

ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಮೂಲ

ಬಣ್ಣಗಳ, ಪ್ರಿಸರ್ವೆಟಿವ್‌ಗಳ ಬಹುವಾದ, ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಬಳಕೆ ಗಂಭೀರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡಬಲ್ಲದು ಎಂಬುದು ಆಹಾರತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಕೆಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳೂ ಈ ಅಂಶವನ್ನು ದಾಖಲೆ ಮಾಡಿವೆ. ಇವುಗಳ ಮಿತಿ ಮೀರಿದ ಬಳಕೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನೂ ತೋರಿದೆ.

ಯುವಜನತೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಬಂಧ ನಡೆದ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದರಲ್ಲಿ, ದೀರ್ಘಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಹುಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವನೆ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಬಣ್ಣಗಳು ಹಾಗೂ ರುಚಿಕಾರಕಗಳು ಯುವಜನತೆಯನ್ನು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನತ್ತ ದೂಡಬಹುದು ಎಂದು ಅಂದಾಜಿಸಲಾಗಿದೆ. 'ಅಲ್ಯೂರಾ ರೆಡ್ ಎಸಿ' ಎಂಬ ಡೈನ ಅತಿಯಾದ ಬಳಕೆ ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಕೊರತೆ ಹಾಗೂ ಅಸ್ಪಷ್ಟ ಮಾಹಿತಿ, ಇವುಗಳ ವ್ಯಾಪಕ ಬಳಕೆಗೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿವೆ.

ಧೂಮಪಾನ, ಸ್ಥೂಲಕಾಯ, ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ 'ರಿಸ್ಕ್ ಫ್ಯಾಕ್ಟರ್‌ಗಳು' ಎನ್ನಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈ ಯಾವುದೇ ಅಭ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದ 20-30ರ ವಯೋಮಾನದವರಲ್ಲೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಮೂಲ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಬಳಕೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ನೈಟ್ರೋಸಾಮೈನ್ ಎಂಬ ಪ್ರಿಸರ್ವೆಟಿವ್, ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಗ್ಯಾಪ್ಟಿಕ್ ಆಕ್ಸಿಡ್ ಜೊತೆ ಸೇರಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬಲ್ಲದು ಎಂಬ ಅಂಶ ಕೂಡ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ನಮೂದಾಗಿದೆ. ಹೈಪರ್‌ಟೆನ್ಷನ್, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಫ್ಯಾಟಿಲಿವರ್ ಕೂಡ ಆಹಾರದ ಕಾರಣವಾಗಿಯೇ ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾಗಿವೆ.



ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ಅಷ್ಟು ಕಾಲ ಇಡಬೇಕೆಂದರೆ, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಅದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಇಡಬೇಕೆಂದರೆ ಅದು ಕೃತಕವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೃತಕದ ದಾರಿ ಎಂದಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರವಲ್ಲ. ಇಂಥ ಕೃತಕಗಳು ನಮ್ಮ ನಡುವೆ ಸಾಕಷ್ಟಿವೆ. ಗೊತ್ತೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆಯೇ ಅವುಗಳ ಬಳಕೆ ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಅಡುಗೆಮನೆಗಳಲ್ಲೂ ಸಾಕಷ್ಟು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ."

ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಕೃತಕಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ರಾಗಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಕೃತಕ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಅಕ್ಕಿ ಹೊಳೆಯಲೆಂದು ಕೋಟಿಂಗ್ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಕೂಡ ಈಗ ಸಂಸ್ಕರಿಸವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಕಡ್ಡೆಬೇಳೆಗೆ ಪಾಲಿಷಿಂಗ್, ಕಲರಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗದ ಸಂಗತಿ.

ಧಾನ್ಯದಂಥ ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವೇ. ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿನ ಕಲಬೆರಕೆಯಾಗಲೀ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಏನೇನು ಬಳಸಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುವುದಾಗಲೀ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವಂಥದ್ದನ್ನಾದರೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿರುವ, ಸಂಸ್ಕರಿಸವಾಗಿರುವ, 'ರೆಡಿ ಟು ಈಟ್' ಅಥವಾ 'ರೆಡಿ ಟು ಯೂಸ್' ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಳ್ಳುವ

ಮುನ್ನ ಬಹಳ ಯೋಚಿಸಬೇಕಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ದುಬಾರಿಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಶಾರ್ಟ್‌ಕಟ್ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದರ ಅರಿವು ನಮಗಿರಬೇಕಿದೆ. ಆದಷ್ಟು Mindful Eating ಕಡೆ ಗಮನ ನೀಡಲೇಬೇಕು.

ದಿನನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲೇ ಫ್ಲೇವರ್‌ಗಳನ್ನು, ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಚಕ್ಕೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಅಜವಾನವನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಫ್ಲೇವರ್ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತೆ. ಅದನ್ನು ನಾವೇ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಥರಾವರಿ ಅಡುಗೆಗಳಿಗೆ ಬಳಸಬಹುದು. ಆದರೆ ನಾವು ಮೊರೆ ಹೋಗುವುದು ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ಪುಡಿಗಳಿಗೆ. ಈ ಮೂಲಕ ಪ್ರಿಸರ್ವೆಟಿವ್‌ಗಳೂ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಇದರ ಬಳಕೆ ಸರಿಯಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಅರಿವಿನಲ್ಲಿದ್ದೂ ರುಚಿಯ ಕಾರಣವಾಗಿ ರಾಜಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ಹಾಗೇ ಅಂಗಡಿಯಿಂದ ತಂದ ಸೀಸನಿಂಗ್ ಹಾಕುವ ಬದಲು ಪುದಿನಾ ಎಲೆ ಒಣಗಿಸಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಚಿಪ್ಸ್ ಪ್ಯಾಕೆಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಉಪ್ಪು ಇರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಅನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆಹಾರಗಳಿಗೂ ಬಳಸಬಹುದು. ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಪಾಲಾಕ್ ಸೊಪ್ಪು ಇವುಗಳ ಪೇಸ್ಟ್ ಅಥವಾ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ದೋಸೆ-ಇಡ್ಲಿಗೆ ಹಾಕಬಹುದು. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಪೋಷಕಾಂಶದ ಆಡ್ ಆನ್ ಮಾಡಿದಂತೆ. ಹೀಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಅಡುಗೆ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿವೆ. ಆದರೆ ಯಾರೂ ಆಹಾರದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹೊಸತನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಮಯದ ಅಭಾವದ ನೆಪದಲ್ಲಿ ಇನ್‌ಸ್ಟಂಟ್ ಮಾರ್ಗಗಳ ಮೊರೆಹೋಗುತ್ತೇವೆ.

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಖರೀದಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಣ್ಣ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ವಹಿಸುವುದು ಇಂದಿಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಅರಿಶಿನ, ದನಿಯಾ, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ, ಇತರೆ ಮಸಾಲ ಪುಡಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕ ಬಣ್ಣ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ,

