



### ಬ್ರೆಡಿನಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ?

ದಿಲ್ಲಿಯ ನನ್ನ ಅತ್ತೆಯ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬ್ರೆಡ್ ಸದಾ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿತ್ತು. ಮೈಸೂರಿನ ನನ್ನ ತವರಿನಲ್ಲಿ ಬ್ರೆಡ್ ಬಳಸಿದ್ದೇ ಇಲ್ಲ, ಅವರೊಪಕ್ಕೆ ಬನ್ ತಂದು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಮದುವೆಯಾದ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಬ್ರೆಡ್ ಹಾಜರಾಯಿತು. ಅದು ಪೂರಾ ಮೈದಾದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿರುತ್ತಿದ್ದ ಬ್ರೆಡ್ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅರಿವು ಮೂಡಿದಾಗ, '100% ವೋಲ್ ವ್ಹೀಟ್, 0% ಮೈದಾ ಆಡೆಡ್' ಎಂದು ದೊಡ್ಡ ಅಕ್ಷರದಲ್ಲಿ ಬರೆದಿದ್ದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಬ್ರಾಂಡ್‌ನ ಬ್ರೆಡ್ ತಂದೆ. ಹಿಂಬದಿಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಇನ್‌ಗ್ರೇಡಿಯಂಟ್ಸ್ ನೋಡಿದಾಗ ಅಲ್ಲಿತ್ತು ಈ ಎಲ್ಲ ಘಟಕಾಂಶಗಳು: 'ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು (62%), ಯೀಸ್ಟ್, ವ್ಹೀಟ್ ಬ್ರಾನ್, ಸಕ್ಕರೆ, ಉಪ್ಪು, ವೆಜಿಟಿಬಲ್ ಎಕ್ಸ್‌ಟ್ರಾಕ್ಟ್ (ಪಾಮ್), ಪ್ರಿಸರ್ವೇಟಿವ್, ಇಂಪ್ರೂವರ್ಸ್, ಎಮುಲಿಫೈಯರ್ಸ್, ಅಸಿಡಿಟಿ ರೆಗ್ಯುಲೇಟರ್, ಫೋರ್ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಏಜೆಂಟ್ಸ್, ನ್ಯಾಚುರಲ್ ಫುಡ್ ಕಲರ್'. ಓದಿ ಬೆರಗಾದೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಚಪಾತಿ ಮಾಡುವಾಗ ನಾವು ಬಳಸುವುದು ಒಂದಿಷ್ಟು ಎಕ್ಸ್‌ಟ್ರಾಕ್ಟ್ ಮಾತ್ರ, ಇಲ್ಲಿ 'ಏಜೆಂಟ್ಸ್'ಗಳ ಪಟ್ಟಿಯೇ ಇತ್ತು. ಅವುಗಳ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮವೇನು ಎಂದು ಶೋಧಕಿಳಿಯುವ ಉತ್ಸಾಹ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಬಲು ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಬ್ರೆಡ್ ಹೊರಗಟ್ಟಿದೆ. ಈಗ ಅದು ಅವರೊಪಕ್ಕೆ ಬಾಯಿರುಚಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಒಳಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.



ನಯನ್ ಮತ್ತು ಸವಿತಾ: ವಂಶವಾಹಿಗಳಲ್ಲಿ ಏನು ಬೇಕಾದರೂ ಬರೆದಿರಬಹುದು, ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಆಹಾರ ನಮ್ಮನ್ನು ಆರೋಗ್ಯದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವುದು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಉದಾಹರಣೆ.

ಅಂತೂ ಒಂದು ಕೇಜಿಗೂ ಮೀರಿದ 'ಸೂಪರ್ ಸೇವಿಂಗ್ ಪ್ಯಾಕ್'ಗಳಲ್ಲಿ ರಾರಾಜಿಸುತ್ತಿವೆ. ಬಲವಾದ ಚಾಹಿರಾತುಗಳು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿ, ಅಡುಗೆಯಿಂದ ವಿಮುಖರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಸರಳವಾದ 'ಕಾರ್ನ್ ಫ್ಲೇಕ್ಸ್' ಮಾತ್ರ ಇರುವಂತಹ ಸೀರಿಯಲ್‌ನ ಒಂದು ಡಬ್ಬಿ ತಿರುಗಿಸಿ ನೋಡಿದೆ, ಅಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳ ಇರಲಿಲ್ಲ, ಸಕ್ಕರೆಯೂ ಸೇರಿತ್ತು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬಲು ಜನಪ್ರಿಯವಾದ ಚಾಕೋಲೇಟ್ ರುಚಿ ಇರುವ ಮತ್ತೊಂದು ಸೀರಿಯಲ್ ಡಬ್ಬಿ ತಿರುಗಿಸಿ ನೋಡಿದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಬರೀ ಗೋಧಿ ಮತ್ತು ಕೋಕೋ ಇರಲಿಲ್ಲ, ಅಲ್ಲಿತ್ತು: 'ವ್ಹೀಟ್ ಸಾಲಿಡ್ಸ್, ವ್ಹೀಟ್ ಫೈಬರ್, ರಿಫೈನ್ಡ್ ವ್ಹೀಟ್ ಫೈಬರ್ (ಅಂದರೆ ಮೈದಾ) ಜೊತೆಗೆ ಸಕ್ಕರೆ, ಕೊಕೋ ಸಾಲಿಡ್ಸ್, ಪಾಮಾಲಿನ್, ಉಪ್ಪು, ಕೃತಕ ಬಣ್ಣ, ಲ್ಯೂಟಿನ್ ಫೇವರ್ಸ್, ನೇಚರ್ ಐಡೆಂಟಿಕಲ್ ಮತ್ತು ಕೃತಕ ಕ್ರೀಮ್ ಫ್ಲೇವರಿಂಗ್ ಪದಾರ್ಥ' ಇಂತಹ ಸೀರಿಯಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಕೃತಕ ಬಣ್ಣ, ಪರಿಮಳ ಜೊತೆಗೆ ಸಕ್ಕರೆ - ಇವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ

ತಿನ್ನಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತವೆ. 'ಆರೋಗ್ಯಕರ' ಎನ್ನುವ ಸೀರಿಯಲ್‌ಗಳಲ್ಲೇ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಇರುವಾಗ, ಇನ್ನು ಜಂಕ್ ಫುಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಏನಿರಬಲ್ಲದು ಯೋಚಿಸಿ. 'ಡೆಕ್ಲನ್ ಹೆರಾಲ್ಡ್' ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ (2023ರ ನ. 23), 'ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ದಿನವೂ ಕೇಕ್, ಬಿಸ್ಕಿಟ್‌ನಂತಹ ಬೇಕರಿ ಪ್ರಾಡಕ್ಟ್ಸ್ ತಿನ್ನುವ ಮಂದಿ ಶೇ. 31ರಷ್ಟಿದ್ದಾರೆ' ಎಂಬ ಸುದ್ದಿಯಿದೆ. ಅವುಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಯಾವ ಲಾಭವೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೂ ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಅದು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಮೊತ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ, ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದಷ್ಟು ಮೊತ್ತದ್ದು. ಇನ್ನಷ್ಟು, ಮತ್ತಷ್ಟು ಬೇಕೆಂಬ ಚಟಕ್ಕೆ ಬೀಳಿಸುವ ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. "ಆಹಾರ ತಯಾರಕರು, ತಮ್ಮ ಉತ್ಪಾದನೆಗಳನ್ನು 'ಲೋ ಫ್ಯಾಟ್' ಎಂದು ಮಾರುತ್ತಾರೆ; ಬಹಳಷ್ಟು ಬಾರಿ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಗುಟ್ಟಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಏರಿಸುತ್ತಾರೆ" ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ಪತ್ರಕರ್ತ ಮೈಖೇಲ್ ಮಾಸ್ ತಮ್ಮ 'ಸಾಲ್ಟ್ ಶುಗರ್ ಫ್ಯಾಟ್ - ಹೌದಿ ಫುಡ್ ಜೇಂಟ್ಸ್ ಹುಕ್ಸ್ ಅಸ್' ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ