



ಆಕರ್ಷಣೆಯಿಂದ ದೂರವುಳಿಯಿರಿ

'ಹೊರಗಿನ ಆಹಾರದಡೆಗಿನ ಆಕರ್ಷಣೆಯೇ ಜನರನ್ನು ಆರೋಗ್ಯದಡೆಗೆ ರಾಜಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತಿದೆ' ಎನ್ನುವುದು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ತಜ್ಞ ಡಾ. ಅಪೇಕ್ಷಾ ಏಕ್‌ಬೋಟೆ ಅವರ ಮಾತು. ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಮಾಡುವ ಅಡುಗೆಯೂ ರೆಸ್ಟೋರೆಂಟ್ ರೀತಿ ಇರಬೇಕೆಂದು ಅಡುಗೆಗೆ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಕುರಿತ ಮನೋಭಾವಕ್ಕೆ ಅವರ ವಿವರಣೆ ಹೀಗಿದೆ...

ಜನಕ್ಕೆ ಹೊರಗಿನ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವಿಸುವ ಬಯಕೆ ಹೆಚ್ಚು. ಆದರೆ ಹೊರಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಅದೇ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನೇ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಯಾರು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನೋಣ, ಶುದ್ಧವಾಗಿ ತಿನ್ನೋಣ ಎಂದುಕೊಂಡು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಟೇಬ್ಲಿಂಗ್ ಸಾಲ್ಟ್, ಕುಕಿಂಗ್ ಸೋಡಾ, ಅಜಿನೊಮೊಟೊ, ಚಿಲ್ಲಿ ಸಾಸ್, ಸೋಯಾ ಸಾಸ್, ಕೃತಕ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಮನೆಯ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕ ಅಂಶಗಳು ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟು ಹಿತಕರವಲ್ಲ ಎಂದು ಅವರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ನಾವು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ತಯಾರು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ, ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣು ಮುಂದೆಯೇ ತಯಾರಾಗಿರುವುದು, ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಹುಸಿನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಹೋಟೆಲ್ ಟೇಬ್ಲಿಂಗ್ ಬರಬೇಕು ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಬಳಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳೇ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ ಎಂಬುದು ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವುದು ಬಹಳ ತಡವಾಗಿಯೇ.

ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ರೆಡಿ ಟು ಪ್ರಿಪೇರ್ಡ್ ಫಿಡ್‌ಜರ್ ಗಾರ್ಲಿಕ್ ಪೇಸ್ಟ್, ರೆಡಿಮೇಡ್ ಆದ



ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಅಡುಗೆ ಹೋಟೆಲ್ ರೀತಿ ಇರಬೇಕೆಂದು ಅಡುಗೆಗೆ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಕೆಲವು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ರೂಢಿ ಜನರಲ್ಲಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಮನೆಯಡುಗೆಯೂ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಅರಿವು ಅವರಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವಾಗಿದೆ.

-ಡಾ. ಅಪೇಕ್ಷಾ ಏಕ್‌ಬೋಟೆ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ತಜ್ಞೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಯಾವುದೇ ಪೇಸ್ಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ, ಈಸಿ ಟು ಯೂಸ್ ಲೇಬಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಯಾವುದೇ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಿಸರ್ವೇಟಿವ್‌ಗಳು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರಿಸರ್ವೇಟಿವ್‌ಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸೋಡಿಯಂ ಬೆಂಜೋಯೇಟ್, ಪೊಟಾಷಿಯಂ ಕ್ಲೋರೈಡ್‌ನಂಥ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೋಡಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಿಸರ್ವೇಟಿವ್‌ಗಳಲ್ಲಿನ ಸೋಡಿಯಂ, ಫಾಸ್ಫರಸ್, ಪೊಟಾಷಿಯಂನಂಥ ಖನಿಜಗಳು ದೇಹ ಸೇರಿ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಕಿಡ್ನಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಫಾಸ್ಫರಸ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಲ್ಬಣವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಆತಂಕಪಡುವ

ಬದಲು, ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯೊಂದೇ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.

ಗೋಬಿ ಮಂಚೂರಿ ವಿಷಯವನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಅದನ್ನು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಕೃತಕವಾಗಿ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಿಯಾಗಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾದ ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ಕಲರ್ ಅನ್ನೇ ಬಳಸಬಹುದು. ಇಂಥ ನೂರಾರು ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಆಹಾರದಲ್ಲಿವೆ. ಇಂಥ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ನೋಡಬೇಕು.

ತುಂಬಾ ಆಹಾರಗಳು ಈಗಾಗಲೇ ಕಲಬೆರಕೆಯಾಗಿವೆ. ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಪುಡಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿಗೆ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೆಣಸಿನೊಂದಿಗೆ ಪಪ್ಪಾಯ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ನ್ ಸ್ಟಾಚ್ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಅರಿಶಿನದಲ್ಲಿ ಮೆಟಾನಿಲ್ ಯೆಲ್ಲೊ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಮಾವಿನಹಣ್ಣು ರಸಭರಿತವಾಗಿ ಕಾಣಲೆಂದು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕಾರ್ಬೈಡ್ ಅನ್ನು ಕಲರ್‌ಗಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿಯೂ ಕಾರ್ನ್ ಸಿರಪ್ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಕಲಬೆರಕೆಗಳ ನಡುವೆಯೇ, ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ಯೋಚನೆ ಮಾಡಲೇಬೇಕಾದ ಜರೂರು ಇಂದಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿಯುಳ್ಳವರು 'ಬೆಳ್ಳಿಗಿರುವುದೆಲ್ಲ ಹಾಲ್ವು' ಎನ್ನುವ ಮಾತನ್ನು ಆಹಾರಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ, 'ರುಚಿಯಾಗಿರುವುದೆಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯಕರವಲ್ಲ' ಎಂದು ಬದಲಿಸಿಕೊಂಡು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಣದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಆರೋಗ್ಯದ ರೂಪದಲ್ಲೂ ಬಾಯಿರುಚಿಗೆ ಬೆಲೆ ತರುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬಾರದಲ್ಲವೇ?

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: feedback@sudha.co.in