

## ಧರೆ ಉರಿವ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಔಷಧಿಯೇ ಆಹಾರ?

ಒಳ್ಳೆಯ ಜೀವನಶೈಲಿಯು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹಾಗೂ 'ನಾಲಿಗೆ ನಿಯಂತ್ರಣ'ವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆಯೇ ಹೊರತು, ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಸರಕುಗಳನ್ನಲ್ಲ. ಉತ್ತಮ ಜೀವನಶೈಲಿ ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಶ್ರಮದ ಜೀವನ ಅಗತ್ಯ. ಬೆವರಿನ ಬೆಲೆಯಿಂದ ಗಳಿಸಬೇಕಾದುದನ್ನು ಪೇಟಿಯ ಪೇಯ ಕೊಡಲಾರದು.



**ದೇ**ಹವನ್ನು ಹುರಿಗಟ್ಟಿಸಲು ಜಿಮ್‌ಗೆ ಹೋಗುವ ಯುವಜನರಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು, ದೈಹಿಕ ಕಸರತ್ತಿನ ಜೊತೆಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಪುಡಿಗಳನ್ನೂ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಮೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಂಗಸಾಧನೆಯೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವೂ ಅಗತ್ಯ. ಆದರೆ, ದೈಹಿಕ ಕಸರತ್ತು ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ಪರಿಪಾಟ ಹಲವರಿಗಿದೆ. ಈ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಪುಡಿ-ಪೇಯಗಳನ್ನು ಜಿಮ್‌ಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವವರೇ ಪೂರೈಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ರೂಪುಗೊಂಡಿದೆ. ಹೀಗೆ, ಮಾರಾಟವಾಗುತ್ತಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಪುಡಿಯ ಬಹುತೇಕ ಮಾದರಿಗಳು ಬಳಕೆಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಅವು ನಕಲಿ ಬ್ರಾಂಡ್‌ನ ಪುಡಿಗಳಾಗಿವೆ ಎಂದು 'ಭಾರತೀಯ ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಗುಣಮಟ್ಟ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ'ದ (ಎಫ್‌ಎಸ್‌ಎಸ್‌ಎಐ) ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ.

ರಾಜ್ಯದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿನ ಜಿಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು 81 ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರುವ 'ಎಫ್‌ಎಸ್‌ಎಸ್‌ಎಐ', ಅವುಗಳಲ್ಲಿ 54 ನೈಜ ಬ್ರಾಂಡ್‌ನ ಪುಡಿಗಳೇ ಅಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಕೆಲವು ಜಿಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟವಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಹೆಸರಿನ ಪುಡಿಗಳು ಬಳಕೆಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಮಾರುತ್ತಿದ್ದ ಪುಡಿಗಳ ಡಬ್ಬಿಗಳ ಮೇಲೆ 'ಎಫ್‌ಎಸ್‌ಎಸ್‌ಎಐ' ಮಾನದಂಡಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಲೇಬಲ್ ಇರಲಿಲ್ಲ. 'ಸಾವಯವ ಉತ್ಪನ್ನ', 'ಕೊಬ್ಬು ಮುಕ್ತವಾದ ಪುಡಿ' ಎಂದು ನಮೂದಿಸಿದ್ದರೂ, ಆ ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸುವ ಅಧಿಕೃತ ಪ್ರಮಾಣಪತ್ರ ಹೊಂದಿರಲಿಲ್ಲ. ತಯಾರಿಕೆ ದಿನಾಂಕ, ಅವಧಿ ಮುಗಿಯುವ ದಿನದ ವಿವರಗಳೂ ಇರಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಪುಡಿಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಸಂಭವಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಸಾವಿನ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ ಎಂದು ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ನಕಲಿ ಹಾಗೂ ಹಾನಿಕಾರಕ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಮಾರುತ್ತಿರುವ ಜಿಮ್‌ಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳುವಂತೆ 'ಎಫ್‌ಎಸ್‌ಎಸ್‌ಎಐ' ಸರ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಸೂಚಿಸಿದೆ.

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಹೆಸರಿನ ದಂಧೆ ಜಿಮ್‌ಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಆಹಾರದ ಹೊರತಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ಗಿಳಿ ಜಿಮ್‌ಗರಿಗಷ್ಟೇ ಸೀಮಿತವಾದುದೂ ಅಲ್ಲ. ಅಕ್ಕಿ, ರಾಗಿ, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳಂತೆ ಬಣ್ಣಬಣ್ಣದ ಲೇಬಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಅಂಟಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ 'ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಪುಡಿ'ಗಳ ಡಬ್ಬಿಗಳು ದಿನಸಿ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ, ಔಷಧ ಮಳಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿವೆ. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಕೂಡ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಪುಡಿಗಳ ಮಾರುಹೋಗಿದ್ದಾರೆ. ಮಹಿಳೆಯರು, ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಹಂಬಲದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಪುಡಿಗಳ ಬಳಕೆದಾರರಾಗಿ ರೂಪುಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿಯೂ ಪುಡಿಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತಿವೆ. ಹರ್ಬಲ್, ಆಯುರ್ವೇದದ ವಿಶೇಷಣಗಳೂ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯ ಸರಕಾಗಿವೆ.

ರುಚಿಕರ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸಬಹುದಾದ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು, ಔಷಧದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣವೇನಲ್ಲ. ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಉಪಯುಕ್ತ ಎಂದೂ ಕೆಲವು ಕಂಪನಿಗಳು ತಮ್ಮ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಮಾರುತ್ತಿವೆ. ಈ ಜಾಹೀರಾತುಗಳಿಗೆ ಮರುಳಾಗುವ ಬಳಕೆದಾರರು ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನೂ ಸಾಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ತೂಕವೂ ನಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಜೀವನ ತೂಕವಷ್ಟೇ.

ಸಹಜ ಆಹಾರದ ಹೊರತಾಗಿ, ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವ ಮುನ್ನ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಅಗತ್ಯ. ಆದರೆ, ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಿಲ್ಲದೆ, ಉತ್ತಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಭಾಗವಾಗಿ ಪೇಟಿಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವವರು ದೊಡ್ಡ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾರೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಜೀವನಶೈಲಿಯು ನಿರ್ಮಿತ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹಾಗೂ 'ನಾಲಿಗೆ ನಿಯಂತ್ರಣ'ವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆಯೇ ಹೊರತು, ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯ ಸರಕುಗಳನ್ನಲ್ಲ. ಉತ್ತಮ ಜೀವನಶೈಲಿ ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಶ್ರಮದ ಜೀವನ ಅಗತ್ಯ. ಬೆವರಿನ ಬೆಲೆಯಿಂದ ಗಳಿಸಬೇಕಾದುದನ್ನು ಪೇಟಿಯ ಪೇಯ ತುಂಬಿಕೊಡಲಾರದು.

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ಅಂಶಗಳೂ ಇರುವಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸುವ ಬದಲು, ಔಷಧವನ್ನೇ ಆಹಾರದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೋಡುವ ಮನಸ್ಸಿತ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಳ್ಳುಬಾಕ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ರೂಪಿಸಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ, ತಲೆಮಾರುಗಳಿಂದ ರೂಪುಗೊಂಡ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಎನ್ನುವಂತೆ, ಕುಟುಂಬದ ಹಿರಿಯರಿಗಿಲ್ಲದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇಂದಿನ ತಲೆಮಾರಿಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಜೀವನಶೈಲಿಯೊಂದಿಗೆ ತಳುಕು ಹಾಕಿಕೊಂಡ ಬಹುತೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. 'ಆಹಾರದ ಶಿಸ್ತು' ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಕೀಲಿ.

■ ರಘುನಾಥ ಚ.ಹ.