



ಒಣಬೇಸಾಯದ ಬೆಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಾರಿನ ಅಂಶವಿರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ನಾವು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಇವುಗಳ ಬೆಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ದುಬಾರಿ ಎನ್ನಿಸಿದರೂ ಇವುಗಳ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯಿಂದಾಗಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಖರ್ಚಿನಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಮೊತ್ತದ ಉಳಿತಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಬೇಡಿಕೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಲೆಯುಂಟಾಗುವ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ ಬೆಲೆ ಎಲ್ಲರ ಕೈಗೆಟುಕುವುದು ಸಾಧ್ಯ.

ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್ ಹೇಗೆ ಆಪಾಯಕಾರಿ?

ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಆರು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನವಿಟ್ಟು ಓದಿ:

1. ಲಕ್ಷಾಂತರ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ವಿಕಾಸ ಹೊಂದುತ್ತಾ ಬಂದಿರುವ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಸಹಜವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಂಡು, ಅಗತ್ಯವಾದದ್ದನ್ನು ಹೀರಿ ಉಳಿದ ಕಸವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ರಚನೆಯಾಗಿದೆ. ಕಸವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಬೇರ್ಪಡಿಸುವ ಕ್ಷಮತೆ ಇರುವವರೆಗೆ ದೇಹ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅನಗತ್ಯ ಅಂಶಗಳು ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದರಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ದೇಹ ಸೋಮಾರಿಯಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಆಪಾಯದ ಸೂಚನೆಯೇ ಸಿಗದಿದ್ದಾಗ ನಮ್ಮ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಎಚ್ಚರ ತಪ್ಪುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆಗ ನಾವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತೇವೆ.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಗನ್, ಪಿಸ್ತೂಲ್ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಸಾಲದು. ಕಳ್ಳರು ಬಂದಾಗ ಅವು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರಲು ಆಗಾಗ ಅವುಗಳನ್ನು ಒರಿಸಿ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ ಹುರಿಗೊಳಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆಯೇ ದೇಹದ ಪ್ರತಿರೋಧ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಸಹಜವಾದ ಆಹಾರದಿಂದ ಆಗಾಗ ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಗಾದಾಗ ಎಚ್ಚರ

ಆಹಾರದ ಪೊಟ್ಟಣಗಳ ಮೇಲೆ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಗಳು ಅಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅದು ಎಷ್ಟು ಸಣ್ಣ ಅಕ್ಷರ ಎಂದರೆ ನಿಮಗೆ ಓದಲೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಓದಿದರೂ ಅಲ್ಲಿನ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಬರಹಗಳು ನಿಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವುದೂ ಕಡಿಮೆ.

ತಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪ್ರತಿರೋಧ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿತ ತಳ್ಳಬಹುದು.

ಲಕ್ಷಾಂತರ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ವಿಕಾಸ ಹೊಂದಿರುವ ದೇಹ ಕೇವಲ 50 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನಿಂದ ನಾವು ತಿನ್ನುತ್ತಿರುವ ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್‌ಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳದೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಮೂಲಕ ತನ್ನ ಪ್ರತಿರೋಧವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಿದೆ. ಈಗ ನಮಗಿರುವ ಆಯ್ಕೆ, ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಾ ದೇಹ ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್‌ಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಇನ್ನೂ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷ ಕಾಯುವುದು ಅಥವಾ ದೇಹ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಾ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದು.

2. ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ, ಸಿಹಿ, ಖಾರಗಳು ಹೆಚ್ಚಾದರೂ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಆಹಾರ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ರುಚಿಯನ್ನು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇವುಗಳ ಆದರ್ಶ ಮಟ್ಟವನ್ನು 'ಬ್ಲಿಸ್ ಪಾಯಿಂಟ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ-. ಇದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಆಯಾಯ ಕಂಪನಿಗಳವರು ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಯದಂತೆ ಗುಟ್ಟಾಗಿ

ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಿದ್ಧ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಮಾಣದ ಪೂರ್ಣ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ಕೊಡುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಅವರು ವಾದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೇವಲ ರುಚಿಯನ್ನು ನಂಬಿಕೊಂಡು ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿಯಿಲ್ಲದ ಆಹಾರವನ್ನು ನಾವೇಕೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು?

3. ಆಹಾರದ ಪೊಟ್ಟಣಗಳ ಮೇಲೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆನ ವಿವರಗಳು ಅಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ತಾವು ಜನರನ್ನು ಮೋಸಗೊಳಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಉದ್ಯಮದವರ ಹೇಳಿಕೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಜನ ಅನಕ್ಷರಸ್ಥರು. ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಓದಲು ಬರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಇನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ.

ಮುದ್ರಿಸಲಾದ ವಿವರಗಳು ಎಷ್ಟು ಸಣ್ಣ ಅಕ್ಷರಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ ಎಂದರೆ ಅತ್ಯಂತ ಚುರುಕಾದ ದೃಷ್ಟಿ ಇರುವವರಿಗೂ ಅದನ್ನು ಓದಲು ಭೂತಕನ್ನಡಿ ಬೇಕಾಗಬಹುದು.

