

ನಮ್ಮ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರಷ್ಟೇ ಸಾಲದು; ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕೆದಕಿ ನೋಡಬೇಕಾದ ಸಮಯವಿದು. ಅದರಲ್ಲೂ ಪೇಟಿಯಿಂದ ಕೊಂಡು ತರುವ ರುಚಿಕರ ತಿನಿಸುಗಳ ಪೂರ್ವಾಪರವನ್ನು ಭೂತಗನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ರುಚಿಕರವಾದುದೆಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯಕರವಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ತಿಳಿವಿನೊಂದಿಗೆ, ತಿನಿಸಿನಲ್ಲಿ ಏನೆಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿಯುಳ್ಳವರೆಲ್ಲ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕಾದ ಅಭ್ಯಾಸ. ಆರೋಗ್ಯಕರ, ಪುಷ್ಟಿಕರ ಎನ್ನುವ ಹಣೆಪಟ್ಟಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡ ಎಷ್ಟೋ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳು, ತಮ್ಮ ಪೋಷಾಕಿನಡಿಯಲ್ಲಿ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನೇ ಅಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಅಂದಹಾಗೆ, ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಪೂರಕ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಯೋಚಿಸಿದ್ದೀರಾ?

