



ಲೇಬಲ್ ತಪ್ಪದೆ ಓದಿ...

'ನೀವು ಕೊಳ್ಳುವ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲೇನಿದೆ ಎಂದು ಮೊದಲು ಅದರ ಲೇಬಲ್ ಓದುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ' ಎಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿಸಿದವರು, ಮತ್ತು 'ಫುಡ್ ಲೇಬಲ್' ಓದುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಿದವರು ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವ, ಸುಮಾರು 30 ವರ್ಷಗಳು ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್ ತಜ್ಞರಾಗಿ ದುಡಿದಿರುವ, ನನ್ನ ಹಿರಿಯ ಸ್ನೇಹಿತೆ ರಾಜೇಶ್ವರಿ ಜಯದೇವ್.

ರಾಜೇಶ್ವರಿ ಅವರ ಪರಿಚಯವಾದದ್ದು ಅವರ ಅಕ್ಕ ರತ್ನ ಅವರು ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ ನಮ್ಮದೇ ಅಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಕಟ್ಟಡದಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ಕಾರಣ; ಆಕೆ 'ತಂಗಿ ರಾಜೇಶ್ವರಿ ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದಿಂದ ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲ ಹೊರೆ ಹೊರೆ ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತೊಯ್ಯುತ್ತಾರೆ' ಎಂದು ಪರಿಚಯಿಸಿದ್ದರು. ಈ ಹಿರಿಯ ಸ್ನೇಹಿತರ ಸಂಪರ್ಕ ನನಗೆ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಬಹಳಷ್ಟು ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಿಕೊಟ್ಟಿತು. 2016ರಲ್ಲಿ ನಾನು ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾಗೆ ಹೋಗಿ ಅವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ದಿನ ಇದ್ದಾಗ 'ಸರಳ ಆಹಾರ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದದ್ದು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದದ್ದು. ಹೊರಗಿನಿಂದ ಪ್ಯಾಕ್ ಆದ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ತರುವಾಗ, ಅದರಲ್ಲೇನಿದೆ ಎಂದು ಮೊದಲು ಓದಿ' ಎಂದು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಸಿದ್ದರು.

ರಾಜೇಶ್ವರಿ ಆಗಸ್ಟ್ 1947ರಲ್ಲಿ ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದವರು. ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪದವಿ ಪಡೆದು, ತಿಪಟೂರಿನ ಕಲ್ಪತರು ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಮೂರು ವರ್ಷ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರು. ವಿವಾಹವಾಗಿ ವೈದ್ಯರಾದ ಪತಿಯೊಡನೆ ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾಗೆ ಹೋಗಿ ಅರ್ಧ ಶತಮಾನವನ್ನೇ ಕಳೆದರೂ, ಭಾರತೀಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳ ಗಾಢ ಜ್ಞಾನವಿರುವ ರಾಜೇಶ್ವರಿ ಜಯದೇವ್, ಅದನ್ನೇ ತಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಮುಂದುವರಿದವರು. ಸಿಡ್ನಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ 'ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್ ಮತ್ತು ಡಯೆಟಿಟಿಕ್ಸ್' ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಡಿಪ್ಲೊಮಾ ಪಡೆದು, 'ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಡಯೆಟಿಶಿಯನ್' ಆಗಿ ಅನೇಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ದಶಕಗಳು ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. 'ಇಂಡಿಯನ್ ವೆಜಿಟೇರಿಯನ್ ರೆಸಿಪಿಟ್ಸ್ ಫಾರ್ ವೆಲ್‌ನೆಸ್' ಎಂಬ ಬ್ಲಾಗ್ ಆರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಅವರು ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಬಂದಾಗ, ನಮ್ಮ ಭೇಟಿ ಇದೇ ನವೆಂಬರ್ 2023ರಲ್ಲಿ ಅವರು ಬಂದಾಗ, ಮತ್ತಷ್ಟು ಅರಿಯುವ, ತಿಳಿಯುವ ಅವಕಾಶವಾಯಿತು.

'ಹಣ್ಣಿನ ರಸ'ದಲ್ಲೇನಿದೆ?

ನಾನೂ ಕೂಡ ಲೇಬಲ್ ಓದದೆ ತಂದು ತಿಂದದ್ದು ಬಹಳವೇ ಇತ್ತು. ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೂ, ಅನುಕೂಲಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದು ಬ್ರಾಂಡ್‌ನ 'ಜೆಂಜರ್-ಲೆಮನ್' ಜ್ಯೂಸ್‌ನ ಬಾಟಲಿ ತಂದು ಇಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಸುಲಭಕ್ಕೆ ನೀರು ಹಾಕಿ

'ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್ ಏಜೆನ್ಸಿ ಫಾರ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಆನ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್', ಅಸ್ಟ್ರಾರ್‌ಟೇಮ್ 'ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತರಬಲ್ಲ ಸಾಧ್ಯತೆ' (possibly carcinogenic) ಇರುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿದೆ. ಮತ್ತೊಂದು ತಜ್ಞರ ಗುಂಪು 'ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅದು ಸುರಕ್ಷಿತ' ಎಂದಿದೆ.

ಕೃತಕ ಸಿಹಿಕಾರಕಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತೇನಿದೆ?

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಈ ವರ್ಷದ ರಿಪೋರ್ಟ್ ಬಂದ ಮೇಲೂ ಅಸ್ಟ್ರಾರ್‌ಟೇಮ್ ಇರುವ ಶುಗರ್ ಫ್ರೀ ಪುಡಿಗಳು, ಪೆಲೆಟ್‌ಗಳು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಮಾರಾಟವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಕೆಲವು ಬ್ರಾಂಡ್‌ಗಳು ಅಸ್ಟ್ರಾರ್‌ಟೇಮ್ ಬದಲಿಗೆ 'ಸುಕ್ರಲೋಸ್' ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿವೆ. ಸುಕ್ರಲೋಸ್ ಕೂಡಾ ಕೃತಕವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಅತಿ ಸಿಹಿಕಾರಕವೆ. ಇನ್ನು ಇದು ಎಷ್ಟು ಸುರಕ್ಷಿತ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ಇನ್ನಷ್ಟು ವರ್ಷ ಕಾಯಬೇಕೋ!

ಕುತೂಹಲದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ, ಒಂದೇ ಬ್ರಾಂಡ್ ಶುಗರ್ ಫ್ರೀ ಎಂದು 'ಅಸ್ಟ್ರಾರ್‌ಟೇಮ್' ಇರುವ

ಉತ್ಪನ್ನವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ, ಜೊತೆಗೆ 'ಸುಕ್ರಲೋಸ್' ಇರುವ ಪ್ರಾಡಕ್ಟ್ ಅನ್ನೂ ಮಾರುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟು ಸಾಲದು ಎಂದು 'ಸ್ವೀವಿಯಾ'ದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪ್ರಾಡಕ್ಟ್ ಕೂಡಾ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸ್ವೀವಿಯಾ ಇರುವ ಶುಗರ್ ಫ್ರೀ ಉತ್ಪನ್ನ ಉಳಿದೆರಡಕ್ಕಿಂತ ಬಲು ದುಬಾರಿ. ಈ ಮೂರನೇ ಶುಗರ್ ಫ್ರೀನಲ್ಲಿ ಸ್ವೀವಿಯಾ ಒಂದೇ ಅಲ್ಲ ಇರುವುದು, ಅದರೊಡನೆ ಡಿಸ್ಸರ್ಸ್‌ಲ್ ಏಜೆಂಟ್, ಟ್ರಾಂಟಿಟೇಕಿಂಗ್ ಏಜೆಂಟ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳೂ ಇವೆ. ಅವುಗಳ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳೇನು ಎಂದು ಹುಡುಕಿ ಹೋಗಬೇಕು.

ಮತ್ತೆ ಗಮನಿಸಿದೆ, ಈ ಬ್ರಾಂಡ್‌ನ ಹೆಸರು 'ಸಹಜ', 'ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತ' ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಬರುವಂತಿತ್ತಲ್ಲವೆ? ಡಬ್ಬಿಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋಡಿದೆ, ಅಲ್ಲಿ ಬರೆದಿತ್ತು 'ಇದು ಬ್ರಾಂಡ್ ನೇಮ್ ಮಾತ್ರ, ಡಸ್ ನಾಟ್ ರೆಪ್ರೆಸೆಂಟ್ ಇಟ್ಸ್ ಟ್ರೂ ನೇಚರ್' ಎಂದಿತ್ತು. ಅಂದರೆ, 'ಒಳಗಿರುವುದನ್ನು ಈ ಹೆಸರು ಸತ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಇದನ್ನು ಎಷ್ಟು ಜನ ಓದುತ್ತಾರೆ ತಿಳಿಯದು.