



ಪ್ಯಾಕ್ಡ್ ಹಾಗೂ ಸಂಸ್ಕೃತ ಆಹಾರ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಲ್ಲ ಎಂಬ ಅರಿವಿದ್ದರೂ ರುಚಿಯ ಕಾರಣವಾಗಿ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯದೊಂದಿಗೆ ರಾಜಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ರುಚಿ, ಬಣ್ಣವನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲ ಹಲವು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಯ್ಕೆಗಳಿದ್ದರೂ ಆಹಾರದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹೊಸತನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಹೋಗದೇ ಇನ್‌ಸ್ಟಂಟ್ ಮಾರ್ಗಗಳ ಮೊರೆಹೋಗುತ್ತೇವೆ.

-ದೀಪಾ ಬಿ.ಆರ್.,
ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ತಜ್ಞೆ, ಮೈಸೂರು

ತರಕಾರಿಯ ಬಣ್ಣ ಮಾಸಬಾರದೆಂದರೆ, ತರಕಾರಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಮೇಲೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ, ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿ ತೆಗೆದು ತೊಳೆದು ಇಟ್ಟರೆ ತರಕಾರಿಯ ತಾಜಾ, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಬಣ್ಣ ಹಾಗೇ ಇರುತ್ತದೆ. ದಾರಿಗಳು ನೂರಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಆ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗುವ ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ.

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸುವ ತಾಪಮಾನ ಕೂಡ ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ. ಹದವಾದ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ತರಕಾರಿ ಬೇಯಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಚೆಲ್ಲಬಾರದು. ಅದರ ಸಮೇತ ಬಳಸಿದರೆ, ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಬಣ್ಣವನ್ನಾದರೂ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ, ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೂ ಅದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಇದನ್ನೇ 'ನೈಸರ್ಗಿಕ ವರ್ಣದ್ರವ್ಯ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಆಹಾರದ ಕುರಿತ ಇಂಥ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಸಂಗತಿಗಳು ದೊಡ್ಡ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಬಲ್ಲವು ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಮರೆಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಸುಲಭದ ಹಾದಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಈ ಬಣ್ಣ, ಪ್ರಿಸರ್ವೆಟಿವ್‌ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿಗಂದು 'ಫುಡ್ ಸೇಫ್ಟಿ ಅಂಡ್ ಸ್ಟಾಂಡರ್ಡ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ' (FSSAI) ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪ್ಯಾಕ್ ಮೇಲೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಬಳಸಿರುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ವಿವರವನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯಗೊಳಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಓದುವವರೇ ಕಡಿಮೆ. ಸಮುದಾಯದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳ ಮೂಲಕ

ಆಹಾರದ ಕುರಿತು ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವ ಕೆಲಸ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಆಗಬೇಕಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಶಾರ್ಟ್‌ಕಟ್ ಇಲ್ಲ

ಆಹಾರದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಜನರಲ್ಲಿರುವ ಸಣ್ಣ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಅವರನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ದೂಡುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ದೀಪಾ ಬಿ.ಆರ್. ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ತಜ್ಞೆಯಾಗಿರುವ ಅವರು ಈ ಸಂಬಂಧ ಹಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನೂ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ, ತಯಾರಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವರು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾಹಿತಿ ಕುತೂಹಲಕರವಾಗಿದೆ.

“ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಮೊದಲು ನೀಡುತ್ತೇನೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆ ಜ್ಯೂಸ್ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಆ ಜ್ಯೂಸನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ಎಷ್ಟು ದಿನ ಇಡಬಹುದು? ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ ಮೂರು ದಿನ ಇಡಬಹುದು. ಆಮೇಲೆ ಅದರ ಫ್ಲೇವರ್ ಬದಲಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೂ ಒಂದು ದಿನ ಕಳೆದರೆ, ಕುಡಿಯಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗದೇ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದೇ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಪರಬತ್ತು ಪ್ಯಾಕ್ಡ್ ಜ್ಯೂಸ್‌ನಲ್ಲಿ 6 ತಿಂಗಳ ಅವಧಿ ಚೆನ್ನಾಗಿರಬಲ್ಲದು. ನಾವು ಎಂದಿಗಾದರೂ ಯೋಚಿಸಿದ್ದೇವಾ? ಅಷ್ಟು ಅವಧಿವರೆಗೂ ಅದನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿಡಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು? ಇದು ಸರಳ ಹಾಗೂ ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಸಿಗುವ ಉದಾಹರಣೆ.