

ಆಂತರ್ಯದ ದಾಸ್ಯ - ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಜನರು, ವಯಸ್ಸಾದವರು ಅಥವಾ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರದ ಮಹತ್ವದ ಕುರಿತು ಲೇಖನವನ್ನು ನೋಡದೇ ಇರುವ ದಿನಗಳು ಅತಿ ಅಪರೂಪ. ಈ ಎಲ್ಲ ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರವೂ ಸಮಾನವಾಗಿಯೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದ್ದರೂ ಕೂಡ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುವಷ್ಟು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಅಗತ್ಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. 30ಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ವಯಸ್ಸಿನ ಭಾರತೀಯ ಗ್ರಾಹಕರು ಮಕ್ಕಳಾಗಿದ್ದಾಗ ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್‌ಗಳಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಕನ್ಸೂಮೆಂಟ್‌ ಆಗಲಿ ಬೇರೂರಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಬೇರೆ ಮಾರ್ಗವಿಲ್ಲದೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗ ಹಾಗೂ ಮೇಲ್ವರ್ಗದ ಮಕ್ಕಳು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಏನು ಅಡುಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೋ ಅದನ್ನೇ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಅಡಿಪಾಯವು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು.

ಆದರೆ ಇಂದಿನ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗಿಲ್ಲ. ಪ್ಯಾಕೇಜ್ ಫುಡ್, ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್ ತಿಂದು ದೊಡ್ಡವರಾಗುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಪಾಕೆಟ್ ಮನಿಯ ಮೊತ್ತವೂ ದೊಡ್ಡದಿರುವುದರಿಂದ ಮೇಲಿನವುಗಳ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ನಿಯಂತ್ರಣವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಭಾರತದ ನಗರಗಳ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಈ ದಾಸ್ಯ ಹಿಂದೆಂದೂ ಈ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡಿರಲಿಲ್ಲ. ತಣ್ಣಗಿನ, ಬುದ್ಧಿವಂತ, ವಿಶ್ವಾಸ್ಯವುಳ್ಳ ಹಾಗೂ ದೋಷಕ್ಕೆ ವಶವಾಗಿರುವ ಭಾರತೀಯ ಗ್ರಾಹಕ ದಡ ಕಾಣದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಈಜುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಡಯಟೇಶಿಯನ್‌ಗಳು, ವೈದ್ಯರುಗಳು ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾಡಬಯಸುವ ಎಲ್ಲರೂ ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್‌ನ ಅನಿಷ್ಟಗಳು, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದು ಮತ್ತು ಹಿಂದೆಂದೂ ಇಲ್ಲದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯ ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗವನ್ನು ಭಾಧಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಧುಮೇಹ ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ಖಾಯಿಲೆಗಳ ಕುರಿತು ಪದೇ ಪದೇ ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಸಾವಯವ ಆಹಾರವೋ ಇಲ್ಲಾ ಸಂಸ್ಕೃತ ಆಹಾರವೋ; ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ನೀಡಬೇಕೋ ಅಥವಾ ರುಚಿಯಾದ ಆಹಾರ ಒದಗಿಸಬೇಕೋ; ಒಲೆ ಮುಂದೆ ಬೆವರು ಸುರಿಸೋದೋ ಅಥವಾ ಸಮೀಪದ ಫಿಜ್ಜಾ ಡೆಲಿವರಿ ಸೆಂಟರ್‌ಗೆ ಕಾಲ್ ಮಾಡುವುದೋ, (ಮುಕ್ತ ಅನಿಲಯುಕ್ತ ಪಾನೀಯವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡು ಭರವಸೆ ನೀಡುವವರು) ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಏನನ್ನು ತಿನ್ನಲು ನೀಡಬಾರದು ಮತ್ತು ಎಷ್ಟನ್ನು ನೀಡಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿಯದೇ ಪಾಲಕರು ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿ ಬಿದ್ದಿದ್ದಾರೆ. ಬೇಯಿಸುವ ತರಕಾರಿಗಳು ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳು, ಕೀಟನಾಶಕಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದ್ದರೆ, ಹಾಲು ಕಲಬೆರಕಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ದೈನಂದಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ಭರವಸೆಯಾದ ಮಾಂಸದ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಭಾರಿ ಲೋಹಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಯಾರು ತಾನೆ ಏನು ಮಾಡಬಹುದು? ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಲ್ಲದ ಸೇವನೆಯು "ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ" ಆರೋಗ್ಯ-ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಇವಿಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಅವುಗಳನ್ನು "ಕೃತಕವಾಗಿ" ಹಣ್ಣಾಗಿಸಲು ಬಳಕೆ ಮಾಡುವ ಹಾನಿಕಾರಕ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಕುರಿತು ವರದಿಗಳು ಚಿಂತೆಯು ಇನ್ನಷ್ಟು ಆಳವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ತಾಯಿಯ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವುದು ಕುಟುಂಬದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು- ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅವರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ತಾಯಿ ಮಗುವಿನ ಹಿಂದೆ ಹೋಗಿ ಉಣಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವಂತೆ ಒತ್ತಾಯಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ದಿನನಿತ್ಯದ ನೋಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಹಸಿರು, ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಈ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸುಮಾರು 70%

ವಿಟಾಮಿನ್ ಹಾಗೂ ಖನಿಜ ಸತ್ವವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಆಕೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಊಟವನ್ನು ನೀಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ವಿಎಲ್‌ಸಿಸಿ ನ್ಯೂಟ್ರಿ ಡಯಟ್ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನಿಸ್ಟ್ ಆಗಿರುವ ಅಪರ್ಣಾ ಟಂಡನ್ ಅವರು ಹೀಗೆನ್ನುತ್ತಾರೆ "ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ, ವಯಸ್ಕ ನಿಲುವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ದೇಹವು ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುತ್ತಿರುವವರೆಗೆ ಎಲ್ಲ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಅಗತ್ಯವೂ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆಯಲು ಹಾಗೂ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದರ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವು ಅವರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ".

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಆಹಾರ ಸಂಪೂರ್ಣಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ, ಮಾಲ್ಟ್‌ಗಳಿಂದ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಕೆಲವು ಕಂಪನಿಗಳ ಉತ್ಪನ್ನಗಳೂ ಈ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತವೆ. ಡಾಬಲ್, ಕ್ಯಾಡ್ಬರಿ, ಪಿ&ಜಿ, ಹೈರೈನಂತಹ ಕಂಪನಿಗಳು ನಮಗೆ ಬೋರ್ನಿಂಗ್‌ವಿಟಾ (ಕ್ಯಾಡ್ಬರಿ), ಹಾರ್ಲಿಕ್ಸ್ (ಪಿ&ಜಿ), ಚ್ಯವನ್‌ಪ್ರಾಶ್ (ಡಾಬಲ್) ಮತ್ತು ಕಾಂಪ್ಲಾನ್ (ಹೈರೈನ್) ನಾವು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದಂತಹವುಗಳಾಗಿವೆ. ಈಗ ಹೊಸ ತಲೆಮಾರಿನ ಸೂತಿಕರಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ, ವಿಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಪೇಟೆಂಟ್‌ಗಳಿಂದ ತಯಾರಾಗಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಉತ್ಪನ್ನವೂ ಈ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತುಂಬಲು ಉದ್ದೇಶಿಸಿರುತ್ತದೆ, ಇತ್ತೀಚಿನದಂದರೆ ಮಾಲ್ಟ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇರುವವುಗಳಲ್ಲದೇ ಆಮ್‌ವೇಯು ಚೀಪಬಲ್ಲ ರೂಪದಲ್ಲಿರುವ 5 ಉತ್ಪನ್ನಗಳು. ಕಿಡ್ಸ್ ರೇಂಜ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಈ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ನ್ಯೂಟ್ರಿಟೈಟ್ ಕಿಡ್ಸ್ ಚ್ಯೂವೆಬಲ್ ಐರನ್, ನ್ಯೂಟ್ರಿಟೈಟ್ ಕಿಡ್ಸ್ ಚ್ಯೂವೆಬಲ್ ಕಾನ್‌ಸ್ಟ್ರೇಟೆಡ್ ಫ್ರೂಟ್ & ವೆಜಿಟೆಬಲ್, ನ್ಯೂಟ್ರಿಟೈಟ್ ಕಿಡ್ಸ್ ಚ್ಯೂವೆಬಲ್ ಮಲ್ಟಿವಿಟಾಮಿನ್-ಮಿನರಲ್‌ಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಹೊಸ ನ್ಯೂಟ್ರಿಟೈಟ್ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಭಾರತದ ಇಂದಿನ ತಲೆಮಾರಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಲು ಸಂಪೂರ್ಣರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅಂತಹ ಸಂಶೋಧನೆ ಆಧಾರಿತ ಪೋಷಕಾಂಶ ನೀಡಿಕೆಯು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ವ್ಯತ್ಯವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಲು ಇನ್ನೊಂದು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ವನ್ನಿ ಗುಂಪು ತಿ ಸಿ ರು ತ್ತ ದೆ. ಇವೆಂದರೆ ಫೈಟೋನ್ಯೂಟ್ರಿಯಂಟ್‌ಗಳು, ಇವನ್ನು ಸಸ್ಯವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಪಡೆಯಲಾಗಿದ್ದು, ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನವನ್ನು ಸುಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿರುವವು. ಜೊತೆಗೆ ಫೈಟೋಕೆಮಿಕಲ್ - ಸಸ್ಯವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಪಡೆದ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು - ಇವು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಾವಿನ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ನಾಲ್ಕನ್ನು (ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳ ಖಾಯಿಲೆ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ) ತಡೆಯಲು ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತವೆ.

ಅವು ಕೋಶ ಹಾನಿಯನ್ನು ತಡೆಯುವುದು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಮಟ್ಟಗಳನ್ನು ಇಳಿಸಲು ನೆರವಾಗುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡು ಅನೇಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಸಸ್ಯ ಆಧಾರಿತ ಆಹಾರ ಮೂಲಗಳು, ಉಜ್ಜಲ ಬಣ್ಣದ ಹಣ್ಣುಗಳು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳು ಅವುಗಳನ್ನು ಕೊಯ್ಲು ಮಾಡಿದ ದಿನವೇ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹಾಳುಗಡವುತ್ತದೆ. ವಿಜ್ಞಾನವು ಸಸ್ಯದ ಒಳ್ಳೆಯ ಸತ್ವವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ನೆರವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಈಗ ಈ ಒಳ್ಳೆಯ ಸತ್ವವನ್ನು ತಿನ್ನಿಸಲು ಸುಲಭವಾದ (ಚೀಪಬಲ್ಲ) ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರದಕರ ಸುಗಂಧದೊಂದಿಗೆ ತಂದಿರುತ್ತದೆ. ಪರಿಹಾರವು ಈಗ ಕೈಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆ!