

ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು 'ದಿ ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ಟೈಮ್ಸ್' ಮ್ಯಾಗಜಿನ್'ಗೆ ಬರೆದ 'ದಿ ಎಕ್ಸ್‌ಟ್ರಾಡಿಸಿಂಗ್ ಸೈನ್ಸ್ ಆಫ್ ಅಡಿಕ್ಟಿವ್ ಜಂಕ್ ಫುಡ್' ಓದಲೇಬೇಕಾದ ಲೇಖನ. 'ದಿ ಸೂಡಿಸ್ ವೇ' ಪುಸ್ತಕದ ಲೇಖಕ ಪಿಯರ್ ಡಾಲ್‌ಕೋರ್ಡ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: 'ನಾನೂ ಹೀಗೇ ಬೇಸ್ತು ಬಿದ್ದೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಕಾಲ ಹೀಗೇ ಭ್ರಮಿಸಿದ್ದೆ. ಒಂದು ದಿನ, ನಾನು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಕೊಂಡ ಆಹಾರದ ಪ್ಯಾಕೇಜ್ ಮೇಲೆ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಇನ್‌ಗ್ರೀಡಿಯಂಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನಲ್ ಫ್ಯಾಕ್ಟ್ಸ್ ಎರಡನ್ನೂ ಓದಿದೆ. 'ಹೆಲ್ಪಿ' ಎಂದು ಮಾರುವ ಈ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಫೇಟೆಡ್ ಸೋಡಿಯಂ ಮತ್ತು ಶುಗರ್ ಪ್ರಮಾಣ ನೋಡಿ ಆಘಾತವಾಯಿತು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ವೀಟೆನ್ಸ್, ಹೆಚ್ಚಿನ ಸೇವಿಯರ್ಸ್ ನನ್ನನ್ನು ಚಟುಕು ಬೀಳಿಸಿತ್ತು'. ತಮ್ಮ ಅನುಭವದಿಂದ ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, 'ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ ಬಳಸಿ. ನಮ್ಮ ನಾಲಗೆಯ ರುಚಿಮೊಗ್ಗುಗಳು ಬಲು ಬೇಗನೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ'. ಇದು ನನ್ನ ಅನುಭವಕ್ಕೂ ಬಂದ ಸತ್ಯ.

ಮನೆಯ ಊಟ ಅತ್ಯುತ್ತಮ

ರಾಜೇಶ್ವರಿ ಅವರೂ ಅದನ್ನೇ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ - 'ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಅಡುಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತ. ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ಏನನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದೇವೆ, ಅದರಲ್ಲೇನಿದೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಏನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದೆವು, ಹೇಗೆ ತಯಾರಿಸಿದೆವು ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಿರುತ್ತದೆ'. ಮೈದಾ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ, ಹಿಡಿಗಾಳಿನಿಂದ

ಮಾಡಿದ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ಉತ್ತಮ ಎಂದು ಇಂದು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೂ ತಿಳಿದಿದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ, ಬೆಲ್ಲದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಇದೆ ಎಂಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನ ಹರಡಿದೆ. ರಿಫೈನ್ಡ್ ಎಣ್ಣೆಗಳು ಉತ್ತಮವಲ್ಲ, ಗಾಣದಿಂದ ತೆಗೆದ ಎಣ್ಣೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ಹುಡುಕಿ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಎಲ್ಲ ಎಚ್ಚರಗಳಿವೆ. 'ಬಾಯಿರುಚಿಗೆ ಆಗೊಮ್ಮೆ ಈಗೊಮ್ಮೆ ಹೊರಗೆ ತಿನ್ನುವುದು ಸರಿ, ಆದರೆ ದಿನವೂ ಅಡುಗೆಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಪ್ಯಾಕ್ಡ್ ಫುಡ್ ಬಳಸುವುದು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ದಾರಿ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ರಾಜೇಶ್ವರಿ.

ಒಂದು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಉದಾಹರಣೆ

'ಆಹಾರವೇ ಔಷಧಿ' ಎನ್ನುವ ರಾಜೇಶ್ವರಿ ಮೇಡಂ ಅವರ ಮಾತು ಕೇಳಿದ ನನಗೆ ಸವಿತಾ ಅವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅದರ ಜೀವಂತ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಸವಿತಾ ಅವರೊಡನೆ ನನ್ನದು ಮೂರು ದಶಕಗಳು ಮೀರಿದ ಸ್ನೇಹ. ಆ ಆರಂಭದ ದಿನಗಳು ನೆನಪಾಗುತ್ತವೆ. 1995ನೇ ಇಸವಿ, ಸವಿತಾ 'ಪಾರ್ಲರ್' ತೆರೆದು ಹೆಚ್ಚು ವರ್ಷಗಳಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಆಗವರು ಪುಟ್ಟ ಮಗುವಿನ ತಾಯಿ. ಪತಿ ನಯನ ಸಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸ್ವಂತ ಫೈವುಡ್ ಉದ್ಯಮವನ್ನು ಆಗಷ್ಟೇ ಆರಂಭಿಸಿದ್ದರು. ಅತ್ತೆ ಮಾವನವರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಡಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅತ್ತೆಯವರ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಂಡವು. ಎರಡು ದಶಕಗಳಿಂದ ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗದ ನೂರೇಂಟು ಸಂಕಷ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರಳಾಡಿದ್ದ ಅತ್ತೆಯವರಿಗೆ

37ರ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಹೃದಯಾಘಾತ ಆಗಿತ್ತು. ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ಕೂಡ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಲ ನಡೆದು, 58ರ ವಯಸ್ಸಿಗೇ ಅತ್ತೆ ತೀರಿಕೊಂಡರು. ಮಾವನವರ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿಯೂ ಬಹುಜನರಿಗೆ ಸಿಹಿಮೂತ್ರರೋಗ, ಮಾವನವರಿಗೂ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಬೇಗ ಬಡಿದಿತ್ತು, ಅದೇ ಕಾಯಿಲೆಯ ಸಂಕೀರ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ತೀರಿಕೊಂಡರು.

ಹೃದಯ ತಜ್ಞರಾದ ಡಾ. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಬಾಳೇಕುಂದ್ರಿ ಅವರು ಸವಿತಾಗೆ 'ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿ' ಎಂದು ಸಲಹೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರು. ಪತಿಯ ವಂಶವಾಹಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದ್ದಿರಬಹುದಾದರೂ, ಪೂರಕ ಪರಿಸರವಿಲ್ಲದೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಾರದು ಎಂದು ಸವಿತಾಗೂ ನಂಬಿಕೆ ಇತ್ತು. ಸವಿತಾ ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಆಹಾರದ ಪರಿಯನ್ನೇ ಬಲು ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಬದಲಿಸಿಕೊಂಡರು.

ಸವಿತಾ ಗಮನಿಸಿದ್ದರು - ಅತ್ತೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾರಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇತ್ತು, ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ; ಪತಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟುವುದು, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಬಾಧಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಿತ್ತು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಓದಿ, ಕೇಳಿ, ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಂತೆ ಸವಿತಾಗೆ ಆಹಾರ ಕುರಿತು ಒಳಅರಿವು ಮೂಡಿತು. ಸವಿತಾ ಮೊದಲಿಗೆ ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿಕ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳು, ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡರು. 'ನಾವು ಆಡಿನಂತೆ ತಿನ್ನಬೇಕು, ಆಡು ಮುಟ್ಟದ ಸೊಪ್ಪಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ನೋಡಿ' ಎಂದು ಸವಿತಾ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. 'ರೊಟ್ಟಿ, ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ಏನೇ ಮಾಡಿದರೂ ತರಕಾರಿ ಹೆಚ್ಚು

