

ಸಹಜವಾಗಿ ನಾನು ಚೀನಾದಲ್ಲಿ ನೋಡಿದ ಪುಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳು ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದ ಕೂಡಿ, ಹಿರಿಯರಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಚಟುವಟಿಕೆಯುಳ್ಳವರಾಗಿದ್ದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. 'ಜಂಕ್' ಆಹಾರವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ತಿನ್ನುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ 'ಬೊಜ್ಜು' ತೀವ್ರ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ. ಜಗತ್ತಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ 'ಬೊಜ್ಜು' ಆತಂಕಕಾರಿಯಾಗಿ ಕಳೆದರೆದು ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಮಕ್ಕಳ ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿಯೂ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಿದೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ 'ಅಡ್ರೆಸ್ ಹೆಲ್ತ್' ಎಂಬ ಸಂಸ್ಥೆ ಒಂದು ಲಕ್ಷ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದನ್ನು ನಡೆಸಿತು. ಸುಮಾರು 10% ಮಕ್ಕಳು ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, 13% ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮೀರಿದ ತೂಕ ಹೊಂದಿದ್ದು ಕಂಡು ಬಂದಿತು. ಆದರೆ ಈ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯೂ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕಂಡು ಬಂದ ಅಂಶ. ರಕ್ತಹೀನತೆ, ದೃಷ್ಟಿದೋಷ, ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲು ಇವು ಈ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು. ಇದೇ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಕೊರತೆ, 'ಜಂಕ್ ಫುಡ್'ಗಳ ಸುಲಭ ಮತ್ತು ಹೇರಳ ಲಭ್ಯತೆ, 'ಸ್ಪೀನ್ ಟೈಂ' -ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ -ಮೊಬೈಲ್- ಟಿ.ವಿ. 'ತೆರೆ ಸಮಯ'- ಇವೆಲ್ಲವೂ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎನ್ನುವುದು ಗೊತ್ತಾಯಿತು.

**‘ಜಂಕ್’** 'ಜಂಕ್' ಎಂದು ಕರೆಯುವಾಗಲೇ ಅದು ಹೊಟ್ಟೆಗಂತೂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ, ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಕೇಳಿದ ಮೇಲೆ ದೇಹದ ಯಾವ ಭಾಗಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ ಎಂಬುದು ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತು, ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಗೊತ್ತು. ಆದರೆ ಏನಾದರಾಗಲಿ, ನಾವು ತಿಂದೇ ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ, ಏಕೆ? ಇದಕ್ಕೆ ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳಿವೆ.

★ 'ಜಂಕ್ ಫುಡ್' ತಿಂದಾಗ ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ 'ಆನಂದ' ವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ನರವಾಹಕಗಳು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಆನಂದ-ಹಿತಕರ ಭಾವನೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಅದನ್ನು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತವೆ.

★ ಇಂಥ ಪ್ರಚೋದನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣವಿಡಲು ಬೇಕಾದ ಪ್ರಿಫ್ರಾಂಟಲ್ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಸುಮಾರು 20 ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಪೂರ್ತಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು, ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳು 'ಜಂಕ್ ಫುಡ್' ಅಡ್ಡಿಸ್'ಗೆ ಒಳಗಾಗುವ, ಮನೆಯ ತಿಂಡಿ- ಊಟ ನಿರಾಕರಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು.

★ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ 'ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವಂಥ ಊತ' (inflammation) ವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ತಿನ್ನುವ 'ಜಂಕ್ ಫುಡ್' ಉಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಮಿದುಳಿನ 'ಹಿಪ್ಪೋಕ್ಯಾಂಪಸ್' ಎಂಬ ಭಾಗದ ನರಕೋಶಗಳ ಹಾನಿ. ಇದು ಹಸಿವನ್ನು ಸೀಮಿತವಾಗಿ 'ಜಂಕ್ ಫುಡ್'ಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ತಿನ್ನುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೇವಲ ಆಹಾರವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಒಟ್ಟು ವಾತಾವರಣವೂ ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವನ್ನೇ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಹಳದಿ- ಕೆಂಪು ಮುಂತಾದ ದಟ್ಟ ಬಣ್ಣಗಳು, ಹಳದಿ ದೀವಗಳು, ಕಿವಿಗಡಚೆಕುವ ಸಂಗೀತ ಇವೆಲ್ಲವೂ 'ಜಂಕ್ ಫುಡ್' ನ ಸಾಧಿಗಳು! ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಮಕ್ಕಳು



## 30 ವರ್ಷಗಳ ಚಕ್ರಗಳು

ಯಾವುದೇ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗಲು ಸುಮಾರು 30 ವರ್ಷಗಳು ಬೇಕು. ಅಂತರ್ಜಾಲ- ಎಂಡೋಸ್ -ಮೌಸ್ ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಹುದುಗಿಕೊಂಡಿವೆ! 2010 ಅಂಥ ಒಂದು '30 ವರ್ಷಗಳ ಚಕ್ರ'ದ ಅಂತ್ಯವೆಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ. ಅಂದಿನಿಂದ ತಾರಕಳ್ಳೇರುತ್ತಿರುವ, ಕಳೆದ ಎಂಟು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ 'ಜಂಕ್ ಫುಡ್' ಹಾವಳಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕೆಂದರೆ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಯೋಜನೆಗಳು ಬೇಕು. ತರಕಾರಿ-ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ, ತಿನ್ನುವಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಆಪ್ತ ಅಮ್ಮ ಗಮನಿಸಬೇಕು.