



ಕಬ್ಬು ಯಾರಿಗಾಗಿ?

ಕಬ್ಬು ಎಂದರೆ ಸಿಹಿ ರಸವನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುವ ಗಡುಸಾದ ನಾರಿನ ಕವಚ. ಬಹುಷಃ ನಾರಿನ ಕವಚದ ಸಮೇತ ತಿನ್ನುವ ಆನೆಗಳಂತಹ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗಾಗಿಯೇ ಪ್ರಕೃತಿ ಕಬ್ಬನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ಬುದ್ಧಿವಂತನಾದ ಮಾನವ ಇವುಗಳಿಂದ ತೆಗೆದ ಸಿಹಿಯನ್ನು ಬಳಸತೊಡಗಿದ. ಇವತ್ತು ಅತ್ಯಧಿಕ ಮೊತ್ತದಲ್ಲಿ ನೀರು, ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರಗಳು, ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ನಾವು ಕಬ್ಬನ್ನು ಬೆಳೆದು ಮಿಲಿಯನ್‌ಗಟ್ಟಲೆ ಟನ್ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಸಕ್ಕರೆ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಉಪ ಉತ್ಪನ್ನವಾದ ಮೊಲ್ಟಾಸಸ್‌ನಿಂದ ಮದ್ಯವನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಜೈವೋಗಿಕ ಕ್ರಾಂತಿಯ ನಂತರದ ಆರ್ಥಿಕತೆಗೆ ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯ, ನೈತಿಕ ಮಾನದಂಡಗಳು, ವಾತಾವರಣದ ಮಾಲಿನ್ಯ ಎಲ್ಲವೂ ನಗಣ್ಯ. ಹಣದ ಸೃಷ್ಟಿಯೇ ಇಂದಿನ ಆರ್ಥಿಕತೆಯ ಏಕೈಕ ಗುರಿ. ಹೀಗೆ ಸೃಷ್ಟಿಯಾದ ಹಣವೂ ಕೂಡ ಬೆರಳೆಣಿಕೆಯಷ್ಟು ಜನರ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಸಿಗುವುದು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ರೈತಾಪಿ ಜನಗಳಿಗೆ ಸಿಗುವುದು ಸಾಲಸೋಲ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾತ್ರ.

ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಫ್ಲೆಕ್ಟೋಅನ್ನು ತುಂಬುವುದರ ಮೂಲಕ ನಮಗೆ ಮೋಸ ಮಾಡುತ್ತಿದೆಯೇ? ಖಂಡಿತಾ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರಕೃತಿ ಇಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಿದೆ. ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ನಾರು, (ಫೈಬರ್) ವಿಟಮಿನ್, ಎನ್‌ಜೈಮ್‌ಗಳೆಲ್ಲಾ ಇವೆ. ಇವೆಲ್ಲಾ ರುಚಿಯಿಲ್ಲದ ವಸ್ತುಗಳು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕೇವಲ ನಾರಿನ ಅಂಶವಿರುವ ಸೇಬನ್ನು (ಗೋಣೇಚೇಲ) ನಾವೆಲ್ಲಾ ತಿನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ! ಹಾಗಾಗಿ ಜೀವಸಂಕುಲವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ರುಚಿಕರವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಪ್ರಕೃತಿ ಫ್ಲೆಕ್ಟೋಅನ್ನು ಸೇರಿಸಿದೆ.

ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಫ್ಲೆಕ್ಟೋಅಂಶ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರವಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಜ್ಯೂಸ್ ಮಾಡಿ ಅವುಗಳ ಚರಟನ್ನು ತೆಗೆದು ನಾರಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಬಿಸಾಕಿದಾಗ ನಾವು ಫ್ಲೆಕ್ಟೋಅನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಪಾಯವಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಜ್ಯೂಸ್ ಮಾಡಿದರೂ ಸೋಸದೆ ಹಾಗೇ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ರುಚಿಗಾಗಿ ಜ್ಯೂಸ್‌ಗಳಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಅಪಾಯ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಬಾಟಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ನೋಡಿ ಆನಂದಿಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ! ಸಾಂದ್ರಗೊಳಿಸಿದ ಫ್ಲೆಕ್ಟೋ ಹೊಂದಿರುವ ಅಂತಹ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದ ಬಾಟಲಿಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ಕಣ್ಣುಗಳತೆಯಿಂದಲೂ ದೂರವೇ ಇಡಿ.

ವನಿದು ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್?

ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ರುಚಿಯಾಗಿ ಏಕರೂಪವಾಗಿ ಮನೆಗೆ ತಂದ ಮೇಲೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ಅತಿಕಡಿಮೆ ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನಬಹುದಾದ ಆಹಾರಗಳೇ ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್‌ಗಳು. ತಾಜಾ ಆಗಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನು ಜಂಕ್‌ಫುಡ್‌ಗಳೆಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. (ಜಂಕ್ ಎಂದರೆ ಗುಜರಿ ಸಾಮಾನು.) ಕೈಗಾರಿಕೀಕರಣ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ಪತಿ ಪತ್ನಿಯರಿಬ್ಬರೂ ಮನೆಯ ಹೊರಗೆ ದುಡಿಯತೊಡಗಿದಾಗ, ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳ ಮತ್ತು ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್‌ಗಳ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗತೊಡಗಿತು. ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳನ್ನು ಅಂಧಾನುಕರಣೆ ಮಾಡುವ ನಾವು ಮುಂದುವರಿದವರೂ, ಸುಸಂಸ್ಕೃತರೂ ಆಗುವ ಭ್ರಮೆಯಲ್ಲಿ ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್‌ಗಳ ದಾಸರಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

