

ಕೇವಲ ಪಾಸ್ತಾ, ನೂಡಲ್ಸ್, ಮ್ಯಾಕ್‌ರೋನಿ ಮುಂತಾದ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಹೆಸರಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮಾತ್ರ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್ ಅಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಬ್ರೆಡ್‌ನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಸರಿಸುಮಾರು ಎಲ್ಲಾ ಬೇಕರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಪೋಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಚಿಪ್ಸ್, ಮತ್ತಿತರ ಕುರುಕುರು ತಿಂಡಿಗಳು, ಮಿಂಟ್‌ಗಳು, ಚಾಕೋಲೇಟ್, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂಗಳು, ಕ್ಯಾಂಡಿಬಾರ್‌ಗಳು, ಬಿಸ್ಕಿಟ್‌ಗಳು, ಕುಕಿಸ್, ಯೋಗರ್ಟ್, ತಂಪು ಪಾನೀಯ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಸಿಹಿಯ ಅಂಶವಿರುತ್ತದೆ.

ಚಾಕೋಲೇಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಉಡುಗೊರೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಜಿರಲೆ, ಇಲಿಯ ಕೂದಲು ಹಿಕ್ಕೆ ಮುಂತಾದವುಗಳೂ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಸಿಗಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಅಮೆರಿಕಾದ ಆಹಾರ ಔಷಧಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಂಸ್ಥೆ ಎಫ್‌ಡಿಎ ಶೇಕಡಾ 4ರಷ್ಟು ಈ ಎಲ್ಲವೂ ಇರುವುದನ್ನು ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಮಾನ್ಯ ಮಾಡಿದೆ!

ನಾವು ಹೊರಗಡೆ ಏನನ್ನೂ ಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ, ಈ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ- ಎಂದುಕೊಂಡಾಗಲೂ ನೀವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸುರಕ್ಷಿತರಾಗಿ ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಕೃತಕ ರುಚಿಕಾರಕಗಳು, ಸಾಸ್, ಕೆಚ್ಚಪ್, ಬ್ರೆಡ್, ವಿನಿಗರ್, ಚಿನ್ಸ್‌ಗಳು, ಹಾಲಿನಿಂದ ತೆಗೆದ ಕೊಬ್ಬಿನ ತಯಾರಿಕೆಗಳು— ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಸಕ್ಕರೆಯ ಬಳಕೆಯಾಗಿರಬಹುದು. ಇವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮಾಡಿದ ಅಡುಗೆಗಳೂ ಅಪಾಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್‌ಗಳೇ.

ಕೊನೆಗೆ ಉಳಿಯುವುದು ಅಜ್ಜಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಅನ್ನ, ಚಿತ್ತೂನ್ನ, ರೊಟ್ಟಿ, ಅವಲಕ್ಕಿ, ಸಾರು, ಚಟ್ನಿ, ತಂಬುಳಿಗಳೇ ಇವುಗಳನ್ನು ತಿಂದೂ ನಾವೆಲ್ಲಾ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ಸುಸಂಸ್ಕೃತ ದೇಶವಾಗಬಹುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು.

### ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ನಾರು ಏಕೆಲ್ಲ?

50,000 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಕಾಡು ಮೇಡುಗಳಲ್ಲಿ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದ ಮಾನವ ದಿನಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 100-300 ಗ್ರಾಂ ನಾರಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಿರಬಹುದು ಎಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಇವತ್ತು

ನಾವೆಲ್ಲಾ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ನಾರನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇವತ್ತಿನ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದ ನಾರಿನ ಅಂಶಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವವನ್ನೇ ನೀಡಿಲ್ಲ. ಇದರ ಹಿಂದೆಯೂ ಒಂದು ಖತೂರಿ ಇದೆ.

ವೈದ್ಯರು ಮಲಬದ್ಧತೆಯಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣಿನಂತಹ ಹೆಚ್ಚು ನಾರನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನಾರಿಗೆ ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಪಯುಕ್ತತೆ ಇದೆ. ನಾರು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ತತ್ತಿಯಾಗುವ ನಿರುಪಯುಕ್ತ ಮತ್ತು ವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ, ಸಕ್ಕರೆ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಧಾನಿಸಿ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಕೆಟ್ಟ (ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್) ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಪ್ರೋಬಯೋಟಿಕ್ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸಿ ದೇಹದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಒಳಗಿನ ಪೊರಕೆಯಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ (ಮನ ಗುಡಿಸುವ ಪೊರಕೆಗೂ ನಾರಿನ ಸಸ್ಸುಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತ!) ನಾರಿನ ಅಂಶ, ಹಸಿವನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಹಿಂಗಿಸಿ ಅನಗತ್ಯ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ನಾರುಗಳನ್ನು ದೇಹ ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ!

ಮಾನವ ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ರುಚಿಯಾಗಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಾ ಬಂದಂತೆ ನಾರಿನ ಅಂಶ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಬಂತು. ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್‌ಗಳೆಲ್ಲೂ ನಾರಿನ ಅಂಶ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಾರಿನ ಉಪಯುಕ್ತತೆ ಆಹಾರೋದ್ಯಮದವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ ಎಂದೇನಲ್ಲ. ಆದರೆ ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅದರ ಅಂಶವನ್ನು ಅವರು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿರುವುದಕ್ಕೆ ಮೂರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ:

1. ನಾರು ಆಹಾರಕ್ಕೆ ರುಚಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹಸಿವನ್ನು ಹಲವಾರು ಗಂಟೆ ತಡೆಯುವುದರಿಂದ ಪದೇ ಪದೇ ತಿನ್ನುವ ಅಗತ್ಯ ಬೀಳದೆ ಆಹಾರೋದ್ಯಮದವರ ವ್ಯಾಪಾರಕ್ಕೆ ಪೆಟ್ಟು ಬೀಳುತ್ತದೆ.
2. ಇದನ್ನು ಶೈಕ್ಷಣಿಕರಣಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಿದ್ಧ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ದೂರದೂರದ ಊರಿಗೆ ಸಾಗಾಣಿಕೆ ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಆಹಾರಗಳ ಆಯಸ್ಸು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಉದ್ಯಮಕ್ಕೆ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.
3. ನಾರನ್ನು ಬೇಯಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್ ಎಂಬ ಹೆಸರು ಅರ್ಥ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬೇಯಿಸಲು ನಿಧಾನವಾಗುವುದಾದರೆ ಗ್ರಾಹಕರು ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಧಾನ್ಯ, ಕಾಳು, ಬೇಳೆಗಳನ್ನೇ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮರೆಮಾಚಲು ಕೇವಲ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್, ವಿಟಮಿನ್, ಮಿನರಲ್ಸ್, ಕೊಬ್ಬು ಮುಂತಾದ ಅಂಶಗಳ ಬಗೆಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡುತ್ತಾ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಮಣ್ಣೆರೆಚಿದರು. ಹಾಗಾಗಿ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಇಂದು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿಯೂ ನಾರಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಇದರಿಂದ ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಾವು ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ತೊಡಗಿದ್ದೇವೆ. ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿಗೆಂತ ಜೋಳ, ರಾಗಿ, ನವಣೆ, ಸಜ್ಜೆ, ಸಾಮೆ, ಆರ್ಕ, ಊದಲು, ಕೊರಲೆ ಮುಂತಾದ

**ಚಾಕೋಲೇಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಜಿರಲೆ, ಇಲಿಯ ಕೂದಲು, ಹಿಕ್ಕೆ ಮುಂತಾದವು ಶೇಕಡಾ 4ರಷ್ಟು ಇದ್ದರೆ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕಾದ ಆಹಾರ ಔಷಧಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಂಸ್ಥೆ- ಎಫ್‌ಡಿಎ ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಮಾನ್ಯ ಮಾಡಿದೆ!**

