಷಿಣದಲ್ಲಿ ಭತ್ತ ಪ್ರಧಾನ ಪಾತ್ರವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿವೆ. ಇದರಲ್ಲಿಯೂ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಏಕ ಮಾದರಿ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಚಲಿತವಾಗುತ್ತಿದೆ. ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತೀಯರ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಹೇಗಿದೆ ಎಂದರೆ, ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅನ್ನದ ಬೆಟ್ಟ ಏರಿ ಅದರ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ತಿಳಿ ಸಾರಿನ ಹಳ್ಳ ಹರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಿಂಡಿಗೆ ಮಾಡುವ ವಿಧ ವಿಧದ ಬಾತ್‌ಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ರಾತ್ರಿ ಊಟದ ತನಕ ಅಕ್ಕಿಯದೇ ಪಾರುಪತ್ಯ. ನಮ್ಮ ವರ್ಣ ಮೋಹ ಆಹಾರ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಇಳುಕಿರುವುದರಿಂದ ಬಿಳಿ ಅಕ್ಕಿ ಎಂಬ ಬೂಸಾವನ್ನು ನಾವು ತಿಂದು, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತ ತೌಡನ್ನು ಎಮ್ಮೆ ಮತ್ತು ದನಕರುಗಳಿಗೆ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಶೇ. 20 ನಾರಿನಂಶ, ಶೇ. 17 ಎಣ್ಣೆ, ಶೇ. 20 ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಬಿ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಕ್ಕಿಯ ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಬಿಳಿಯದ್ದೇ ಆಗಬೇಕು. ಕಪ್ಪು, ಕೆಂಪು ಅಂದರೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ದೂರ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಯಾವ ಅಕ್ಕಿ ಬೇಗ ಬೇಯುತ್ತದೆಯೋ ಅದು ಆರೋಗ್ಯಕಾರಿಯಲ್ಲ. ಬೇಯಲು ದೀರ್ಘ ಸಮಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶ ಇರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನಮಗೆ ಇರಬೇಕು.

ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ನಾವು ತುಂಬಾ ಹಿಂದಿದ್ದೇವೆ. ಸರಾಸರಿ ಒಬ್ಬ ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಭಾರತೀಯ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಕೇವಲ 7 ಕೆ.ಜಿ. ಮಾಂಸವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮಾಂಸಾಹಾರ ದುಬಾರಿ ಎನ್ನುವ ಆರ್ಥಿಕ ಮಾನದಂಡವೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎಂದು ನಿಖರವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗಿದ್ದರೂ,

ಉತ್ತಮ ಆರ್ಥಿಕ ವರಮಾನ ಹೊಂದಿದ್ದರೂ ಹೆಚ್ಚು ಹಣ ಕೊಟ್ಟು ಅಪೌಷ್ಟಿಕ- ಅನಾರೋಗ್ಯಕಾರಿ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಮಿಶ್ರಿತ ತಂಪುಪಾನೀಯಗಳು, ಬೇಕರಿ ಫುಡ್, ಬರ್ಗರ್, ಪಿಜ್ಜಾ ಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಹಾಗಿರುವವರಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು ಕೀಳು ಮಟ್ಟದ್ದಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಹುಸಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗಳು ಕೂಡ ನಮ್ಮನ್ನು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದಿಂದ ದೂರ ಇಡುತ್ತದೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ 500 ಲಕ್ಷ ಟನ್ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು 3000 ಲಕ್ಷ ಟನ್ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಅಂದರೆ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅದು ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ (ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ) ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಮೈದಾ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದಂತೆ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯ ಬಳಕೆಯನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಬೇಳೆಕಾಳು, ಎಣ್ಣೆಕಾಳುಗಳ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಬೇಕು. ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಪ್ರಮಾಣದ ಸಸಾರಜನಕ ಇರುತ್ತದೆ.

ಬಹುತೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಮಟ್ಟದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದಲೇ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ನಾವು ನಮ್ಮ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಒತ್ತು ಕೊಡಬೇಕು. ಅತಿಯಾದ ಸಂಸ್ಕೃತ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮದಲ್ಲದ ಬೇರೆಯವರ ಆಹಾರವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಅಗತ್ಯ ಇಲ್ಲ. ರಿಫೈನ್ಡ್ ಅಥವಾ ಪಾಲಿಶ್ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸ್ಪಾರ್ಟ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಧುಮೇಹಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಔಷಧಿಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಆದಷ್ಟು ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತುಕೊಡಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ಸ್ಥಳೀಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಬೇಳೆಕಾಳು, ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಬೇಕರಿ ಮತ್ತು ಸ್ವೀಟ್ ಅಂಗಡಿಗಳ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರಿಂದ ಬಳುವಳಿಯಾಗಿ ಬಂದಿರುವಂತೆ ಹಬ್ಬ ಹುಣ್ಣಿಮೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಾಂಸಾಹಾರ ಪ್ರೇಮಿಗಳು ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಮಾಂಸವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ನಾಟ ಕೋಳಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅಂದರೆ ಫಾರಂನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸುವ, ಕಟ್ಟಿ ಬೆಳೆಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಹೆಚ್ಚು ಶೇಖರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಅಡಿ ಬೆಳೆಯುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕುರಿ, ಮೇಕೆ, ಕೋಳಿ ಯಾವುದಾದರೂ ನಿಸರ್ಗ ಸಹಜವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿರಬೇಕು. ಮೀನು ಸೇವನೆ ಇನ್ನೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯದಷ್ಟೇ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಿಗೂ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕು. ನಿತ್ಯ ಕನಿಷ್ಠ ಅರ್ಧ ಕೆಜಿ ತರಕಾರಿ, ಅರ್ಧ ಕೆಜಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹಣ್ಣುಗಳು ಎಂದರೆ ಯಾವುದೇ ಒಂದಲ್ಲ, ಪಪಾಯಿ, ಸೀಬೆ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಬಾಳೆ ಸೇರಿದಂತೆ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಇರಲೇಬೇಕು. ಸಾರಿನಲ್ಲಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಬೇಳೆ, ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.

■ ನಿರೂಪಣೆ: ರಾಘವೇಂದ್ರ ಕೆ.