



ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದ್ದಿಲಿನೊಡನೆ ವರ್ತಿಸಿದಾಗ ಕಬ್ಬಿನ ರಸದಲ್ಲಿನ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಬಣ್ಣ, ಲವಣಾಂಶಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಬಹುತೇಕ ಉಪಯುಕ್ತ ವಸ್ತುಗಳೂ ಇದ್ದಿಲಿನಿಂದಾಗಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಬೆಲ್ಲದ ತಯಾರಿಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಿಲಿನ ಬಳಕೆಯಾಗದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಬೆಲ್ಲವು ಕಂದು, ಕೆಂಪು ಅಥವಾ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿದ್ದು, ಜೊತೆಗೆ ಹಲವಾರು ವಿಧದ ಲವಣಾಂಶಗಳು, ಪ್ರೋಟೀನುಗಳು ಹಾಗೂ ಸುಮಾರು ಶೇಕಡಾ 50 ರ ವರೆಗೂ ಸುಕ್ರೋಸ್ ಹಾಗೂ ಶೇಕಡಾ 20 ರಷ್ಟು ನೀರಿನಂಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಕ್ಕರೆಯಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 95 ರಷ್ಟು ಸುಕ್ರೋಸ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಈ ಎರಡೂ ವಸ್ತುಗಳ ಸಂಯೋಜನೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸಕ್ಕರೆಗಿಂತಲೂ ಬೆಲ್ಲಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಇದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಯಾರಿಸುವಿಕೆಯಲ್ಲೂ ಸಕ್ಕರೆಯ ಬದಲು ಬೆಲ್ಲವನ್ನೇ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಬೆಲ್ಲದಲ್ಲಿರುವ ಹಲವಾರು ವಿಧದ ಲವಣಗಳು, ಪ್ರೋಟೀನುಗಳು, ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ ಹಾಗೂ ನಾರಿನ ಅಂಶ ಇರುವುದರಿಂದ ಇದರ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಎಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಮಧುಮೇಹ ಖಾಯಿಲೆ ಇರುವವರು ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂದಲ್ಲ.

ಸಕ್ಕರೆಯು ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಲ್ಲದಲ್ಲಿ ಕ್ಲಿಷ್ಟಕರವಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳಿದ್ದು, ಇವುಗಳಿಂದಾಗಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ತಯಾರಿಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ತಗಲುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಬೆಲ್ಲದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸೇವನೆ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಮಾಡಬಾರದು. ಕಬ್ಬಿನ ರಸವನ್ನು ದೊಡ್ಡದಾದ ಕಬ್ಬಿಣದ ಪಾತ್ರೆೆಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತಾರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಕುದಿಸಿ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದರಿಂದ, ಬೆಲ್ಲದಲ್ಲಿ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶವೂ ಇದ್ದು, ದೇಹದ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಬಲು ಸಹಕಾರಿ. ರಕ್ತಹೀನತೆ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಶುದ್ಧ ಬೆಲ್ಲದ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ: ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಭಾರಿ ಭೋಜನದ ಬಳಿಕ ತುಸು ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಸಂಪ್ರದಾಯ. ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವ ಹಲವಾರು ಕಿಣ್ವಗಳು ಬೆಲ್ಲದಿಂದಾಗಿ ಚೇತನಗೊಂಡು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಶುದ್ಧೀಕರಣದಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿ: ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಪುಪ್ಪುಸ, ಕರುಳು ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಲಬದ್ಧತೆ ತಡೆಯಬಲ್ಲದು: ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಬೇಡವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು



ಒಟ್ಟಾಗಿಸಿ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಹಾಕುವಲ್ಲಿ ಇದು ಬಲು ಸಹಕಾರಿ. ಅಲ್ಲದೇ ಬೆಲ್ಲದಲ್ಲಿರುವ ನಾರಿನ ಅಂಶದಿಂದಾಗಿ ಇದು ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಪುರಾತನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಸುಣ್ಣ, ಜೇಡಿಮಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಮರಳಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕಟ್ಟಡಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲೂ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಶಿರಸಿಯಲ್ಲಿರುವ ನಮ್ಮ 250 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹಳೆಯ ಮನೆ ಬಲು ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾಗಿರಲು ಇದುವೇ ಕಾರಣ ಎಂಬುದಾಗಿ ನನ್ನ ಅಜ್ಜನವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ ಮಾತು ಇಂದಿಗೂ ನನಗೆ ನೆನಪಿದೆ. ಇಂದಿಗೂ ಸಿಮೆಂಟ್‌ನ ಅಭಾವವಿರುವ ಕೆಲವೆಡೆ ಇದು ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿದೆ.

ಅಮ್ಲೀಯತೆ ಇರುವ ಜನರು ಸಕ್ಕರೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇಂತಹ ಖಾಯಿಲೆ ಇರುವವರು ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಂಡು ಬಂದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ವೈದ್ಯರು ಸಕ್ಕರೆ ಬದಲು ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಬಳಸಲು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ಉತ್ತಮವಾಗಿರುವ ಬೆಲ್ಲದಲ್ಲಿ ಅತೀ ಲಾಭದ ಆಸೆಯಿಂದಾಗಿ ಕಲಬೆರಕೆಗೊಂಡು ಮಾರಾಟವಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಬಹುತೇಕರಿಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಕಲಬೆರಕೆಗೊಂಡ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ, ಬೆಲ್ಲದಿಂದಾಗುವ ಧನಾತ್ಮಕ ಗುಣಗಳ ಬದಲಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವಾರು ಮಾರಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡಿದಂತೆ! ಕಾರ್ಮಿಕರ ಕೊರತೆ, ಲಾಭದ ಅತಿಯಾಸೆ, ಬೆಲ್ಲದ ತಯಾರಿಸುವಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಬೆಲ್ಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಲಬೆರಕೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ, ಸುಣ್ಣ, ಮೆಟಾನಿಲ್ ಹಳದಿ (ರಾಸಾಯನಿಕ ಬಣ್ಣ) ಮುಂತಾದವುಗಳು ಬೆರಕೆಯಾಗುತ್ತಿವೆ.

ತಿನ್ನುವ ಸೋಡ (ಸೋಡಿಯಂ ಬೈಕಾರ್ಬೋನೇಟ್): ಇದನ್ನು ಹಲವಾರು ಜನರು ಕಲಬೆರಕೆ ರಾಸಾಯನಿಕ ಎಂದು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಹಲವಾರು ಬೆಲ್ಲ ತಯಾರಿಸುವ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಬೆಲ್ಲವು ತಿಳಿ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಯಾವುದೇ ತೆರನೆಯ ಕೆಂಪು ಅಥವಾ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ತಿನ್ನುವ ಸೋಡಾದ ಅತೀ ಬಳಕೆ ಉತ್ತಮವಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿ ಒಂದೆರಡು ಹನಿ ದುರ್ಬಲ ಹೈಡ್ರೋಕ್ಲೋರಿಕ್ ಆಮ್ಲವನ್ನು ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವ ಸೋಡವನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬಳಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂದರ್ಥ.

ಸುಣ್ಣ ಅಥವಾ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕಾರ್ಬೋನೇಟ್: ಬೆಲ್ಲವು ತಿಳಿ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಹಾಗೂ ಬೆಲ್ಲದ ತೂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸುಣ್ಣದ ಬಳಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಆತಂಕಕಾರಿ. ಇಂತಹ ಬೆಲ್ಲ ನೋಡಲು ತಿಳಿಬಣ್ಣ ಹೊಂದಿರುವುದಲ್ಲದೇ, ಬಲು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಪಾರದರ್ಶಕ ಗ್ಲಾಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನೊಡನೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಕಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀರಿನ ತಳದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಪುಡಿಯಂತಹ ವಸ್ತು ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ ಅದು ಸುಣ್ಣ. ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಹನಿ ದುರ್ಬಲ ಹೈಡ್ರೋಕ್ಲೋರಿಕ್ ಆಮ್ಲವನ್ನು ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ ಸುಣ್ಣದ ಇರುವಿಕೆ ಗ್ಯಾರಂಟಿ.

ಮೆಟಾನಿಕ್ ಹಳದಿ: ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಅತೀ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಬೆಲ್ಲದಲ್ಲಿ 'ಮೆಟಾನಿಕ್ ಹಳದಿ' ಎಂಬ ವಿಷಕಾರಿಯಾದ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣ ಇರುವುದು ಬಹುತೇಕರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ! ಕಾಲು ಚಮಚ ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಪ್ರನಾಳದಲ್ಲಿ (Test tube) ತೆಗೆದುಕೊಂಡು 3 ಮಿ.ಲೀ. ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್ ಅನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಬೇಕು. ಬಳಿಕ 8-10 ಹನಿ ದುರ್ಬಲ ಹೈಡ್ರೋಕ್ಲೋರಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಹಾಕುವುದರಿಂದ, ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣದ ದ್ರಾವಣವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಆದಲ್ಲಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಮೆಟಾನಿಕ್ ಹಳದಿ ಕಲಬೆರಕೆಗೊಂಡಿದೆ ಎಂದರ್ಥ.

ಈ ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದ ಕೆಲವೊಂದು ಅತೀ ಸುಲಭದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಬೆಲ್ಲದ ಕಲಬೆರಕೆಯನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ 'ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ' ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಾವು ಮರೆಯಬಾರದು.