



## ಯಾವ ಪದಾರ್ಥಕ್ಕೆ ಯಾವುದು ಕಲಬೆರಕೆ?

- ಹಸಿ ಬಟಾಣಿ: ಕೃತಕ ಬಣ್ಣ
- ಹಾಲು: ಡಿಟರ್ಜೆಂಟ್, ಯೂರಿಯಾ, ಹಿಟ್ಟಿನಂಧ ಪದಾರ್ಥಗಳು
- ತುಪ್ಪ: ವನಸ್ಪತಿ, ಪ್ರಾಣಿ ಕೊಬ್ಬು, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಗೆಣಸು
- ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆ: ಟೆರಾಪಿಪಿ (ಟೈ ಆರ್ಥೋ ಕ್ರೆಸಿಲ್ ಫಾಸ್ಫೇಟ್), ಪೆಟ್ರೋಲಿಯಂ ಮೂಲದ ಎಣ್ಣೆ
- ಜೇನುತುಪ್ಪ: ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕ, ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮಿಶ್ರಣ
- ಸಕ್ಕರೆ: ಸೀಮೆ ಸುಣ್ಣು, ಗಾಜಿನ ಚೂರು
- ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳು: ಬೆಣಚುಕಲ್ಲು, ಕಲ್ಲು, ಒಣಹುಲ್ಲು, ಕಡ್ಡಿ, ಕಳೆ ಬೀಜಗಳು, ಚೂರಾದ ಧಾನ್ಯಗಳು
- ಗೋಧಿ, ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟು : ಹೊಟ್ಟು
- ಕಾಳು ಮೆಣಸು: ಪರಂಗಿ ಬೀಜ, ಒಣಗಿದ ಹಿಪ್ಪು ನೇರಳೆ ಕಾಯಿಗಳು
- ಕೇಸರಿ: ತೆಂಗಿನ ನಾರು, ಬಣ್ಣ
- ಕಾಫಿ ಪುಡಿ: ಹುಣಿಸೆಬೀಜದ ಪುಡಿ, ಮರದ ಹೊಟ್ಟು
- ಚಹಾ ಪುಡಿ: ಬಳಕೆಯಾದ ಚಹಾಪುಡಿಗೆ ಬಣ್ಣ ಕಟ್ಟುವುದು, ಕಬ್ಬಿಣದ ಚೂರುಗಳ ಬೆರಕೆ
- ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪುಡಿ: ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮರದ ಹೊಟ್ಟು
- ಉಪ್ಪು: ಸೀಮೆ ಸುಣ್ಣದ ಹರಳು, ಗಾಜಿನ ಪುಡಿ,
- ಲವಂಗ: ಮರದ ಚೂರು, ಎಣ್ಣೆಗೆದಲವಂಗ, ಹಿಕ್ಕೆ
- ಚಕ್ಕಿ: ಇತರ ಮರಗಳ ಚಕ್ಕಿ
- ಜೀರಿಗೆ: ಕಳೆ ಗಿಡಗಳ ಬೀಜಗಳು
- ಸೇಬು: ಮೇಣದ ಲೇಪ
- ಗೆಣಸು: ರೆಡ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಲೇಪ
- ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳು: ರಾಸಾಯನಿಕ ಬಣ್ಣ, ಅಲ್ಯುಮಿನಿಯಮ್ ಮಿಶ್ರಿತ ಸಿಲ್ವರ್ ಲೇಪನ, ಕಳವೆ ಕೋವ
- ರಾಗಿ: ರಾಸಾಯನಿಕ ಬಣ್ಣ
- ಕೋಳಿ, ಕುರಿ: ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್, ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್ ನೀಡುವುದು
- ಸೊಪ್ಪು: ಕಳೆ ಗಿಡಗಳ ಮಿಶ್ರಣ, ಕೀಟ ನಾಶಕ ಬಳಕೆ
- ಮಾವು: ರಾಸಾಯನಿಕ ಬಳಸಿ ಕೃತಕವಾಗಿ ಮಾಡುವುದು
- ಹಣ್ಣುಗಳು: ಬಣ್ಣ, ವ್ಯಾಕ್ಸ್ ಬಳಕೆ

ವಿಪರೀತ ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರ ಹಾಗೂ ಔಷಧಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೇರುವ ಅತಿಯಾದ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಿಷದಿಂದಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಅಸಮರ್ಪಕ ಪೋಷಕಾಂಶ, ಅಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಕಲಬೆರಕೆ ಆಹಾರದಿಂದಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೂ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿದೆ. ಇದು ಮಕ್ಕಳ ಕಲಿಕೆಯ ಮೇಲೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಲಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ವೈದ್ಯಲೋಕದ ಕಳವಳ.

ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಬರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಯಂತೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ಅನೇಕ ಪರಿವರ್ತನೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ; ಸಿಟ್ಟು, ಭಯ, ಆತಂಕ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಪುಟ್ಟ ಬಾಲಕರೂ ಬೇಗ ಸಿಡುಕುತ್ತಾರೆ. ಮಾನಸಿಕ ತೊಳಲಾಟ ಉಂಟಾಗಿ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳೇ ತಲೆನೋವು ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಸರಿಯಾಗಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ಪೋಷಕಾಂಶ ಹೆಚ್ಚು ಸಿಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಒಂದು ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಗಳಿಗೂ ಜಗ್ಗದ ಕ್ಷಯರೋಗಕ್ಕೆ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ 4.50 ಲಕ್ಷ ಜನ ಪ್ರಾಣಬಿಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಔಷಧಿಗಳಿಗೂ ಕ್ಷಯರೋಗ ಜಗ್ಗದೇ ಇರಲು ನಾವು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಷ್ಟಿ ಯಗೊಳಿಸುತ್ತಿರುವ ಅಂಶಗಳೇ

ಕಾರಣ ಎಂಬುದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ.

### ಮತ್ತೊಂದು ಆಯಾಮವೂ ಇದೆ...

ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ವಿಷವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಲಬೆರಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದು ಒಂದು ವಾದವಾದರೆ, ಈ ವಿಚಾರಕ್ಕೆ ಇನ್ನೊಂದು ಆಯಾಮವೂ ಇದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಕೆಲವು ಆಹಾರ ತಜ್ಞರು. ಇವರ ಪ್ರಕಾರ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಲಬೆರಕೆಯಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಾವು ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸಂಸ್ಕರಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಆಹಾರ ವಿಷವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಉದಾ: ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡದೇ ಅನ್ನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಊಟ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕ. ಆದರೆ ಅದನ್ನೇ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿ ಮಾಡಿ ಅನ್ನಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಿಂದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸತ್ವಾಂಶ ಇಲ್ಲದೆ ಅದು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿ ತಿಂಡಿ ತಯಾರಿಸುವುದು ಕೂಡ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕ. ಹಾಗೆಂದು ಪೂರ್ಣ ಸಕ್ಕರೆಯೇ ಕಲಬೆರಕೆ ಎನ್ನಲಾಗದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು.

ವಾದ ಪ್ರತಿವಾದಗಳು ಏನೇ ಇರಲಿ, ವರ್ಷಗಳು ಕಳೆದಂತೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವಿಷದ ಅಂಶಗಳು ಹೆಚ್ಚಿ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಮಾತ್ರ ಸುಳ್ಳಲ್ಲ. ಹಿಂದೆಂದೂ ಕಂಡರಿಯದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಇಂದು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವೇ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು.

'ಶುಚಿತ್ತ ಕಾಯೋಣ, ಆಹಾರ ಕಲುಷಿತವಾಗದಂತೆ



ಈಚೆಗೆ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲೇ ಹೃದಯಾಘಾತ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದ ಕಲಬೆರಕೆಯೂ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ಆಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಂಶಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ವಿಷಕಾರಿ. ಆಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬು ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕೊಬ್ಬು ಇರಬಾರದು. ಇದ್ದರೆ ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು.

-ಡಾ.ಸಿ.ಎನ್.ಮಂಜುನಾಥ್, ಹೃದ್ಯೋಗ ತಜ್ಞ