



### ಚಿಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಕ್ಕರೆ!

ಲೇಬಲ್ ಓದುತ್ತಾ ನಾವು ಹೋದಾಗ ನಾವು ಕೊಂಡು ತಿನ್ನುವ ಬಹಳಷ್ಟು ಆಹಾರ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. 'ಆರೋಗ್ಯಕರ' ಎಂಬಂತೆ ಬಲವಾಗಿ ಜಾಹೀರಾತು ಮಾಡುವ ಬಿಸ್ಕೆಟ್‌ಗಳ ಪೊಟ್ಟಣ ತಿರುಗಿಸಿ ನೋಡಿ. ಬಹುಪಾಲು ಅಲ್ಲಿ ಕಂಡದ್ದು 'ರಿಫೈನ್ಡ್ ವ್ಹೀಟ್ ಫ್ಲೋರ್', ಅಂದರೆ 'ಮೈದಾ'. ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದದ್ದು ಸಕ್ಕರೆ. ಬಾಯಿ ಚಪಲಕ್ಕೆ ನಾನು ಚಿಕ್ಕಿ ತರುವುದುಂಟು. 'ಅದರಲ್ಲಿ ಕಡಲೆಬೀಜ, ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲವೆ ಇರುವುದು' ಅಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಒಮ್ಮೆ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಹಲವು ತರಹದ ಚಿಕ್ಕಿಗಳ 'ಇನ್‌ಗ್ರೀಡಿಯೆಂಟ್ಸ್' ಏನಿದೆ ನೋಡಿದೆ. ಅಲ್ಲಿದ್ದ ಬಹುಪಾಲು ಚಿಕ್ಕಿಗಳಲ್ಲಿ 'ಕಡಲೆಬೀಜ, ಬೆಲ್ಲ, ಸಕ್ಕರೆ, ದ್ರವರೂಪದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್' ಇತ್ತು. ಅರೆ, ಬೆಲ್ಲ ಇದ್ದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ಸಕ್ಕರೆ, ಜೊತೆಗೆ 'ಆಡ್ಡೆಡ್ ಶುಗರ್' ಆದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಏಕೆ ಹಾಕಿದ್ದಾರೆ ಅರ್ಥವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬ್ರಾಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಕಡಲೆಬೀಜ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲ ಇತ್ತು. ಇದು ಸುಲಭಕ್ಕೆ ಪುಡಿಯಾಗುವಂತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಸಹಜ ರುಚಿ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದಿತು.

ಗೋಡೆಯ ಮೇಲೆ ಇದ್ದ ಪೋಸ್ಟರ್‌ಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದೆ: ದಪ್ಪದ ಹೆಂಗಸು ಕೆಲವೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಆಗಿರುವ ಚಿತ್ರಗಳು, ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಚಿಮ್ಮುತ್ತಿರುವ ಮುಗುಳ್ಳಗೆಯ ಮುಖಗಳು, ವಿದೇಶದ ತಜ್ಜರೇಂಬುವವರ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಫೋಟೊ ಪೋಸ್ಟರ್‌ಗಳು. 'ಇದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾದದ್ದು, ಈ ಎಲ್ಲ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಂಡುಹಿಡಿದದ್ದು' ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿದ ಚಿತ್ರಪಟಗಳು. 'ಕ್ಯಾಲೋರಿಸ್ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಹೆಚ್ಚು' ಎಂದು ಚೀರಿದ ಮತ್ತಷ್ಟು ಪೋಸ್ಟರ್‌ಗಳು. ಇವರು ಡಬ್ಬಗಳನ್ನು ಮಾರಿದಷ್ಟೂ ಇವರಿಗೆ 'ಕಂಗ್ರಾಜುಲೇಶನ್ಸ್' ಎಂದು ಕೊಟ್ಟ ಸರ್ಟಿಫಿಕೇಟ್‌ಗಳು ಗೋಡೆ ಕಾಣದಂತೆ ಅಂಟಿಸಿದ್ದವು.

ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ನಡುವೆಯೇ ಅತ್ಯಂತ ಜಾಣತನದ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಒಕ್ಕಣೆಯೂ ಇತ್ತು. ಅದರಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಬರೆದಿತ್ತು: 'ಕ್ಲಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಾಡಕ್ಟ್‌ನಿಂದ ಬರುತ್ತಿರುವ ರಿಸಲ್ಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಾಡಕ್ಟ್‌ಗಳು ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲ'. ಇಷ್ಟು ಜಾಣತನದ ಮತ್ತು ಬಲವಾದ ಮಾರ್ಕೆಟಿಂಗ್ ತಂತ್ರದಲ್ಲಿ, ನನ್ನ ಗೆಳತಿ ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಎಂದು ಅರಿಯದೆ ಬಳಸಿದ್ದರೆ ಅಚ್ಚರಿಯೇನು?

ಅಂದಹಾಗೆ ಈ ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಲೇಬಲ್ ಓದಿದರೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿ ರಾಶಿ ರಾಶಿ ಘಟಕಾಂಶಗಳಿವೆ. 'ಅಪಾಯಕಾರಿ, ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆವಿ ಮೆಟಲ್ಸ್ ಇದೆ, ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ ಟಾಕ್ಸಿಕ್ ಸಂಯುಕ್ತಗಳಿವೆ, ಇದರಲ್ಲೇನಿದೆ ಎಂದೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಿಲ್ಲ, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗಿದೆ' ಎಂಬೆಲ್ಲ ಸಾಕಷ್ಟು ವಾದವಿವಾದಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಬಿದ್ದಿರುವ ಉತ್ಪನ್ನವಿದು. ಆದರೆ 'ಬೇಗನೆ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ



ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವ ಕ್ಷಿ ನಿಕಲ್ ಡಯೆಟಿಯನ್ ರಾಜೇಶ್ವರಿ ಜಯದೇವ್.

ಆಗುತ್ತದೆ, ಹರ್ಬಲ್, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದಿಂದ ಕೂಡಿದೆ, ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳಿಗೂ ರಾಮಬಾಣ' ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ಅತ್ಯಂತ ಆತ್ಮೀಯರು, ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧಿಕರು ಹೇಳಿದಾಗ ಮರುಳಾಗುವವರು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಸುಲಭದ ಹಾದಿ ಅಪಾಯದ ಹಾದಿ ಆಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಶಾರ್ಟ್‌ಕಟ್ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ನಾವು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು.

ನಾನು ಕೊಂಡು ತಂದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ ಎಂದು ನನಗೆ ದಶಕಗಳ ಕಾಲ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಕಾರ್ಖಾನೆಯಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಾಗಿ ನಾವೆಲ್ಲ ವಿಜ್ಞಾನ-ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಆಹಾರದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ರಾಜೇಶ್ವರಿಯವರು ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ

ಬಂದಾಗ, ಅವರಿಗೆ ನಮ್ಮ 'ಎಚ್.ಎ.ಎಲ್. ಮ್ಯಾನೇಜ್‌ಮೆಂಟ್ ಅಕಾಡೆಮಿ'ಗೆ ಬಂದು ಒಂದು ಅತಿಥಿ ಉಪನ್ಯಾಸ ನೀಡಬೇಕೆಂದು ಕೇಳಿಕೊಂಡೆ. ಅವರು 'ಪಿಪಿಟಿ ಪ್ರೆಸೆಂಟೇಶನ್' ಹಿಡಿದು ಬಂದು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದಾಗ, ಬಹಳಷ್ಟು ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ತಾವೇನನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಅರಿವಾಗಿತ್ತು. 'ಈ ಉಪನ್ಯಾಸ ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿತ್ತು' ಎಂದು ನಂತರ ಭೇಟಿಯಾದಾಗಲೂ ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದು ನೆನಪಿದೆ.

ಅವರು 'ಈಟಿಂಗ್ ಫಾರ್ ಗುಡ್ ಹೆಲ್ತ್' ಎಂದು ಆರಂಭಿಸಿದ್ದರು. ಯಾವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದದ್ದು ತಿಳಿಸುತ್ತಾ, 'ನೀವು ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ತೀವ್ರತರದ ರೋಗಗಳು ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು' ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದರು. ಇಂದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಮಯದ ಅಭಾವ, ಅನುಕೂಲದ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಎರಡೇ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ತಯಾರಾಗುವ, ತಕ್ಷಣ ತಿನ್ನಬಹುದಾದ ಪ್ಯಾಕ್ಡ್ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮನೆ ತುಂಬುತ್ತಿವೆ.

'ಪ್ಯಾಕೇಜ್ಡ್ ಫುಡ್ ಕೊಂಡಾಗ, ಫುಡ್ ಲೇಬಲ್ ಓದಲು ಮರೆಯಬೇಡಿ. ಇನ್‌ಗ್ರೀಡಿಯೆಂಟ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಏನಿವೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದಲ್ಲದೆ, ಅದರ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ 'ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್ ಫ್ಯಾಕ್ಟ್ಸ್, ಲೇಬಲ್' ಎಂದಿರುತ್ತದೆ, ಅದನ್ನೂ ಗಮನಿಸಿ' ಎಂದರು. 'ಇರುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು, ನಾವು ಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಲೇಬಲ್‌ಗಳನ್ನು ಓದುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ' ಎಂದಿದ್ದರು.

### ಬೆಳಿಗಿನ ಉಪಹಾರಕ್ಕೆ ಬರೀ ಸೀರಿಯಲ್!

ಮಾಲ್‌ಗಳಿಗೆ ಹೋದಾಗ ಸುಲಭ ಬೆಲೆಯ ಕೋಲಾಗಳ ಬೃಹತ್ ಬಾಟಲಿಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ, ಜೊತೆಗೆ ಬೆಳಿಗಿನ ಉಪಾಹಾರದ ಸೀರಿಯಲ್ಸ್