



ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗೆ ಆಹಾರ ಕಲಬೆರಕೆಯೇ ಕಾರಣ

ಈಗ ದೇಶದೆಲ್ಲೆಡೆ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯದೇ ಸುದ್ದಿ. ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಪ್ರೋಟೀನ್, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಸಿಗದೇ ಇದ್ದಾಗ ಬರುವುದೇ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಕಲಬೆರಕೆ ಆಹಾರದ್ದೇ ಎಂಬುದು ನಿಸ್ಸಂಶಯ.

■ ಡಾ.ಹೆಚ್.ಎಸ್. ಪ್ರೇಮಾ

ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಭಿಶಾಪ. ಮಕ್ಕಳು ಭವಿಷ್ಯ ಸುಗಮವಾಗಲು ದೈಹಿಕ ಸದೃಢತೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ ಮಗು ಅಪೌಷ್ಟಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆಹಾರ ಸಮತೋಲಿತವಾಗಿದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಕಲಬೆರಕೆಯ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶವೇ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಲೆಯ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಅಗ್ಗದ ಇನ್ನೇನನ್ನೋ ಬೆರೆಸಿ ಹಣ ಮಾಡುವ ದಂಧೆ. ಹೀಗೆ ದಂಧೆ ಮಾಡುವಾಗ ಅನೇಕ ತಿನ್ನಲು ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಆಹಾರದೊಳಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ. ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟು ಬುತ್ತಿ. ಇದು ಯಾವ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಲಬೆರಕೆ ಆಗಿದೆ ಅನ್ನುವ ಅಂಶದ ಮೇಲಿದೆ. ಹೀಗೆ ಕಲಬೆರಕೆಯಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನಾವು ಮೂರು ವಿಧಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

1. ಆಹಾರದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು
2. ಆಹಾರದ ಆಕಾರಾಂಶ ತೀರಕಳಿಗಿಳಿದು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವುದು
3. ಆಹಾರಕ್ಕೆ ವಿಷ ಬೆರೆಸಿ ಗಂಭೀರವಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಬರಿಸುವುದು

ಆಹಾರದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಉದಾಹರಣೆಗೆ ದುಬಾರಿಯಾದ 100 ಗ್ರಾಂ ಬಾಸುಮತಿ ಅಕ್ಕಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯ 20 ಗ್ರಾಂ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು.

ದುಬಾರಿ ತೋಗರಿಬೇಳೆಗೆ ಕಡಲೆಬೇಳೆ ಸೇರಿಸುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಏನೂ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ.

ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವುದು ಆಹಾರ ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲದ ಕಲಬೆರಕೆ. ಇದೇ 100 ಗ್ರಾಂ ಬಾಸುಮತಿ ಅಕ್ಕಿಗೆ 20 ಗ್ರಾಂ ನಷ್ಟು ಕಲ್ಲಿನ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು. ಇದರಿಂದ ನಮಗೆ ಸಿಗಬೇಕಿದ್ದ 8 ಗ್ರಾಂ ಪ್ರೋಟೀನಿನ ಬದಲು 6.5 ಗ್ರಾಂ ಪ್ರೋಟೀನು ದೊರಕಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗೆ ದಾರಿಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು 20ಗ್ರಾಂ ಕಲ್ಲಿಗೆ ಬಾಸುಮತಿ ಅಕ್ಕಿಯ ಬೆಲೆಯನ್ನು ತೆರುತ್ತೇವೆ. ಅಳತೆ ಇಲ್ಲದೆ ಕಲಬೆರಕೆ ಮಾಡಿದರೆ 100 ಗ್ರಾಂ ಬೇಳೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ನಮಗೆ 20 ಗ್ರಾಂ ಪ್ರೋಟೀನು ಬರಬೇಕಾಗಿದ್ದ ಕಡೆ ಬರೀ 10 ಗ್ರಾಂ ಮಾತ್ರ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಕಾಳುಮೆಣಸಿಗೆ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಬೀಜ- ಇದರಿಂದ ಮೆಣಸಿನಲ್ಲಿ ಸಿಗಬೇಕಿದ್ದ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳ ಮಟ್ಟ ಕೆಳಗಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಆಹಾರಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ನಮಗೆ ಸಿಗಬೇಕಾಗಿದ್ದ ಲಾಭವು ಬರದೆ ಕೆಳಮಟ್ಟದ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ನಾವು ಬೆಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಕೊಡುತ್ತೇವೆ. ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯನ್ನು ಬರಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲೂ ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಭರಿಸಲಾರದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರದಿಂದಲೇ ಮುಂದೆ ಸರಿ ಮಾಡಲಾರದಂತೆ ಅನ್ಯಾಯವು ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ನಾವು ಮೋಸ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಆಹಾರಕ್ಕೆ ವಿಷ ಬೆರೆಸಿ ಗಂಭೀರವಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಬರಿಸುವುದು

ವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಕಲಬೆರಕೆ. 100 ಗ್ರಾಂ ಗೋದಿಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬೆಳಗೆ ಫುಫುಫು ಹೊಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ಪೌಡರ್ ಎಂಬ ವಿಷವನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು, ಹಾಲನ್ನು ಬೆಳಗೆ, ದಪ್ಪಕ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಚಾಕ್ ಪೌಡರ್, ಕಾಸಿಕ್ ಸೋಡಾ ಎಂಬ ವಿಷವನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು. ಕೋವಾಗೆ ಟಿಶ್ಯು ಪೇಪರ್, ಇಂಗಿಗೆ ಸೋಪ್ ಸ್ಪೋನ್... ಇದು ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ತರಕಾರಿಗೆ ಬಣ್ಣ ಕೊಡಲು ಬಳಸುವ ಮಲ್ಟಿ ಕ್ಲೋರಿನ್, ಆಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್, ಮೇಣ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕಾರ್ಬೈಡ್, ಕಾಪರ್ ಸಲ್ಫೇಟ್ ಕಲಬೆರಕೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾರಕ.

ಸಿಹಿಂತಿಡಿಯಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದ ಬೆಳ್ಳಿಯ ರೇಷಿನ್ ಬದಲು ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಸೇರಿಸುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂನ ವಿಷ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಜೇನುತುಪ್ಪಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ, ಬೆಳೆಗಳಿಗೆ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಕೊಡಲು ಕಲಬೆರಕೆ ಮಾಡುವ ಮೆಟಾನಿಲ್ ಯೆಲ್ಲೋ ನ್ಯೂರೋಟಾಕ್ಸಿಸಿಟಿ ನರ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ಬಂಜೆತನ, ತುಂಬಾ ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮೈನೆರಿಯುವ ಗಂಡು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಹೀಗೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡಪಟ್ಟಿಯನ್ನೇ ಕೊಡಬಹುದು.

ಯಾರದೂ ಉದ್ದೇಶಪೂರಕವಾಗಿ, ಅತಿಯಾದ ಲಾಭದ ಆಸೆಗಾಗಿ ಮಾಡುವ ದಂಧೆ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ದೊಡ್ಡ ತೊಂದರೆ. ಇವರುಗಳ ಮೇಲೆ FSSAI ಇವುಗಳ ಮೇಲೆ ಕಣ್ಣಿದೆ ಮತ್ತು ಹಾಗೆಯೇ ಜನರ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಇಂತಹ ವಂಚನೆಗಳು ಕಂಡಾಗ ಯಾವ ಸಂಕೋಚವೂ ಇಲ್ಲದೆ ಈ ವಂಚಕರ ಮೇಲೆ ನ್ಯಾಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಮೊಕದ್ದಮೆ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕು.