

ಶುಗರ್ ಫ್ರೀನಾ?

ಸಕ್ಕರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ ಎಂದು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಅರಿವಿಗೆ ಬಂದ ಈ ಹೊತ್ತು, ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯ ತುಂಬಾ ಶುಗರ್ ಫ್ರೀ ಬಿನ್ನೆಟ್‌ಗಳನ್ನು, ಶುಗರ್ ಫ್ರೀ ಮಿಠಾಯಿಗಳನ್ನು, ಶುಗರ್ ಫ್ರೀ ಸಿಹಿಕಾರಕಗಳನ್ನು, ಕಡೆಗೆ ಶುಗರ್ ಫ್ರೀ ಮೊಸರನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. 'ಸಕ್ಕರೆ ಇಲ್ಲ' ಎಂದೊಡನೆ ಇವು ಆರೋಗ್ಯಕರವೆ?

ಕಳೆದ ವರ್ಷ (2022) ಜುಲೈ ತಿಂಗಳ ಒಂದು ದಿನ, ಗೆಳತಿಯ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿದ್ದೆ. ಕಾಫಿ ಮಾಡುತ್ತಾ, 'ಶುಗರ್ ಫ್ರೀನಾ?' ಕೇಳಿದಳು. ನಾನೆಲ್ಲೋ 'ಸಕ್ಕರೆ ಬೇಡ?' ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ ಅಂದುಕೊಂಡು, 'ಇಲ್ಲಮ್ಮ, ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕು, ಇನ್ನೂ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಿಲ್ಲ' ಅಂದೆ. ನನ್ನ ಲೋಟಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ, 'ನಾನು ಶುಗರ್ ಫ್ರೀನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು' ಎಂದು, ಆಕರ್ಷಕ ಡಬ್ಬಿಯೊಂದರಿಂದ ಅದೇನೋ ಸುರಿದುಕೊಂಡಾಗಲೇ ನನಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಿದ್ದು, ಆಕೆ ಒಂದು ಬ್ರಾಂಡ್‌ನ 'ಶುಗರ್ ಫ್ರೀ' ಆಗಿರುವ ಬಿಳಿಯ ಸಿಹಿಕಾರಕವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ ಎಂದು. ಅದು 'ಸಹಜವಾದದ್ದು' ಎಂದೂ ನಂಬಿದ್ದಳು. ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಮಗಳು ಸಕ್ಕರೆ ಬದಲು ಇದನ್ನು ಬಳಸಲು ಹೇಳಿದ್ದಳು. 'ಇದರಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಇಲ್ಲ, ಅತ್ಯಲ್ಪ ಕ್ಯಾಲೋರಿಸ್, ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರೂ ಬಳಸಬಹುದು' - ಇಂತೆಲ್ಲ ಅಬ್ಬರದ ಜಾಹೀರಾತುಗಳಿಗೆ ವಿಧ್ಯಾಂತರೂ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. 'ಅದು ಕೃತಕವಾದದ್ದು, ಸಕ್ಕರೆಗಿಂತಲೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ' ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳಿದಾಗ ಆಕೆಗೆ ಅಚ್ಚರಿ. ಕಾರಣ ಆ ಡಬ್ಬಿಯ ಮೇಲೆ ದೊಡ್ಡ ಅಕ್ಷರದಲ್ಲಿ 'ಸಹಜ', 'ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತ' ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಬರುವ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಪದಗಳಿದ್ದವು. ಎಲ್ಲೋ ಸ್ವೀವಿಯಾ ಗಿಡದ ಎಲೆಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ್ದು ಎಂದು ಆಕೆ ಭಾವಿಸಿದ್ದಳು.

"ಅರೆ ಹುಡುಗಿ, ಇದು ಸಹಜವಾದ, ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾದ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥ ಅಲ್ಲಮ್ಮ, 'ಸಹಜ, ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತ' ಎಂದು ಮಿಸ್‌ಲೀಡ್ ಮಾಡುವಂತೆ ಇರುವ ಹೆಸರು ಮತ್ತು ಬ್ರಾಂಡ್‌ನೇಮ್ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ" ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳಿದೆ. ಡಬ್ಬಿಯನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ, ಅದರೊಳಗಿನಿದೆ ಎಂದು ತೋರಿಸಿದೆ. ಅಲ್ಲಿ 'ಇನ್‌ಗ್ರೀಡಿಯೆಂಟ್ಸ್' ಅಡಿಯಲ್ಲಿ, 'ಅಸ್ಪಾರ್ಟೇಮ್' (Aspartame) ಎಂದು ಬರೆದಿತ್ತು. ಅಸ್ಪಾರ್ಟೇಮ್, ಡಯಟ್ ಕೋಲಾಗಳಲ್ಲಿ, ಡಯಟ್ ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ, ಸೀರಿಯಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣುವಂತಹದು. ಅಂದರೆ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಣಗಾಡುತ್ತಿರುವವರನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಕರ್ಷಿಸುವಂತಹದು. ಸಿಹಿ ತಿನ್ನಲು ಬಯಸುವ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗದವರನ್ನಂತೂ ನೇರ ಸೆಳೆಯಬಲ್ಲದ್ದು.

ಕೃತಕ ಸಿಹಿಕಾರಕಗಳು

ಅಸ್ಪಾರ್ಟೇಮ್ ಕೃತಕ ಸಿಹಿಕಾರಕ.

ಅಸ್ಪಾರ್ಟೇಮ್ ಸಕ್ಕರೆಗಿಂತ 200 ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಸಿಹಿಯಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಂದೇ ಅದನ್ನು ಡಯಟ್ ಕೋಲಾಗಳಲ್ಲಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಬಳಸುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ - ಬೇಕರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಮಿಠಾಯಿಗಳು, ಚ್ಯೂಯಿಂಗ್ ಗಮ್, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ, ಯೋಗರ್ಟ್, ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರದ ಸೀರಿಯಲ್, ದಂತಮಂಜನ, ಕಡೆಗೆ ಶುಗರ್ ಫ್ರೀ ಕಾಫಿ ಡ್ರಾಪ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ, ಜಗಿಯಬಲ್ಲ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಲ್ಲೂ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಅಸ್ಪಾರ್ಟೇಮ್ ಬಳಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕತಜ್ಞರು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡುತ್ತಲೇ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಆಂಗ್ಲ ಪತ್ರಿಕೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್ ತಜ್ಞ ಶ್ವೇತಾ ಭಾಟಿಯಾ 'ಇದನ್ನು ಬೇಕರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ, ಮಿಠಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಹೀಟ್-ಅನ್‌ಸ್ಟೇಬಲ್. ಅಧಿಕ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ ಅಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಅವನತಿ ಹೊಂದಿ, ವಿಷಕಾರಿ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತವೆ' ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದನ್ನು ಬಹಳ ಹಿಂದೆಯೇ ನಾನು ಓದಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಶೆಫ್‌ಗಳು, ಸಿನಿಮಾ ತಾರೆಯರು 'ಬಳಸಿ ಬಳಸಿ' ಎಂದು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ ಆಕರ್ಷಕ ಜಾಹೀರಾತುಗಳ ಎದುರು ವೈದ್ಯರ, ತಜ್ಞರ ಮಾತುಗಳು ಹುಡುಕಿ ಓದುವವರಿಗಷ್ಟೇ ಕಾಣಬಲ್ಲವು.

ಈ ನನ್ನ ಗೆಳತಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗೆದ್ದಿದ್ದಳು, ಒಂದು ದಶಕದ ಕಾಲ ಆಕೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಮುಕ್ತಳಿದ್ದಳು. ಅದು ಯಾವ ಕಾರಣವೋ, ಕಳೆದ ವರ್ಷದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಆಕೆಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇರುವವರಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ ಎಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಆದರೆ 'ಸಕ್ಕರೆ ಇಲ್ಲದ್ದು' ಎಂದು ನಾವು ಬಳಸುವ ಈ 'ಶುಗರ್ ಫ್ರೀ' ಉತ್ಪನ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅಸ್ಪಾರ್ಟೇಮ್ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ ಎಂದು ನನ್ನ ಗೆಳತಿಗಂತೂ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ.

ಅಸ್ಪಾರ್ಟೇಮ್ ಸುರಕ್ಷಿತವೆ?

ಕಳೆದ ವರ್ಷ ನನಗೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಮಾಹಿತಿ 'ಅಸ್ಪಾರ್ಟೇಮ್ ಕುರಿತು ಬಹಳಷ್ಟು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಆಗಿವೆ, ಅಸ್ಪಾರ್ಟೇಮ್ ಸುರಕ್ಷಿತ' ಎನ್ನುತ್ತಲೇ, 'ಅಸ್ಪಾರ್ಟೇಮ್‌ನಿಂದ ಕಡೇ ಪಕ್ಷ 92 ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಇರುವುದನ್ನೂ' ಹೇಳಿದ್ದವು. 'ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅದು ಸುರಕ್ಷಿತ' ಎಂದು ಸಾರಿದ್ದರೂ, 'ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಇನ್ನೂ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ' ಎಂದೂ ಅರಿವಾಯಿತು.

ಆದರೂ ಏಕೋ ಸಮಾಧಾನವಿರಲಿಲ್ಲ. ನೂರು ವರ್ಷ ಸಿಗರೇಟಿಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ ಎಂದು 'ತಂಬಾಕು ಲಾಬಿ' ಅತ್ಯಂತ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ನಂಬಿಸುತ್ತಲ್ಲವೆ? ಇಂದು ತಂಬಾಕಿಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧ ಎಷ್ಟು ಗಾಢವಾದದ್ದು ಎಂದು ನಮಗೆ ಅರಿವಾಗಿರುವುದು ಆ ತಂಬಾಕಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಮೇಲೆ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಭಯಾನಕವಾದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಫೋಟೊ ಹಾಕಿರುವುದರಿಂದ. ಅದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು 'ಮೇಡ್ ಫಾರ್ ಈಜ್ ಅದರ್' ಎಂದು ಇವೇ ಸಿಗರೇಟ್‌ಗಳ



ಆಕರ್ಷಕ ಜಾಹೀರಾತುಗಳಿಗೆ ಮರುಳಾದ ನನ್ನ ಪೀಳಿಗೆಯ ಜನರಿದ್ದರು. ಆಹಾರವನ್ನು ಕುರಿತಂತೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪೂರ್ಣ ವಿವರಗಳು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ತಲುಪುವುದು ಬಲು ತಡವಾಗಿ. ಕಾರಣ, ತಂಬಾಕು ಲಾಬಿ ಆಗಲಿ 'ಜಂಕ್ ಫುಡ್' ಲಾಬಿ ಆಗಲಿ 'ಪುರಾವೆ ಇಲ್ಲ' ಎನ್ನುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಹಲವರಲ್ಲಿ ಆದ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು, 'ಸಾಬೀತಾಗಿಲ್ಲ' ಎನ್ನುತ್ತವೆ.

ವಿಶ್ವದ 90ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ಪಾರ್ಟೇಮ್ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಆದರೂ 'ಅಸ್ಪಾರ್ಟೇಮ್ ಸುರಕ್ಷಿತವೆ?' ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ದಶಕಗಳಿಂದ ವಾದವಿವಾದಗಳಿವೆ. ಗೆಳತಿ ಅದನ್ನು ಬಳಸುವ ಬಗ್ಗೆ ನನಗಿದ್ದ ತಳಮಳ ಕಾರಣರಹಿತವಿರಲಿಲ್ಲ. ಇದೇ ವರ್ಷ, ಜುಲೈ 2023ರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ 'Aspartame hazard and risk assessment results released' ಎಂದು ಅಸ್ಪಾರ್ಟೇಮ್‌ನ ಹಾನಿ ಮತ್ತು ಅಪಾಯಗಳ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ