

ಪೋಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ

‘ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಒಂದು ಕಲೆ’ ಎನ್ನುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಅದೊಂದು ವಿದ್ಯೆ ಎಂದು ಹೇಳುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಎರಡೂ ನಿಜ. ತಿನ್ನುವುದರಲ್ಲೂ ಹಲವು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಹಸಿವೆ ತಣಿಯುವಂತೆ ತಿನ್ನುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬ ತಿನ್ನುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆ ಬಿರಿಯುವಂತೆ ತಿನ್ನುವುದು— ಹೀಗೆ ನಮ್ಮ ನಡುವೆ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ತಿನ್ನುಬಾರಕಿದ್ದಾರೆ. ಹಸಿವೆ ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣ. ಆದರೆ, ಎಷ್ಟು ತಿಂದರೂ ಇನ್ನಷ್ಟು ತಿನ್ನಬೇಕೆನ್ನುವಂತೆ ಹಸಿವೆಯಾಗುವುದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ರೋಗ. ಸದಾ ತಿನ್ನುತ್ತಾ ಇರುವುದು ರೋಗ ಬರುವುದರ ಮುನ್ನೂಚನೆ. ಬ್ರಿಟನ್ನಿನ ಎಡಿನ್‌ಬರ್ಗ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಒಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಮಂದಿ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಎಷ್ಟು ಊಟ ತಿನ್ನದೇ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಸಂಶೋಧನೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲಿದೆ.

ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಜನರಿಗೆ
ಲಭ್ಯವಾಗುವ ಆಹಾರ
ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ
20ರಷ್ಟು ಆಹಾರ
ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ
ಶೇಕಡಾ 10ರಷ್ಟು
ಆಹಾರವನ್ನು ಜನ ತಮ್ಮ
ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದಾಗಿ
ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಉಳಿದ
ಶೇಕಡಾ 10ರಷ್ಟು ಆಹಾರ
ಯಾರೂ ತಿನ್ನದೇ
ಪೋಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವುದು
ಸಂಶೋಧನೆಯ ಸಾರ.

ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಜನರಿಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 20ರಷ್ಟು ಆಹಾರ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಈ ಸಂಶೋಧನೆ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 10ರಷ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ಜನ ತಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಉಳಿದ ಶೇಕಡಾ 10ರಷ್ಟು ಆಹಾರ ಯಾರೂ ತಿನ್ನದೇ ಪೋಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧನೆಯ ಸಾರ. ಕೋಟಿಗಟ್ಟಲೆ ಟರ್ನಿಗಳಷ್ಟು ಆಹಾರವು ಹೀಗೆ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಜಾಗತಿಕ ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಸುರಕ್ಷಿತ, ಅರ್ಹ ಬೆಲೆಯ, ಪೋಷಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಈ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಬೊಟ್ಟು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನ ದೇಹವೂ ಇಂತಿಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವಂತೆ ರೂಢಿತವಾಗಿದೆ. ಈ ಅಗತ್ಯ ಒಬ್ಬರಿಗಿಂತ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಭಿನ್ನ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಜನರು ತಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ಏಕೆ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ? ಹೊಟ್ಟೆಬಾಕತನ ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ರೋಗವೇ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ‘ಬುಫೆ’ ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗತೊಡಗಿದೆ. ‘ಬುಫೆ ಏರ್ಪಡಿಸಿದರೆ ಜನರು ತಮಗೆ ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ; ಆಹಾರ ಪೋಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ’ ಎನ್ನುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ತಿಳುವಳಿಕೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರಲ್ಲಿ ಈ ಪದ್ಧತಿ ಆರಂಭವಾಗಲು ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ, ‘ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹಿಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಿರುವಾಗ ಎಲ್ಲ ವೈವಿಧ್ಯಗಳನ್ನೂ ಜೋಡಿಸಿ ಇಟ್ಟರೆ ಜನರು ತಮಗೆ ಬೇಕಾದದ್ದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಆರಿಸಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ’ ಎನ್ನುವುದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಈ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಅದರ ನಿಜವಾದ ಕಾರಣವನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸುತ್ತೇವೆ. ಸಾಲಾಗಿ ಜೋಡಿಸಿಟ್ಟಿರುವ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಮೂರು ಬಗೆಯ ಸಲಾಡ್‌ಗಳು, ನಾಲ್ಕು ಬಗೆಯ ಸಾರುಗಳು, ಐದು ಬಗೆಯ ಹಣ್ಣುಗಳು, ದೋಸೆ, ರೋಟಿ, ಪುಲಾವ್, ಬಿರಿಯಾನಿ, ಪಲ್ಯ — ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿನ್ನಲೇಬೇಕು ಎಂದು ಹಠಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದವರಂತೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಕೊನೆಗೆ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಆಹಾರ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲೇ ಉಳಿದುಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಮದುವೆ ಮನೆಗಳಲ್ಲೂ ಆಹಾರ ಪೋಲಾಗುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಇಲ್ಲಿ ಊಟದ ಪದ್ಧತಿ ನಮ್ಮದೇ ಆದರೂ, ಬಡಿಸುವಾಗ ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವ ವಿವೇಚನೆಯನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆಟ್ಟು ಕುಳಿತಿರುತ್ತೇವೆ. ಎಷ್ಟು ಮಂದಿಯನ್ನು ಔತಣಕ್ಕೆ ಕರೆದಿದ್ದೇವೆ, ಎಷ್ಟು ಮಂದಿ ಬರಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ವಧೂವರರ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮದುವೆ ಸಭಾಂಗಣಗಳಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೆ ಉಳಿಯುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ಒಗೆಯುವುದನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಉರಿಯುತ್ತದೆ. ಒಂದೆಡೆ ಹಸಿವೆಯಿಂದ ನರಳುವ ಜನರು; ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಬೇಕಾಬಿಟ್ಟಿ ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವವರಿದ್ದರೆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಗೆಯುವ ಜನರು! ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಯೊಂದು ಇಂತಹ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡು ನಿಜವಾದ ಹಸಿದವರಿಗೆ ಒಯ್ಯುವ ವಿತರಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಗಮನಾರ್ಹ. ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಎಲ್ಲ ನಗರಗಳಲ್ಲೂ ಬಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮಾಂಸಾಹಾರ ತಿನ್ನುವವರಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ಆಹಾರ ಭದ್ರತೆಗೆ ದೊಡ್ಡ ಬೆದರಿಕೆಯಾಗಿದೆ. 240 ದಶಲಕ್ಷ ಟರ್ನಿಗಳಷ್ಟು ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು (ಮಾಂಸ, ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆ) ಉತ್ಪಾದಿಸಲು 1.08 ಶತಕೋಟಿ ಟರ್ನಿಗಳಷ್ಟು ಕೃಷಿ ಧಾನ್ಯಗಳು ಬೇಕು. ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತಿಂದಷ್ಟೂ ನಾವು ಬೆಳೆದ ಕೃಷಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ವ್ಯರ್ಥವಾಯಿತೆಂದೇ ಅರ್ಥ. ಈ ರೀತಿಯ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣವೇ ಶೇಕಡಾ 40ರಷ್ಟಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದ್ದಾರೆ. ನಿಜಕ್ಕೂ ವಿಚಾರ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿ.

■ ಬಿ.ಎಂ.ಹನೀಫ್

