ಅಪಾಯದ ಬಗೆಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದ. ಆದರೆ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸುವ ಬಹುರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಂಪನಿಗಳು ತಮ್ಮ ಹಣ ಮತ್ತು ರಾಜಕೀಯ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬಳಸಿ ಅವನ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ ಹಾಕಿದವು. 1999ರಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕಾದ ಮಿನಿಯಾಪೊಲಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ ನೆಸ್ಲೆ, ನೊಬಿಸ್ಕೋ, ಕೊಕಾ ಕೋಲಾದಂತಹ ದೊಡ್ಡ ಆಹಾರೋದ್ಯಮದ ಕಂಪನಿಗಳನ್ನು, ಅವುಗಳ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆಯಿಂದಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಲು ಸಭೆ ಕರೆಯಲಾಗಿತ್ತು. ಸಭೆಯನ್ನು ಕರೆದಿದ್ದೂ ಕೂಡ ಸಕ್ಕರೆಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗೆಗೆ ಚಿಂತಿತರಾಗಿದ್ದ ಉದ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳಾಗಿದ್ದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳೇ. ಆದರೆ ಆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಮಾತನ್ನು ಉದ್ಯಮಪತಿಗಳು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಬದಲಿಗೆ ಅವರನ್ನು ಬಾಯಿಮುಚ್ಚಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಯಿತು. ಮೈಕಲ್ ಮಡ್ ಎನ್ನುವ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಇದರಿಂದ ಬೇಸತ್ತು ಅಹಾರೋದ್ಯಮದ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಬಂಧವನ್ನೇ ಕಡಿದುಕೊಂಡ.

ಆದರೆ ಕಳೆದ 20 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಹಲವಾರು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಯೂಡ್ಕಿನ್ ಹೇಳಿದ್ದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸತ್ಯ ಎಂದು ಧೃಢಪಡಿಸುತ್ತಿವೆ. ಜೀವ ರಸಾಯನಶಾಸ್ತ್ರದ ಬಗೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿಯುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಸಕ್ಕರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹಗಳ ಮೇಲೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಅನಾಹುತಗಳ ಪರಿಚಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸ್ಥೂಲಕಾಯ, ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಇತರ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಮುಖ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಅಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿಗಿಂತ ಸಿಹಿಯ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಹೇಳುತ್ತಿವೆ.

ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲವೇ ಸಕ್ಕರೆ

ಇಲ್ಲೊಂದು ವಿರೋಧಾಭಾಸವಿದೆ. ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅಂದರೆ ಸಕ್ಕರೆಯ ಒಂದು ಅಂಶವೇ (ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅಲ್ಲ ನೆನಪಿರಲಿ.) ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲ. ತಿಂದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳೆಲ್ಲಾ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಮೈಟೋಕಾಂಡ್ರಿಯಾ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಬರುವ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ್ನು ಒಡೆದು ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ. ಇದೇ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ನಾವು ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ನಮ್ಮ ಶತ್ರು ಹೇಗಾಗುತ್ತದೆ?

ಇದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ರಸಾಯನ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ಕಲಿಯೋಣ. ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳೆಂದರೆ ಜಲಜನಕ, ಆಮ್ಲಜನಕ ಮತ್ತು ಇಂಗಾಲವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಒಂದು ಸಂಯುಕ್ತ ವಸ್ತು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಣುವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಾನೋಸ್ಯಾಕರೈಡ್ಸ್ ಮತ್ತು ಎರಡು ಅಣುವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಡೈಸ್ಯಾಕರೈಡ್ಸ್ ಎಂದು ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮತ್ತು ಫ್ರಕ್ಟೋಸ್ ಇವೆರೆಡು ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಮುಖ ಮಾನೋಸ್ಯಾಕ್‌ರೈಡ್‌ಗಳು. ಸುಕ್ರೋಸ್ ಅಂದರೆ ಸಕ್ಕರೆಯು, ಒಂದೊಂದು ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮತ್ತು ಫ್ರಕ್ಟೋಸ್ ಅಣುವಿನಿಂದಾಗಿರುವ ಡೈಸ್ಯಾಕರೈಡ್.