



ಮುಖ್ಯಪುಟ

ಸಸ್ಯಾಹಾರ

ಅನಾರೋಗ್ಯ
ದೂರ!

ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಲಾಭ ಇದೆ. ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಖನಿಜ, ನಾರಿನಂಶ, ಪೋಷಕಾಂಶ, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ದೇಹದ ಸದೃಢತೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ಹೃದ್ರೋಗ, ಮಧುಮೇಹ, ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಕೊರತೆ, ಅಸಿಡಿಟಿ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಸಸ್ಯಾಹಾರವೇ ಸೂಕ್ತ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಅಧ್ಯಯನ. ಸಸ್ಯಜನ್ಯ (ವೇಗನ್) ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗದೆ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ಎಂದೂ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸಸ್ಯಾಹಾರದಿಂದ ದೇಹಕ್ಕಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳೇನು? ಯಾವುದೆಲ್ಲ ಸಸ್ಯಾಹಾರ, ಇದರ ಬಳಕೆ ಹೇಗೆ ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿ ವಿಚಾರಗಳ ಸುತ್ತ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುವ ಈ ಬರಹ, ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರತಿಪಾದನೆಯ ಉದ್ದೇಶವನ್ನೂ ಸಾರುವಂತಿದೆ.

■ ಪ್ರೊ. ವೀಣಾ ಆರ್. ತಿರ್ಲಾಪೂರ

ಮನುಷ್ಣನ ಮೂಲ ಅಗತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ್ದು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ. ಇಂದು ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಅನುಕೂಲಕ್ಕಾಗಿ ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾನೆ. ಅಂತೆಯೇ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಅನೇಕ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನಾವು ಕಂಡಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಬದಿಗಿಟ್ಟು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಶೈಲಿಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯ ಕಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಾರುಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದರ ಜೊತೆಗೆ ಆಹಾರ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾನೆ. ನಮ್ಮ ಮೂಲ ಹಾಗೂ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆಗುವ ಆರೋಗ್ಯ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಜಂಕ್‌ಫುಡ್, ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್, ಬೀದಿ ಬದಿಯ ಆಹಾರಗಳ ಸೇವನೆಗೆ ಇಂದಿನ ಜನರು ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು ಅನೇಕ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರವು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಸಸ್ಯಜನ್ಯವುಳ್ಳವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಇದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬಾಧಕಗಳಿಲ್ಲ. ಏನಿದು ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಆಹಾರ? ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವೇಗನ್ (vegan) ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಬಹಳಷ್ಟು ಬಳಸಿದ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಇದು ಕೇವಲ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಮಗ್ರ ಜೀವನಶೈಲಿಯಾಗಿದೆ. 'ವೇಗನ್' ಆಹಾರ ಕ್ರಮವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಸ್ಯ ಆಧಾರಿತವಾಗಿದ್ದು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಆಹಾರದ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. 1994ರಂದು