

‘ಕಲರ್ ಸೈಕಾಲಜಿ...’

ಜಾಗತಿಕ ಆಹಾರ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಸೂತ್ರವೇ ಆಗಿರುವ ಇದರ ಹಿಂದಿನ ಉದ್ದೇಶ ಒಂದೇ. ಗ್ರಾಹಕರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುವುದು, ಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಚೋದಿಸುವುದು. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವೊಂದನ್ನು ಕೊಳ್ಳುಗರ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಆಕರ್ಷಕವೆನ್ನಿಸುವಂತೆ, ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಈ ಕಸರತ್ತು ಆರಂಭವಾಗಿ ಹಲವು ವರ್ಷಗಳೇ ಕಳೆದಿವೆ. ಸಾಧಕ ಬಾಧಕಗಳನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣ, ರುಚಿಕಾರಕ, ಸಂರಕ್ಷಕಗಳು (ಪ್ರಿಸರ್ವೆಟಿವ್ಸ್), ಹಾಗೇ ಪರಿಮಳವನ್ನು ಕೃತಕವಾಗಿ ಸೇರಿಸುವ ಪರಿಪಾಟ ಹಳೆಯದೇ.

‘ಆಹಾರ ಸೌಂದರ್ಯ’ದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನೇ ಮುನ್ನೆಲೆಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಜಾಗತಿಕ ಆಹಾರ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳು ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ಬದಿಗೆ ಸರಿಸಿಟ್ಟು, ‘ಆಹಾರ ಸೌಂದರ್ಯ’ ವೃದ್ಧಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಆಹಾರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಬೃಹತ್ ಉದ್ಯಮದ ಹೊರತಾಗಿ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಉದ್ಯಮಿಸಿರುವುದು ಗಮನ ವಹಿಸಲೇಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳುತ್ತಿದೆ.

ಈಚೆಗೆ ಕೃತಕ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ವಿಷಕಾರಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದಾದ ಬಣ್ಣದ ಬಳಕೆಯ ಕಾರಣವಾಗಿ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಗೋಬಿ ಮಂಚೂರಿ ಹಾಗೂ ಕಾಟನ್ ಕ್ಯಾಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣ ಬಳಕೆ ನಿಷೇಧದ ಕುರಿತಂತೆ ಸರ್ಕಾರದ ಆದೇಶ ಹೊರಬಿದ್ದಿದೆ. ಈ ಆದೇಶದ ಬೆನ್ನಲ್ಲೇ ಸುರಕ್ಷಿತ ಆಹಾರದ ಕುರಿತಂತೆ ಹಲವು ವಿಷಯಗಳು ಮತ್ತೆ ಚರ್ಚೆಗೆ ಬಂದಿವೆ. ನಾವು ದಿನನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಬಳಕೆಯ ಬಗೆಯನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಪರಿಶೀಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿತೋರಿದೆ.

ಆಹಾರ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ಉತ್ಪಾದಕತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು, ದೀರ್ಘಕಾಲ ಅವು ಕೆಡದಂತೆ ಕಾಪಾಡಲು ರಾಸಾಯನಿಕ, ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ತಿಳಿದಿರುವ ಸಂಗತಿಯೇ. ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು, ಸೊಪ್ಪು, ದಿನಸಿ ಸಾಮಗ್ರಿ, ಹೂವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವಕ್ಕೆ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಸಿಂಪಡಣೆ ಅವಶ್ಯಕವೂ ಹೌದು. ಅವುಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಗ್ರಾಹಕನಿಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯ ಕೂಡ. ಅದರಿಂದ ಹೊರಗುಳಿಯುವ ಆಯ್ಕೆ-ಮಾರ್ಗಗಳೂ ಕಡಿಮೆ ಹಾಗೂ ಕಠಿಣ. ಆದರೆ, ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಹಾರ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರವಲ್ಲ ಎಂಬ ಅರಿವಿದ್ದರೂ, ಅದು ಕೃತಕ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ, ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ತಾಳಿ, ಆಹಾರದ ನೋಟ ಹಾಗೂ ರುಚಿಗಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಪರಿಪಾಟ ಮನೆಯೊಳದಲ್ಲೂ ಎದ್ದುಕಾಣುತ್ತಿದೆ.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಅಡುಗೆ, ತಿಂಡಿಗಳು ಕೂಡ ಹೋಟೆಲಿನಂತೆಯೇ ರುಚಿಕಟ್ಟಾಗಿರಬೇಕು, ನೋಡಲು ಆಕರ್ಷಕವಿರಬೇಕು ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಕೆಲವು ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ನಾಳೆಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತಿದೆ.

ದಾರಿಯವೆ ನೂರಾರು...

‘ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ತೋರಿಸಲು ಕೃತಕ ಬಣ್ಣ ಬಳಸುವುದು ಬಹಳ ಹಿಂದಿನ ರೂಢಿ. ಗ್ರಾಹಕರಲ್ಲಿ ಕೂಡ, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ನೋಡಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಂಡರೆ ರುಚಿಕರವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆಂಬ ನಂಬಿಕೆಯಿದೆ. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣುವಾಗ, ಬಾಯಿಗೆ ರುಚಿಕಟ್ಟು ಎನಿಸುವಾಗ, ಅದರ ಸುರಕ್ಷತೆ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವವರ ಪ್ರಮಾಣ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ’ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಜಿ.ಕೆ.ವಿ.ಕೆ. ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಆಹಾರ ವಿಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಪೋಷಣೆ ವಿಭಾಗದ ಪ್ರೊ. ಉಷಾ ರವೀಂದ್ರ.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸುವ ಕೃತಕ ಬಣ್ಣ, ಪ್ರಿಸರ್ವೆಟಿವ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಕುರಿತಂತೆ ಅವರ ಮಾತುಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿನ ನ್ಯೂನತೆ ಮುಚ್ಚಿ ಹಾಕಲು ಕೂಡ ಕೃತಕ ಬಣ್ಣ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆಹಾರಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಹಾಗೇ ಇಟ್ಟರೆ ಅದರ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಬಣ್ಣ ಮಾಸುವುದು ಸಹಜ. ಹೀಗಾಗದೇ ಇರಲೆಂದು ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕೆಡದೇ ಉಳಿಯಲೆಂದು ಪ್ರಿಸರ್ವೆಟಿವ್‌ಗಳನ್ನು, ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲೆಂದು ಫ್ಲೇವರ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ಯಾಕ್ಡ್ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ, ಕುಕ್ಕಿನ್ಸ್, ಕ್ಯಾಂಡಿ, ಸ್ವೀಟ್ಸ್, ಸಾಸ್, ತಂಪು ಪಾನೀಯ, ಸೂಪ್ ಹೀಗೆ ಹಲವು ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣ, ಪ್ರಿಸರ್ವೆಟಿವ್ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳು ‘ಪರ್ಮಿಟೆಡ್ ಕಲರ್, ಪ್ರಿಸರ್ವೆಟಿವ್’ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈ ‘ಪರ್ಮಿಟೆಡ್’ ಎಂಬ ಒಂದೇ ನೆಪದೊಂದಿಗೆ ದಿನನಿತ್ಯವೂ ಇವುಗಳ ಬಳಕೆ ತರವಲ್ಲ. ಕಡಿಮೆ ಹಣ ಎಂದು ಗುಣಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ರಾಜಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕೈಗಾರಿಕಾ ಡೈಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲದ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ದಂಧೆಯೂ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ.

ಮನೆಯೊಳದಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಇಂಥದ್ದೇ ತಪ್ಪುಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಪೂರಿ, ಕರ್ಜಿಕಾಯಿ ಕರಿಯುವಾಗ ಪೂರ್ತಿ ಬೆಂದಿರದೇ ಇದ್ದರೂ ಬೆಳ್ಳಗೆ ಕಾಣಬೇಕೆಂದು ಅರೆಬರೆ ಬೇಯಿಸಿ ತೆಗೆಯುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೆ ತಿನ್ನುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಅದು ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ ಅದೇ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನೇ ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಮತ್ತೊಂದು ಉದಾಹರಣೆ, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ. ಇದರಲ್ಲೂ ಕೆಲವೊಂದು ಬ್ರಾಂಡ್‌ಗಳು ಕೃತಕ ಬಣ್ಣ ಬಳಸುತ್ತವೆ. ಈ ಪುಡಿಯಲ್ಲಿ ಮರದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬೆರೆಸುವ ಮಾಹಿತಿಯೂ ಇದೆ. ಶುಂಠಿ-ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್, ದನಿಯಾ ಪುಡಿ, ಹಲವು ಮಸಾಲ ಪುಡಿಗಳಲ್ಲಿ, ರುಚಿಕಾರಕದ ಹೆಸರಲ್ಲಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸಾಕಷ್ಟು ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣ, ಪ್ರಿಸರ್ವೆಟಿವ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸದೆಯೂ ಅಡುಗೆ ರುಚಿಕಟ್ಟಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ



ಆಹಾರದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನೋಟಕ್ಕಿಂತ ಆರೋಗ್ಯ ಮುಖ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನಗಾಣಬೇಕು. ಆಹಾರ ಸುಂದರವಾಗಿರಬೇಕೆಂಬ ಮನೋಭಾವ ಬದಲಾಗಬೇಕು. ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಅವು ಇರುವ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿಯೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
-ಪ್ರೊ. ಉಷಾ ರವೀಂದ್ರ,
 ಆಹಾರ ವಿಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಪೋಷಣೆ ವಿಭಾಗ, ಬೆಕೆವಿಕೆ, ಬೆಂಗಳೂರು