



ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮಿದುಳಿನ ಕೌಶಲಗಳು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಹಸಿವಿನ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಹಸಿವಿನಿಂದ ಇವುಗಳ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಿಯೇ ಇರುತ್ತೇವೆ! ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳೆಯುವ ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲೆ 'ಹಸಿವು' ಬೀರುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು ತೀವ್ರ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ.

ಮಕ್ಕಳು 'ಹಸಿವಿಲ್ಲ' ಎನ್ನುವುದೇಕೆ?

ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಕ್ಷಣ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ತಿಂಡಿ ಕೊಟ್ಟಾಕ್ಷಣ ಹೇಳುವ ಮಾತು "ಹಸಿವಿಲ್ಲ"! ಇದೇ ಮಕ್ಕಳು "ನಾಲ್ಕು ಪ್ಲೇಟು ಪಾನಿಪೂರಿ, ಒಂದು ಕಿಂಗ್‌ಸೈಜ್ ಪಿಜ್ಜಾ, ಎರಡು ಪ್ಲೇಟು ಗೋಭಿ ಮಂಚೂರಿ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಹೊರಗೆ ತಿನ್ನಬಲ್ಲರು, ಹೇಗೆ?" ಎಂಬುದು ಬಹಳಷ್ಟು ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಅಚ್ಚರಿ ತರುವ ವಿಷಯ. ಇಲ್ಲಿ, ನಾವೆಲ್ಲ ದಿನ ಬೆಳಗಾದರೆ ಕೇಳುವ 'ಜಂಕ್ ಫುಡ್' ಎಂದರೇನು? ಈ ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಮಕ್ಕಳ ಹಸಿವಿನ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ? ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳೂ ಮುಖ್ಯ.

'ಜಂಕ್ ಫುಡ್' ಎಂದರೆ ಸರಳವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಿರುವ, ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಕಡಿಮೆಯಿರುವ ಆಹಾರ. ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಎಷ್ಟೊಂದು 'ಜಂಕ್ ಫುಡ್' ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದೆಯೆಂದರೆ ಅಕ್ಷರಶಃ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ! ಅಂದರೆ ಮಕ್ಕಳೇನು, ನಾವ್ಯಾರೂ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿರುವಷ್ಟು! ಚಿಪ್ಸ್, ಕೇಕ್‌ಗಳು, ಸಾಫ್ಟ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್, - ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು, ಬರ್ಗರ್‌ಗಳು- ಹೀಗೆ ಕೊಬ್ಬು-ಸಕ್ಕರೆ-ಉಪ್ಪು ಈ ಮೂರನ್ನೂ ತಿನ್ನಬಾರದಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿರುವ, ಆದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ -ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ-ಮಿದುಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯನ್ನು ಕಿಂಚಿತ್ತೂ ನೀಡದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿವು. ಅಂದರೆ ಅವು ನಿಜಾರ್ಥದಲ್ಲಿ Junk ಅಂದರೆ ಎಸೆಯಲೇಬೇಕಾದ 'ಗುಜರಿ' ಪದಾರ್ಥಗಳು.

ಸದ್ಯದಲ್ಲಿ ಈ 'ಜಂಕ್' ಆಹಾರೋದ್ಯಮ ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಉದ್ಯಮ. 2 ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆಯೂ ಈ ಉದ್ಯಮ ಜಾಹೀರಾತುಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿದೆ. ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಇಂಥ ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ಬೆಳೆಯುವ 'ರುಚಿ' ಇಡೀ ಜೀವನಪೂರ್ತಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ ಎಂಬ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸತ್ಯದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಈ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ. ಅಮೇರಿಕಾ, ಬ್ರಿಟನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಹಾವಳಿ ಎಷ್ಟೆಂದರೆ- ಮಕ್ಕಳು ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 20,000 ಜಾಹೀರಾತುಗಳನ್ನು 'ಜಂಕ್ ಫುಡ್' ಬಗ್ಗೆ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಅವರು ನೋಡುವ ಟಿ.ವಿ. ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ 5 ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಒಂದರಂತೆ!

'ಜಂಕ್ ಫುಡ್' ಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವು ಸಿಕ್ಕುವುದು 'ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್' ಸರಣಿಯ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ. 'ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್' ಜಾಯಿಂಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕುವ 'ಸಲಾಡ್' ನಂತಹ ಹಸಿ ತರಕಾರಿ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿದರೆ, ಉಳಿದವು 'ಜಂಕ್ ಫುಡ್' ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಸೇರುವಂತಹವೇ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಲಾಭದ ಅಂಶವೂ ಹೆಚ್ಚೇ. ಹೆಸರಿನಿಂದ ಅವು ತಾಜಾ ತರಕಾರಿ/ ಹಣ್ಣುಗಳದ್ದು ಎಂಬ ಭ್ರಮೆ ಮೂಡಿಸಿದರೂ, ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಷ್ಟೇ ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಪರಿಮಳಕ್ಕಾಗಿ ಲೇಬಲ್‌ನಲ್ಲಿ 'ಕೃತಕ ಸ್ವಾಬೆರಿ ಫ್ಲೇವರ್' ಎಂದು ಬರೆದಿದೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರರ್ಥ ಅದರೊಳಗೆ ಸುಮಾರು 50 ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿವೆ, ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದಾದರೂ ನಿಜವಾದ ಸ್ವಾಬೆರಿ ಹಣ್ಣು ಇಲ್ಲ ಎಂದರ್ಥ!

ನೀವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಬೀಜ್ ಭರಿತ ಬರ್ಗರ್, ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯ ಫ್ರೈಸ್ ಜೊತೆಗೆ ದೊಡ್ಡದೊಂದು ತಂಪು ಪಾನೀಯ ಊಟಕ್ಕೆಂದು ಕೊಡಿಸಿದರೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ, ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆ- ಕೊಬ್ಬಿನ ಹೊರೆಯಿಂದ (ಈಗ ಕೊಬ್ಬಿಗಿಂತ ಸಕ್ಕರೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ನಿರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ) ಅವರಿಗೆ ಸಿಗುವ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು ಬರೋಬ್ಬರಿ 1800! ಈ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳನ್ನು ಖರ್ಚು ಮಾಡಲು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಮಾಡಬೇಕಾದ್ದು ಸುಮಾರು 6 ಗಂಟೆಗಳ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್!

ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ವಾಂತಿ !

ಬಹು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೇಡದ ತಿಂಡಿ/ ಊಟ ಮಾಡಲು ಹಿರಿಯರು ಒತ್ತಾಯಿಸಿದಾಗ 'ವಾಂತಿ' ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ಅವು- ಅಮ್ಮಂದಿರೂ ಹಿಂಜರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 'ತಿನ್ನು' ಎಂದು ಹೆದರಿಸಿದಷ್ಟೂ ಮತ್ತಷ್ಟು ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವು-ಅಮ್ಮ ಹೀಗೆ ಮಾಡಬಹುದು.

- ★ ತಿನ್ನುವ ಪರಿಸರ ಬದಲಿಸಿ.
- ★ ಮಕ್ಕಳೊಡನೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯಿರಿ. ಊಟ-ತಿಂಡಿಯ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಆಯ್ಕೆ ನೀಡಿ. ಒಮ್ಮೆಲೇ 'ಇಷ್ಟು' ತಿನ್ನಲೇಬೇಕು ಎನ್ನುವುದರ ಬದಲು ಕೆಲ ನಿಮಿಷಗಳ 'ಬ್ರೇಕ್' ನೀಡಿ, ಮತ್ತೆ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನಬಹುದೆಂಬ ಆಯ್ಕೆ ನೀಡಿ.
- ★ ಅಗಿಯದೇ ನುಂಗುವುದು, ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ತುಂಬಾ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ತಿಂಡಿ ಬೇಡವೆನ್ನುವುದರ ಗುರುತುಗಳು. ಅಂಥ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಾಯ ಕೂಡದು. ನಿಮಗೆ 'ಬೇಡ' ಎನಿಸುವ ತಿಂಡಿಯನ್ನು ಬಲವಂತವಾಗಿ ತಿನ್ನಿಸಿದರೆ ನೀವೂ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಅಲ್ಲವೇ?

ಒಮ್ಮೆ ಒಂದು ಬಗೆಯ ತಿನಿಸು 'ವಾಂತಿ'ಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತಂದಿತು ಎಂದರೆ ಅದು 'ಸರ್ವದಾ ವರ್ಜ್ಯ' ಎಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನದ ನಂತರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ "ಇದನ್ನು ತಿಂದು ನೋಡು, ನಿನಗೆ ಹೇಗನ್ನಿಸಿತು ಎಂದು ನನಗೆ ಹೇಳು" ಎಂದು ಕೊಟ್ಟು ನೋಡಿ. ಮತ್ತೆ ವಾಂತಿಯಾದೀತೆಂದು ಹೆದರಬೇಡಿ.

