

ಖುಷ್ಕು

ಆಹಾರ

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೋ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೋ?



ಮಾನಸ ಹೆಗಡೆ
ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನಿಸ್ಟ್, ತಿರಸಿ



• ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಲಬೆರಕೆ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಗು ಎದ್ದಿದೆ, ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಯೇನು?

ಕಲಬೆರಕೆಯಾಗುವಂತಹ ವಸ್ತುವಿನ ಲಭ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಿರುವುದರಿಂದಲೋ, ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಅಲೆಯನ್ನು ಎಚ್ಚಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿಯೂ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೋ ಕಾರಣವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕಲಬೆರಕೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆ ಉತ್ಪನ್ನವನ್ನು ಕೊಂಡವನು ಇದನ್ನು ಗುರುತಿಸದಿದ್ದರೆ ಲಾಭ ಮಾಡಿದವನು ಮಾತ್ರ ಬುದ್ಧಿವಂತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಲಬೆರಕೆಯಾಗುವಂತಹ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದಾದರೆ, ಸೋಪಿನ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಇಂಗಿನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪಪ್ಪಾಯಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಕಾಳುಮಣಿಸಿನಲ್ಲಿ, ಚೆನೋರಿಯನ್ನು ಕಾಫಿಯಲ್ಲಿ, ಮಲಕೈಟ್ (ಖನಿಜವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ, ಪ್ರತ್ಯಾಮ್ಲೀಯ ತಾಮ್ರದ ಕಾರ್ಬೋನೇಟ್) ಗ್ರೀನ್ ಡೈಯನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಹೆಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ, ನೀರು ಅಥವಾ ಬೆಲವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ, ನೀರನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಡಿಟರ್ಜೆಂಟ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ ಹಾಲನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು, ಆರ್ಗಮೋನ್ (ದತ್ತೂರಿ ಅಥವಾ ಬಬ್ಬಲಿ) ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸಾಸಿವೆಯಲ್ಲಿ, ಇಟ್ಟಿಗೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯಲ್ಲಿ, ಜೋಳ ಬೆಳೆಯುವಾಗ ಸಿಗುವ ನಾರನ್ನು ಕೇಸರಿಯಲ್ಲಿ, ಕಡುವನ್ನು ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಗೂ ಬಿಳಿ ಉಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ, ಬಣ್ಣದ ಎಲೆಯನ್ನು ಚಹಾಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ, ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ದೂಳು, ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ.

• ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಗುಣಮಟ್ಟ-ಕಲಬೆರಕೆ ವಿಂಗಡಣೆ ಹೇಗೆ ಮಾಡಬಹುದು?

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಅದರ ಗುಣಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಅದೇ

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವನ್ನೇ ಕಲಬೆರಕೆ ವಸ್ತುವನ್ನಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಂದೆಡೆಯಾದರೆ, ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುವನ್ನು, ಫಂಗಸ್‌ಗಳನ್ನು, ಇನ್ನಿತರ ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಸ್ತುವನ್ನು ಕಲಬೆರಕೆಯ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ.

• ಕಲಬೆರಕೆ ಆಹಾರ ಯಾವೆಲ್ಲ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡಬಹುದು?

ತಿನ್ನುವ/ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತಹ ಆರ್ಗಮೋನ್ ಎಣ್ಣೆಯು ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡಬಲ್ಲದು. ಜೀರಿಗೆ, ಪೊಪಿ ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕೃತಕ ಬಣ್ಣಗಿಂದ ಸೇರಿಸಲಾದ ಬೀಜಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ. ಒಮ್ಮೆ ಬಳಕೆಯಾದಂತಹ ಸತ್ತರಹಿತ ಚಹಾ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಪುನಃ ಹೊಸದಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿದ ಚಹಾ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲದು. ಎಣ್ಣೆಯಂತಹ ಕೃತಕ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಬಳಕೆ ಮಾಡುವುದು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು.

ಆತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿ ಬಳಸಿದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಪುನಃ ಹೊಸದಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದು ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಮತ್ತು 'ಇ'ಯನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ದವಸ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾದ ಮರಳು, ಕಲ್ಲಿನ ಪುಡಿ ಜೀರ್ಣಾಂಗವ್ಯೂಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೃತಕ ಸಿಹಿಯನ್ನು ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ತಂದೊಡ್ಡಬಹುದು. ಫುಡ್ ಫೇವರ್‌ನ್ನು ಮಿತಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಲಿವರ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಬ್ಯೂಮಿನ್‌ಯುಕ್ತ ತಂಪು ಪಾನೀಯ ಸೇವನೆಯು ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

• ಜ್ಯೂಸ್, ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳೂ ಕಲಬೆರಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿವೆಯೇ?

ಹೌದು. ಫ್ರೂಟ್ ಜ್ಯೂಸ್‌ಗಳು, ಸಾಫ್ಟ್ ಡ್ರಿಂಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವಂತಹ ಕ್ಯಾಡ್ಮಿಯಂ ಗ್ಲೂಟೇಟಿನ್, ಕಿಡ್ನಿ ಕೆಡುಕಿಗೆ, ಪ್ರೋಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುವಂತಹ ಲೆಡ್ ನಿಡ್ರಾಹೀನತೆ, ಮೆಲಬದ್ಧತೆ, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ಮೆದುಳಿನ ಅಸಮರ್ಥತೆಗೆ ನಾಂದಿಯಾಗಬಹುದು. ಅರಿಶಿಣದಲ್ಲಿನ ಕಕ್ರೋಮಿನ್ ಅಂಶವನ್ನು ತೆಗೆದಾಗ ಅದರ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೆರಕೆ ಮಾಡುವಂತಹ ಲೆಡ್ ಕ್ರೋಮೀಟ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಗರ್ಭಪಾತ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಸಹ ಆಗಬಹುದು. ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮತೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಿತಿಮೀರಿದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂಯುಕ್ತಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಫ್ಲೋರೈಡ್ ಅನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು ಮೂಳೆಗಳು, ಹಲ್ಲುಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕ. ಹೀಗೆ ಅನೇಕಾನೇಕ ಕಲಬೆರಕೆ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ತೊಂದರೆಗಳು ಎದುರಾಗುತ್ತವೆ.

ಕಲಬೆರಕೆ ಆಹಾರ ಒಮ್ಮೆಗೆ ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರದಿದ್ದರೂ ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರಬಲ್ಲದು ಎಂದು ತಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ. ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕಾದುದು ನಮ್ಮ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ. ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ನಮ್ಮ ಅಂಗ್ಯಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಕೈಯಿಂದ ಏನನ್ನು ಒಳಗೆ ಹಾಕುತ್ತೇವೆಯೋ ಅದನ್ನು ದೇಹವು ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರಹಾಕದೇ ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಾಗಿ, ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ, ಬಲವಾಗಿ ಹೊರಹಾಕುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ನಮ್ಮದೇ ಜವಾಬ್ದಾರಿ.

ಖುಷ್ಕು ಕುತ್ಸಾದರ...?