



ಬೀಜಿಂಗ್ಗೆ ಹೋಗಿದ್ದೆ. ನಡೆದಾಡುವ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನೂ (ಮನುಷ್ಯನನ್ನೊಂದು ಬಿಟ್ಟು) ತಿನ್ನುವವರು ಚೀನೀಯರು ಎಂದು ಅಂದುಕೊಂಡಿದ್ದ ನಾನು, ಚೀನೀಯರ **eating behaviour** (ತಿನ್ನುವ ರೀತಿ-ರಿವಾಜ)ಅನ್ನು ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಗಮನಿಸಿದ್ದೆ. ಹಾಗೆ ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಗಮನಿಸಿದಾಗಲೂ ಥಟ್ಟನೆ ಕಂಡು ಬಂದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಸುಮಾರು 40 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮೇಲಿನ ಹಿರಿಯರು ತೆಳ್ಳಗೆ, ಕೋಲಿನಂತೆ ಪುಟು ಪುಟು ಓಡಾಡುತ್ತಾ ಇದ್ದರು; ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳು, 20 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಆಸುಪಾಸಿನವರು ಬೊಟ್ಟಿನಿಂದ ತೂಕ ಹೊತ್ತು ಓಡಾಡುತ್ತಿದ್ದರು! ನನಗೇ ಹೀಗನ್ನಿಸಿತೇನೋ ಎಂದು ನನ್ನ ಚೀನೀ ವೈದ್ಯ ಸ್ನೇಹಿತೆಯನ್ನು ಕೇಳಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಆಕೆ ಕೊಟ್ಟ ಉತ್ತರವೇನು ಗೊತ್ತೇ? ಚೀನಾದ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳಿಗೆ ('ರೋಸ್ಟ್ ಡಕ್' ತರಹದ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ರೆಸ್ತೂರಾಂಗಳು) ಹೋಗುವವರೆಲ್ಲಾ ಹಿರಿಯರು, ತುಂಬಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿ ಇರುವವರು. ಅಲ್ಲಿನ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳು, ಯುವಜನರಿಗಲ್ಲಾ ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್ ಜಾಯಿಂಟ್‌ಗಳೇ ಇಷ್ಟ!

ಶಾಂಘಾಯ್ ಒಂದೇ ನಗರದಲ್ಲಿರುವ 23 ದಶಲಕ್ಷ ಜನರಿಗೆ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಲಕ್ಷದಷ್ಟು ರೆಸ್ಟೋರೇಂಟ್‌ಗಳಿವೆ.

ಒಂದು ದಶಕದ ಹಿಂದೆ ಅಲ್ಲಿದ್ದದ್ದು ಸುಮಾರು 10,000 ಮಾತ್ರ! ಚೀನೀ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೊಟ್ಟಿನ ಅಂಶವೂ ಕಳೆದ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಾಯದ ಮಟ್ಟ ತಲುಪಿದೆ. ಮಕ್ಕಳು-, ಯುವಜನರು ಹಿರಿಯರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಓದಿದವರು; ಆದರೆ ಅಡಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೇನೂ ಗೊತ್ತೇ ಇಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳೇ ದಿನದ 'ಮುಖ್ಯ ಊಟ'!

ಚೀನಾದಿಂದ ಬಂದ ಮೇಲೂ ಚೀನೀ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿದ ಅಂಶಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೊರೆಯುತ್ತಲೇ ಇತ್ತು. ನನ್ನದೇ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್ ಜಾಯಿಂಟ್‌ಗಳ ಮುಂದೆ, ತಿಂಡಿ ಗಾಡಿಗಳ ಮುಂದೆ ಮಕ್ಕಳು ಗುಂಪು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು, ಯಾವ ಪಾರ್ಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮಕ್ಕಳ ಗುಂಪು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಅಥವಾ ಅಮ್ಮಂದಿರು ರೆಸಿಪಿ ಓದಿ ಕೇಳಿ, ಟಿ.ವಿ.ಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿ, ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಯಾವುದೇ ತಿಂಡಿ ತಯಾರಿಸಿದರೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಸಿವೆಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂಥ ಯಾವ ತಿಂಡಿಯೂ ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್‌ನ 'ಜಂಕ್' ನಷ್ಟು ರುಚಿ ಎನಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ!

ಚೀನಾದಲ್ಲೇ ಏನು, ನಮ್ಮ ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೂ ಕಿರಿಯ ಮಕ್ಕಳು ಹಿರಿಯರಷ್ಟು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಓಡಾಡುವುದಿಲ್ಲ! ಚೀನೀ ಸ್ನೇಹಿತೆ ಹೇಳಿದ ಬಹುಪಾಲು ಮಾತುಗಳು ಭಾರತದ ಮಕ್ಕಳು, ಯುವಜನರಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ ಅನ್ನಿಸಿತು. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹಸಿವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವ / ಮುಚ್ಚಿಹಾಕುವ ಅಂಶಗಳು ಯಾವುದಿರಬಹುದು? 'ಜಂಕ್ ಫುಡ್' ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಎಂದು ದಿನಬೆಳಗಾದರೆ ಅಷ್ಟು- ಅಮ್ಮ ಅರಚಿಕೊಂಡರೂ, ತಮಗೂ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿದ್ದರೂ, ಮಕ್ಕಳು ಮನೆ ತಿಂಡಿಗಿಂತ 'ಜಂಕ್ ಫುಡ್' ಅನ್ನೇ ಬಯಸುವುದು ಏತಕ್ಕೆ?

ಹ ಹಸಿವಿಗೂ ಮಿದುಳಿಗೂ ಇದೆ ನಂಬು! ಹಸಿವಿಗೂ ಹೊಟ್ಟೆಗೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎಂಬುದು ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತು. ಹಸಿವಾದ ತಕ್ಷಣ ಮಕ್ಕಳು ಹೇಳುವುದೇ "ಅಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆ ಹಸೀತಿದೆ" ಎಂದು! ಆಮ್ಮ ಜನಕ ಅಂದರೆ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಜೊತೆಗೆ ಜೀವಿಸಲು ನಮಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾದದ್ದು ಆಹಾರವಷ್ಟೆ. ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲವಾಗಿ, ದೇಹವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಅಂಶವಾಗಿ, ಬೆಳೆಸುವ ಇಂಧನವಾಗಿ ಆಹಾರ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಹಾರವಿಲ್ಲದೆ ಕೆಲಕಾಲ ಇದ್ದಾಗ ದೇಹ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ. ಗುರುತಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ 'ಹಸಿವೆ'ನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಹಸಿವನ್ನು 'ಹುಟ್ಟಿಸುವಲ್ಲಿ' ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವೆಂದರೆ ಮಿದುಳಿನದು. ಹಾಗೆಯೇ ಹಸಿವಿನಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುವ ಭಾಗವೂ ಮಿದುಳೇ!

ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನ ಒಳಗೆ ಹೈಪೋಥಾಲಮಸ್ **Hypothalamus** ಎಂಬ ಭಾಗವೊಂದಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ, ಹಸಿವುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಭಾಗವಿದು. ಹೈಪೋಥಾಲಮಸ್‌ನ ಒಂದು ಭಾಗ ಹಸಿವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದರೆ, ಇನ್ನೊಂದು ಭಾಗ ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ಸಿಗುವ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೊಂದು ಭಾಗ ಹೊಟ್ಟೆ ಖಾಲಿ ಇದ್ದಾಗ, ಹಸಿವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅದರ

