



ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ?

ಬಾಟಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಗಾಲದ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಮಿಶ್ರಿತ ನೀರು (ಕಾರ್ಬೋನೇಟೆಡ್ ವಾಟರ್) ಅಥವಾ ನಿಂಬೆಯ ರುಚಿಯಿರುವ ಕೃತಕ ಹುಳಿಕಾರಕದ ನೀರು (ಲೆಮೋನೇಡ್) ಇರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಕೆಫೀನ್, (ಕಾಫಿಯಲ್ಲಿರುವ ಉತ್ತೇಜನಕಾರಿ ಅಂಶ) ಸಿಹಿಗಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಹೈಪ್ರೋಸೈಡ್ ಕಾರ್ನ್ ಸಿರಪ್, ಉಪ್ಪು, ಕೃತಕ ವಾಸನೀಕಾರಕಗಳು (ಫ್ಲೇವರ್) ಮತ್ತು ಸಂರಕ್ಷಕಗಳು (ಪ್ರಿಸರ್ವೇಟಿವ್) ಇರುತ್ತವೆ. 'ಡಯಟ್' ಎಂಬ ಹಣೆಪಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಬರುವ ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಆಗಬಹುದಾದ ಸ್ಯಾಕರಿನ್‌ನಂತಹ ಕೃತಕ ಸಿಹಿಕಾರಕಗಳಿರುತ್ತವೆ. ನೀರನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಯಾವ ಅಗತ್ಯವಾದ ಅಥವಾ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳೂ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ.

ಅಮೆರಿಕನ್ ಹಾರ್ಟ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್‌ನವರ ಪ್ರಕಾರ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ 37.5 ಗ್ರಾಂ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. (ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಇದೂ ಅನಗತ್ಯ.) ಆದರೆ ಕೇವಲ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಬಾಟಲಿಯ ತಂಪು ಪಾನೀಯದಲ್ಲಿ 35-40 ಗ್ರಾಂ ಸಕ್ಕರೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟೊಂದು ಅತ್ಯಧಿಕ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶವನ್ನು ದೇಹ ತಕ್ಷಣ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮೇದೋಜೀರಣಾಂಗ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ಉಪ್ಪಿನ ಅಂಶ ಬಾಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಬಹುದೇ ಹೊರತು ತಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಫೀನ್ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ನರಮಂಡಲವನ್ನು ಉದ್ದೀಪಿಸಿ ಚಟವಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪುಕ್ಕಟೆ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಸಿಗುವ ಶುದ್ಧ ನೀರಿನ ಬದಲಾಗಿ ಹಣತೆತ್ತು ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಯಾವ ಪುರುಷಾರ್ಥಕ್ಕೆ ಎಂದು ನಾವೆಲ್ಲಾ ಯೋಚಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಒಂದು ರೂಪಾಯಿ ನೀರಿನ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ 10 ರೂಪಾಯಿ ಹಣವನ್ನು ಪ್ರಚಾರಕ್ಕಾಗಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿ ನಮ್ಮ ಬಳಿ ತಲುಪಿಸುತ್ತಿರುವ ಇವುಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಖಂಡಿತಾ ದೂರವಿಡಿ.

ಕ್ರಿಯೆಗೆ (ಮೆಟಬಾಲಿಸಮ್) ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳೂ ಕಳೆದ 30 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ಸಹಿತ ಎಲ್ಲಾ ದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಕಾರಣ ನಾವು ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್ ಮತ್ತು ಜಂಕ್‌ಫುಡ್‌ಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿರುವುದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಿತಿಮೀರಿದ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಎನ್ನುವುದು ಇಂದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ನಿರೂಪಿತವಾಗಿದೆ.

ಸಕ್ಕರೆಯಿಂದಾಗುವ ಅಪಾಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಕಂಪನಿಗಳು ಮರೆಮಾಚಿದ್ದವು. 'ಖಳನಾಯಕ' ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಬಿಳಿವಿಷ ಎಂದು ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈಗ ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಮೂಲ ಎಂದು ಕೇವಲ ಅಂಕಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಖಚಿತವಾದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾಹಿತಿಗಳೂ ಹೇಳುತ್ತಿವೆ. ಆದರೆ ಆಹಾರೋದ್ಯಮ ತನ್ನ ಹಣಬಲದಿಂದ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಮರೆಮಾಚಿ ಧನದಾಹಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಮೂಲಕ ನಕಲಿ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿ ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯನ್ನು ಜನರಿಂದ ಮರೆಮಾಚುತ್ತಿದೆ.

ಜಾನ್ ಯೂಡಿನ್ ವಾದ

'ಸಕ್ಕರೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ' ಎಂದು ಮೊದಲು ಹೇಳಿದ್ದು ಜಾನ್ ಯೂಡಿನ್ ಎನ್ನುವ ಬ್ರಿಟಿಷ್ ವಿಜ್ಞಾನಿ. ಅವನು 1972ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ ತನ್ನ ಪುಸ್ತಕ 'ಪ್ಯೂರ್ ವೈಟ್ ಅಂಡ್ ಡೆಡ್'ಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಆಗಬಹುದಾದ

