



ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೇ ಅಥವಾ ಇಂಥ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ಬಳಕೆಯ ಮಿತಿ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದೇ ಇವುಗಳನ್ನು ಹೇರಳವಾಗಿ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕೆಂಬ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಆಹಾರದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಅವು ಇರುವ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿಯೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗ ಅವುಗಳಿಗೆ ಅನವಶ್ಯಕ ಬಣ್ಣ ಸೇರಿಸಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯೂ ತಗ್ಗಬಹುದು.

ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣಲೆಂದು ಕಿತ್ತಳೆಯ ಸಿಪ್ಪೆಗೂ 'ಸಿಟ್ರಸ್ ರೆಡ್ ನಂ. 2' ಬಣ್ಣ ಹಾಕುತ್ತಾರೆಂಬ ವಿಷಯ ಈಚೆಗೆ ಸುದ್ದಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಇಂಥ ಉದಾಹರಣೆಗಳು, ಬಣ್ಣದ ಮಾಯೆಯಿಂದ ಹೊರಬರಬೇಕಾದ, ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಗಂಟೆಯೇ ಆಗಿದೆ.

ತಿನಿಸುಗಳು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಕೃತಕ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮಾರ್ಗಗಳೂ ಬೇಕಾದಷ್ಟಿವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಟೊಮ್ಮಾಟೊ ಪೇಸ್ಟ್ ಅಥವಾ ಪ್ಯೂರಿ ಮಾಡಿ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಅದನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಾವೇ ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಮಾಡಿ ಜ್ಯಾಮ್-ಜ್ಯೂಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸಾಸ್‌ನಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ಪೌಡರ್ ಮಾಡಬಹುದು.

ಹಸುರು ಬಣ್ಣ ಬೇಕೆಂದರೆ, ಪುದಿನಾ, ತುಳಸಿ, ಪಾಲಾಕ್, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಹೀಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಯ್ಕೆಯಿವೆ. ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೆ, ಕೊಕೊ ಪೌಡರ್, ಕಾಫಿ ಪೌಡರ್ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅಡುಗೆಗಳಿಗೆ ಬಳಸಬಹುದು.

ಬಣ್ಣ-ರುಚಿಗಳ ಲೋಕದಲ್ಲಿ...

ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳಂಥ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಿಂದ ಬಣ್ಣಗಳ ಸಾರವನ್ನು ತೆಗೆದು ಬಳಸುವುದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮಾರ್ಗವಾಗಿತ್ತು. ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಹೊರತಾಗಿ, ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯಿಂದ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲಾಯಿತು. 1856ರಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ ಆರ್ಗಾನಿಕ್ ಡೈ ಮವ್ (Mauve) ಅನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲಾಯಿತು. ನಂತರದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೃತಕ ಬಣ್ಣಗಳು ಒಂದರ ಹಿಂದೆ ಒಂದರಂತೆ ಬರಲು ಶುರುವಾದವು. 1880ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಈ ಬಣ್ಣಗಳ ವ್ಯಾಪಕ ಬಳಕೆಯಾಯಿತು. ಆಹಾರ ಉದ್ಯಮಕ್ಕೂ ಬಣ್ಣಗಳು ಕಾಲಿಟ್ಟವು.

ಟರ್ಟ್ರಾಜೈನ್ ಸನ್‌ಸೆಟ್ ಯೆಲ್ಲೊ, ಅಮರಾಂತ್ ಅಲ್ಯೂರಾ ರೆಡ್ ಕ್ವಿನೋಲೈನ್ ಯೆಲ್ಲೊ, ಬ್ಲಿಯಿಯಂಟ್ ಬ್ಲೂ, ಇಂಡಿಗೊ ಕ್ಯಾರ್ಮೈನ್ ರೆಡ್ 40 ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಕೃತಕ ಬಣ್ಣಗಳು.

ಜಾಗತಿಕ ಆಹಾರಸರಪಳಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಈ ಬಣ್ಣಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡಿವೆ. ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಬಹುಪಾಲು ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣ, ರುಚಿಕಾರಕಗಳಿವೆ. ಬೇಕರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಮಿಠಾಯಿಗಳು, ಚ್ಯೂಯಿಂಗ್ ಗಮ್, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ, ಚಿಪ್ಸ್, ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ, ಯೋಗರ್ಟ್, ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರದ ಸೀರಿಯಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ, ಸೂಪುಗಳಲ್ಲಿ, ರೆಡಿ ಟು ಈಟ್ ಫುಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ, ರೆಡಿ ಟು ಯೂಸ್ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಲ್ಲಿ, ಕೆಲವು

ಅಡುಗೆ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಿಸರ್ವೇಟಿವ್‌ಗಳು, ಬಣ್ಣಗಳು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ. 'ಆರೋಗ್ಯಕರ' ಎಂಬ ಹಣೆಪಟ್ಟಿ ಹೊತ್ತು ಬರುವ ಬಹುಪಾಲು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಕೃತಕತೆ ಅಡಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬಟಾಣಿ ಹಸುರುಹಸುರಾಗಿ ಕಾಣಲು ಬಳಸುವ 'ಮಲಾಚೈಟ್ ಗ್ರೀನ್', ಅರಿಶಿನಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ 'ಮೆಟಾನಿಲ್ ಯೆಲ್ಲೊ' ಕೃತಕ ಬಣ್ಣಗಳು, ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಗೆ, ಹೆಚ್ಚು ಲಭ್ಯತೆ ಇರುವ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಬಳಕೆ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಅದರ ಮಿತಿ ಮೀರಿದ ಪ್ರಮಾಣ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ವಿಷಕಾರಿ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಬಣ್ಣಗಳಿಗೆ ನಿರ್ಬಂಧ ಇದ್ದರೂ, ಕಾಳಸಂತೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಕಳಪೆ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಡೈಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿರುವುದು ಹೊಸ ವಿಷಯವೂ ಅಲ್ಲ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವೆಡೆ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಪುಡಿಗೇ ಲೀಡ್ ಕೊರೋಟಿನ್ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಅನೀಮಿಯಾ, ಹೊಟ್ಟಿನೋವು, ಮಲಬದ್ಧತೆಯಂಥ ಸಮಸ್ಯೆ ತೋರುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳು.

ಕೆಲವು ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಟರ್ಟ್ರಾಜೈನ್‌ಗೆ ಪ್ರಾಕೇಜ್ಡ್ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲು ಅನುಮತಿಯಿದೆ. ಬಹುವಾದ ಬಳಕೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕ. ಆದರೆ ಬಳಕೆಯ ಮಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯದೇ ಬಳಸುವುದು, ಗೊತ್ತೇ ಆಗದೆ ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡಬಹುದಾದ ಅಪಾಯವಿದೆ.