

ಈ ತರಹದ ಆಹಾರಗಳೇ ನಮ್ಮ ಬಾಯಿರುಚಿ ತಣಿಸಲು ರೂಢಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಈ ತಿಂಡಿತಿನಿಸುಗಳ ಸೇವನೆ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಇಂಥ ರುಚಿಕರ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವಾಗಲೂ ಇಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದ ರುಚಿಯೊಂದಿಗೆ, ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಡೊಪಮಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಕೂಡ ಬಿಡುಗಡೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಡೊಪಮಿನ್ ಒಂದು ಖುಷಿಯ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಆಗಿದ್ದು, ಇಂಥ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಸಹಜವಾಗಿ ಖುಷಿಯ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಖುಷಿಯನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬಯಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಜನರು ಮಧ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಿಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅದೇ ರೀತಿ ಈ ತರಹದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ವ್ಯಸನವೂ ಆಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.

### ಅನುಕೂಲದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಅನಾರೋಗ್ಯ

ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪೂರ್ವ ತಯಾರಾದ ಅಥವಾ ಅನುಕೂಲಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಪರ್ಯಾಸ ಏನೆಂದರೆ, ಈಗ ಇವುಗಳು ದಿನನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರಗಳಂತೆಯೇ ಆಗಿಹೋಗಿವೆ. ಸಾಫ್ಟ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್, ಬೇಕರಿ ಉದ್ಯಮ ಮತ್ತು ಮತ್ತಿತರ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ, ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿವೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ನಾವು ದಿನನಿತ್ಯವೂ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇವಲ್ಲವೇ?

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಆಹಾರ ಸಾಮಗ್ರಿ ಮೇಲಿನ ಲೇಬಲ್. ಈ ಲೇಬಲ್‌ಗಳನ್ನು ಓದುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. 'ಫುಡ್ ಲೇಬಲಿಂಗ್'



ಎನ್ನುವುದು ಗ್ರಾಹಕರ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವ ಸಲುವಾಗಿ ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಪದಾರ್ಥಗಳಿವೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು, ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ? ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು, ಖನಿಜಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಬಹುದು.

ಆಹಾರ ಸಾಮಗ್ರಿಯಲ್ಲಿನ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು, ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು, ಫೈಬರ್, ಕೊಬ್ಬು, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ, ಟ್ರಾನ್ಸ್ ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳಂತಹ ವಿವರಗಳತ್ತ ಒಂದಿಷ್ಟು ಚಿತ್ತಹರಿಸಿದರೆ ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳದ ಕಾಯಿಲೆಯಂತಹ ಹಲವು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಆದರೆ ಈಗ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರ ಅಡುಗೆಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳೂ ಜಾಗ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟಿವೆ. ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸುವ ಸಮಯವನ್ನು ಉಳಿತಾಯ ಮಾಡಬಹುದು, ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಇವುಗಳ ಬಳಕೆಯೂ ಮಿತಿಮೀರಿದೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಆಹಾರಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕೇ, ಬೇಡವೇ ಎಂದು ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಯೋಚಿಸಲೇಬೇಕಾದ ಸಮಯ ಇದಾಗಿದೆ.

### ಮರೆಯಬಾರದ ಸಂಗತಿಗಳು...

ಸಂಸ್ಕರಿತ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವಾಗ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದೇನೆಂದರೆ, ಯಾವುದೇ ಆಹಾರದ ಮೂಲರೂಪ ಬದಲಾಗಬಾರದು. ಶೂನ್ಯ ಕ್ಯಾಲೊರಿಸ್ (ಎಂಟಿ ಕ್ಯಾಲೊರಿಸ್) ಕೊಡುವ ಆಹಾರಗಳಾಗಿರಬಾರದು. ಕನಿಷ್ಠ ಕೆಲವು ಅಗತ್ಯ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನು ಆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಒಳಗೊಂಡಿರಬೇಕು. ಸಂರಕ್ಷಕಗಳು (ಪ್ರಿಸರ್ವೇಟಿವ್ಸ್) ಮತ್ತು ಅಡಿಟಿವ್ಸ್ ನೈಸರ್ಗಿಕ ರೂಪದಲ್ಲಿರಬೇಕು, ಯಾವ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ಸಂಸ್ಕರಿತವಾಗಿರಬೇಕು.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಪನ್ನೀರ್, ಟೊಪೋ, ಬಲವರ್ಧಿತ ಆಹಾರಗಳು (Fortified foods) ಪ್ರಾಸೆಸ್ಡ್ ಆಹಾರವಾಗಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಸಸ್ತುಹಾರಿಗಳಿಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯ. ದಿನನಿತ್ಯದ ಪೈಂಟಿನ್ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಮತ್ತು ಇತರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮತ್ತಿತರ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಸಂಸ್ಕರಿತ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಈಗ ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ದೊಡ್ಡವರೂ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ತಿನ್ನುವ ಎಷ್ಟೋ ಪ್ಯಾಕ್ಡ್ ಫುಡ್‌ನಂಥ ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೋಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಇಂಥ ಆಹಾರಗಳು ಎಳೆಜೀವಗಳ ಪಾಲಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅಡಿಟಿವ್ಸ್ (Salt, sugar, trans fat) ಬಳಕೆಯ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗಬಹುದು. ಎಡಿಎಚ್‌ಡಿ (ಚಂಚಲತೆ ಮತ್ತು ಅತಿ ಚಟುವಟಿಕೆ)ಯಂಥ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳ ಅತಿರೇಕತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು (Hyperactivity). ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂಥ ಆಹಾರಗಳ ಬಳಕೆ ಹಾಗೂ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಒಳಿತು. ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತೂ ಪರಿಚಯಿಸದೇ ಇರುವುದೇ ಸೂಕ್ತ. ಬಾಯಿ ರುಚಿಗೆ ಮಾರುಹೋಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾಗುವಂಥ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುವುದು ಎಷ್ಟು ಸರಿ?

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: [feedback@sudha.co.in](mailto:feedback@sudha.co.in)

