



ಬಾಯಿರುಚಿಯೋ, ಆರೋಗ್ಯವೋ?



ಬಾಯಿರುಚಿಗೆಂದೋ,
ಹಸಿವಿಗೆಂದೋ, ಸುಲಭಕ್ಕೆ
ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆಂದೋ
ಸೇವಿಸುವ ಎಷ್ಟೋ
ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು
ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕುತ್ತು
ತರುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಆಹಾರ
ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಬಗ್ಗೆ
ನಿಗಾವಹಿಸುವುದು ಇಂದಿನ
ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯೂ ಆಗಿದೆ.
ಮದ್ಯ, ಧೂಮಪಾನದಂತೆ
ಸಂಸ್ಕೃತ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು
ಅವಲಂಬಿಸುವುದೂ ಒಂದು
ವ್ಯಸನ.

■ **ಅಮೂಲ್ಯ ಬಿ.ಕೆ.**
ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನಿಸ್ಟ್

ಇಡ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಲು ಹಾಗೂ ಪಾರ್ಸೆಲ್ ಮಾಡಲು
ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಹಾಳೆಗಳನ್ನು ಬಳಕೆ ಮಾಡುವ
ಕುರಿತಂತೆ ಈಚೆಗೆ ಸುದ್ದಿಯಾಗಿದ್ದು, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್
ಬಳಕೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾಗುವಂಥ
ಅಂಶಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೇರುವ ಕುರಿತಂತೆ ಹಲವು
ಚರ್ಚೆಗಳು ನಡೆದವು. ಆದರೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ,
ಹಲವು ಹಾನಿಕಾರಕ ಅಂಶಗಳು ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ
ಆಹಾರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದು, ಇವುಗಳನ್ನು
ಗಮನಿಸಲೇಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಇಂದು ನಮ್ಮ
ಎದುರಿಗಿದೆ.

ಹಸಿವನ್ನು ನೀಗಿಸುವ ನೆಪದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ಸಿಗುವ
ಪ್ಯಾಕ್ಡ್ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಬಾಯಿರುಚಿ ತಣಿಸುವ
ಬಹುಪಾಲು ಆಹಾರ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ನಮ್ಮ
ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕುತ್ತು ತರುವಂತಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ
ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವ
ಮೊದಲು ಯೋಚಿಸಲೇಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕರವಲ್ಲದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು
ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಾರ್ಬೋನೇಯಲ್ಲಿ
ತಯಾರಿಸಿದ ಪ್ಯಾಕ್ಡ್ ಫುಡ್ಸ್, ರೆಡಿ ಟು ಈಟ್ ಫುಡ್ಸ್,
ಇನ್‌ಸ್ಟಂಟ್ ಆಹಾರಗಳು, ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿಗಳು
ಹಾಗೂ ರಸ್ತೆ ಬದಿಯ ಜಂಕ್ ಫುಡ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ
ಮತ್ತಿತರ ಪ್ರಾಸ್ತಾವಿಕ ಆಹಾರಗಳು ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು
ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ, ಕೃತಕ ರುಚಿಕಾರಕ ಅಂಶಗಳು, ಕೃತಕ

ಬಣ್ಣಗಳು ಅಥವಾ ಇತರ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು, ಕೃತಕ
ಸಿಹಿಕಾರಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇಂಥ
ತಿನಿಸು-ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವಾಗ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕೃತಕ
ಅಂಶಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದು
ಗಮನದಲ್ಲಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕೃತಕಗಳು
ಆರೋಗ್ಯದೊಂದಿಗೆ ರಾಜಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ
ಅಂಶಗಳು ಎಂಬುದು ಗಮನಕ್ಕಿರಲಿ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ ಚಿಪ್ಸ್, ಪ್ಯಾಕ್
ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್
(ಪಿಷ್ಟ), ಬೇಡದ ಕೊಬ್ಬು, ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು
ಸಾಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ
ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅಡಿಟಿವ್ಸ್, ಹಾನಿಕಾರಕ
ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು ವಿಷದಂತೆ ದೇಹದೊಳಗೆ
ಸೇರುತ್ತವೆ. ಇದರ ನಿರಂತರ ಸೇವನೆ ಗಂಭೀರ
ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುವುದರಲ್ಲಿ
ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಡಿಟಿವ್ಸ್ ಸೇರಿಸಿದ
ಆಹಾರಗಳು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಬಲವಾಗಿವೆ ಎಂದರೆ, ಅವು
ನಮ್ಮ ನಾಲಗೆಯ ರುಚಿಯನ್ನು (ಟೇಸ್ಟ್ ಬಡ್ಡ್) ಮಂದಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ
ಸೇವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ನಂತರ, ಸಾಮಾನ್ಯ
ಆಹಾರ ಅಥವಾ ಮನೆಯ ಊಟ ನಮಗೆ ಬಹುತೇಕ
ರುಚಿಯಿಲ್ಲದಂತೆಯೇ ಅನ್ನಿಸಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದರಿಂದ