

## ರುಚಿಕರವಾದುದೆಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯಕರವಲ್ಲ...

ಬಹುತೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ  
ನಾಲಿಗೆ ಚಪಲವೇ  
ಆಹ್ಲಾನಪತ್ರಿಕೆ.  
ವೇಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ  
ಹಾಳುಮೂಳು  
ಪದಾರ್ಥಗಳು  
ಬಾಯಿಚಪಲವನ್ನು  
ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ  
ಹಿರಿಯರು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದ  
ಹಾಗೂ ನಾವು ವಾಸಿಸುವ  
ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ  
ದವಸ ಧಾನ್ಯಗಳೇ ನಮ್ಮ  
ಸಹಜ ಆಹಾರ.



ಈಶ್ವರ್

**ದೇ**ಹಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕ ಎಂದು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಜಾಹೀರು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಹುತೇಕ ಪೇಟೆ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಅಸಲಿಯತ್ತು ಆಗಾಗ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಾಲಿಗೆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳೂ ಸೇರಿವೆ. ಆಕರ್ಷಕ ಹೊದಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ತಿನಿಸು ಹಾಗೂ ಪಾನೀಯಗಳು ತಮ್ಮ ರುಚಿಯಿಂದ ಬಳಕೆದಾರರನ್ನು ಮರುಳು ಮಾಡುವಂತಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ, ಹೊಳೆಯುವುದೆಲ್ಲ ಚಿನ್ನವಲ್ಲ ಎನ್ನುವಂತೆ ರುಚಿಕರವಾದುದೆಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ಮಾತಿಗೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ಉದಾಹರಣೆ: ಕೃತಕ ಸಿಹಿಕಾರಕಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು. ಸಕ್ಕರೆಯ ಬದಲು ಬಳಸುವ ಕೃತಕ ಸಿಹಿಕಾರಕಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕ ಎಂದು 'ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ' (ಡಬ್ಲ್ಯು.ಎಚ್.ಒ) ಹೇಳಿದೆ.

ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕೆಲವರ ಪಾಲಿಗೆ ವ್ಯಸನವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹವನ್ನು ಹಗುರವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಜಾಹೀರಾತುಗಳಿಗೆ ಮಾರುಹೋಗಿ ಪೇಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಹೆಸರಿನ ಪುಡಿ-ಪಾನೀಯಗಳಿಗೆ ಮೆರೆ ಹೋಗುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ದೊಡ್ಡದಿದೆ. ಕೃತಕ ಸಿಹಿಕಾರಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಬಹುತೇಕರ ಉದ್ದೇಶ ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಎನ್ನುವ ವಿಶೇಷಣವನ್ನು ಬಳಸುವ ಮೂಲಕ, ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುವವರಿಗೆ ಕೃತಕ ಸಿಹಿಕಾರಕಗಳು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಕೂಡ ಬಾಯಿ ಚಪಲಕ್ಕೆ ಮದ್ದಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ಕಾಳಜಿಯ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಡಯೆಟ್ ಸೋಡಾ ಹಾಗೂ ಕೃತಕ ಸಿಹಿಕಾರಕ ಬೆರೆಸಿದ ಕಾಫಿ ಸೇವಿಸುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವ ಪಾನೀಯಗಳು, ಜ್ಯೂಮ್-ಜೆಲ್ಲಿ ಸೇರಿದಂತೆ ಕೆಲವು ಬೇಕರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳೆಲ್ಲಾ ಕೃತಕ ಸಿಹಿಕಾರಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇಂಥ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವವರು ತಮ್ಮ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಯೋಚಿಸಲು 'ಡಬ್ಲ್ಯು.ಎಚ್.ಒ' ಹೇಳಿಕೆ ಒತ್ತಾಯಿಸುವಂತಿದೆ.

ಕೃತಕ ಸಿಹಿಕಾರಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಸೇವನೆ, ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರ ಬದಲು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು; ಟೈಪ್ 2 ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಹಾಗೂ ಹೃದಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು, ಸಾವೂ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು ಎಂದು 'ಡಬ್ಲ್ಯು.ಎಚ್.ಒ' ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿದೆ.

ಕೃತಕ ಸಿಹಿಕಾರಕಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಸುವ ವರದಿಗಳು 'ಡಬ್ಲ್ಯು.ಎಚ್.ಒ' ಹೇಳಿಕೆಗೆ ಮೊದಲೂ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಿವೆ. ಅಮೆರಿಕ ಮತ್ತು ಯೂರೋಪ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅಧ್ಯಯನಗಳು, ಹೃದಯಾಘಾತ ಮತ್ತು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿನಂತಹ ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕೃತಕ ಸಿಹಿಕಾರಕಗಳ ನಿಯಮಿತ ಬಳಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿವೆ. ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂಕೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಕ ಕೃತಕ ಸಿಹಿಕಾರಕಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ತಲೆನೋವು ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದಾದ ಕೃತಕ ಸಿಹಿಕಾರಕಗಳು ಸಕ್ಕರೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಪರ್ಯಾಯವಲ್ಲ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಹೇಳಿವೆ. ಈ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳ ಸಾಲಿಗೀಗ 'ಡಬ್ಲ್ಯು.ಎಚ್.ಒ' ಹೇಳಿಕೆ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗಿದೆ.

ಬಳಕೆದಾರರ ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯದ ಬದಲು ನಾಲಿಗೆ ರುಚಿಯನ್ನೇ ಕಾಳಜಿಯನ್ನಾಸಿಕೊಂಡ ಬಹುತೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಬಳಕೆದಾರರಿಗೆ ವ್ಯಸನದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿಯೇ, ಹಿತ್ತಲಿನ ಎಳನೀರು ಅಥವಾ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿನ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಮಧುಮೇಹದಂತಹ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಡತೊಡಗಿದಾಗ, ಪಡ್ಡದ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ಔಷಧಿಯುಕ್ತ ಆಹಾರದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಪೇಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಹಾಳುಮೂಳು ಬಾಯಿಚಪಲಕ್ಕೆ ಮದ್ದಿನಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ, ಇವುಗಳ ನಿರಂತರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅನುಕೂಲದ ಬದಲು ಅಪಾಯವೇ ಹೆಚ್ಚು. ಬಹುತೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ನಾಲಿಗೆ ಚಪಲವೇ ಆಹ್ಲಾನಪತ್ರಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಮಾತು ಮನೆ ಕೆಡಿಸಿದರೆ, ಬಾಯಿರುಚಿಯ ಚಪಲ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೇ ಕೆಡಿಸುತ್ತದೆ.

ತಲೆಮಾರಿನಿಂದ ತಲೆಮಾರಿಗೆ ಭೌತಿಕ ಆಸ್ತಿ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಬೇನೆಗಳಷ್ಟೇ ಬಳುವಳಿಯಾಗಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ; ಆಹಾರಪದ್ಧತಿಯೂ ಮೈಗೂಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಹಾಗೂ ನಾವು ವಾಸಿಸುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ದವಸ ಧಾನ್ಯಗಳೇ ನಮ್ಮ ಸಹಜ ಆಹಾರ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿನ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಕ್ಕರೆ, ಜೀನಿನಂತಹ ಸಹಜ ಸಿಹಿಗಳು ರುಚಿಕರವೂ ಹೌದು, ಆರೋಗ್ಯಕರವೂ ಹೌದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಹಿರಿಯರೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ವೈದ್ಯರೂ ಒಪ್ಪುತ್ತಾರೆ. ಸಹಜ ಆಹಾರದಿಂದ ದೂರವಾದಷ್ಟೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ.

■ ರಘುನಾಥ ಚ.ಹ.