

ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಓದಿಯೇ ಬಿಟ್ಟಿರಿ ಅಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ತಾಂತ್ರಿಕ ವಿವರಗಳು ಅರ್ಥವಾಗುವುದಾದರೂ ಎಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ಫ್ರಕ್ಟೋಸ್, ಸುಕ್ರೋಸ್ ಎನ್ನುವುದೂ ಕೂಡ ಸಿಹಿಯ ಅಂಶವನ್ನೇ ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿತ್ತು ಹೇಳಿ? ಸಕ್ಕರೆಗೆ 5-6 ಹೆಸರುಗಳಿವೆ ಎನ್ನುವುದು ಲೇಖನಕ್ಕಾಗಿ ವಿಷಯ ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಮಾತ್ರ ನನಗೆ ಗೊತ್ತಾಯಿತು! ವಿಧ್ಯಾವಂತ ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತ ಅಮೆರಿಕಾದ ಜನರನ್ನೇ ಮೋಸಗೊಳಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುವಾಗ, ನಮ್ಮನ್ನು ಯಾರುಮಾರಿಸುವುದು ಚಿಟಿಕೆ ಹೊಡೆದಷ್ಟು ಸುಲಭ. ಹೀಗೆ ಏನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವುದೇ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಅವುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಾದರೂ ಏಕೆ? ತಕ್ಷಣದ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ದೂರಗಾಮೀ ದುಷ್ಟಪರಿಣಾಮಗಳು ಇಲ್ಲವೆಂದು ಯಾವ ಖಾತ್ರಿಯಿದೆ? ಸ್ವಲ್ಪ ಶ್ರಮವಾದರೂ (ಶ್ರಮವೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದೇ) ಲಕ್ಷಾಂತರ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸುರಕ್ಷಿತವೆಂದು ದೃಢಪಡಿಸಲಾಗಿರುವ ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಏಕೆ ಸೇವಿಸಬಾರದು?

4. ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೆಡದಂತೆ ಇಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸಂರಕ್ಷಕಗಳು, ಅವುಗಳಿಗೆ ಬಳಸುವ ಬಣ್ಣ, ರುಚಿಕಾರಕಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಬಂದಿರದ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು. ಒಂದು ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಸುರಕ್ಷಿತ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳಬಹುದಾದರೂ, ಕೇವಲ ರುಚಿಗಾಗಿ ಹಣ ನೀಡಿ ನಾವೇಕೆ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಿಷವನ್ನು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು? ಪ್ರಾಂತ್ಯಗಳಿಗೆ ಬಳಸುವ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕವಚಗಳು ಸುರಕ್ಷಿತ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಡ ಯಾವುದೇ ಖಾತ್ರಿಯಿಲ್ಲ.

5. ಫಾಸ್ಫೋಫುಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸಿಹಿಜೋಳದಿಂದ (ಕಾರ್ನ್) ತಯಾರಿಸಲಾದ ಹೈಫ್ರೋಕ್ಯೂಸ್ ಕಾರ್ನ್ ಸಿರಪ್ ಎನ್ನುವ ದ್ರವರೂಪದ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ಗಿಂತ ಫ್ರಕ್ಟೋಸ್‌ನ ಅಂಶವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಲು



ವ್ಯಾಯಾಮ- ಕ್ಯಾಲರಿಗಳು

‘ಇಂತಿಂಹ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟಿಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲರಿಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ, ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಕ್ಯಾಲರಿಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಇಷ್ಟಿಷ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು’ ಎಂದು ಆಹಾರ ತಜ್ಞರು ಸಲಹೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಕ್ಯಾಲರಿ ಎಂದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಳೆಯುವ ಮಾಪಕ. ತಜ್ಞರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರದಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಕ್ಯಾಲರಿಗಳು ಸಮಾನ ರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವ ಜೀವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆ (ಮೆಟಬಾಲಿಸಮ್) ಮತ್ತು ಅವು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮತ್ತು ಫ್ರಕ್ಟೋಸ್‌ಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ಕ್ಯಾಲರಿಗಳನ್ನು ಸಮನಾಗಿ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಕ್ಯಾಲರಿಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಮೋಸ ಹೋಗಬೇಡಿ.

ಇಂತಿಂಹ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಇಷ್ಟಿಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲರಿಗಳನ್ನು ಸುಡಬಹುದು ಎನ್ನುವುದೂ ಸ್ವಲ್ಪ ತಪ್ಪು ದಾರಿಗೆ ತಳ್ಳುವ ಮಾತು. ಇದೇ ತರ್ಕದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲರಿ ಸೇವಿಸುವವರು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲೇ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಕ್ಯಾಲರಿ ಸುಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನವಾದ ಉದ್ದೇಶವಿರುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಹುರಿಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರತಿರೋಧವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಆರೋಗ್ಯವೃದ್ಧಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾರ್ಗ.

ಸಾಧ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇವು ಸಕ್ಕರೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಆಗಬಹುದು.

ವಯಸ್ಕರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮಟ್ಟದ ಫ್ರಕ್ಟೋಸ್‌ಅನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳ ದೇಹಕ್ಕೆ ಇವು ಖಂಡಿತಾ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಫಾಸ್ಫೋ ಮತ್ತು ಜಂಕ್ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ನಾವು ಅವರಿಗೆ ಅನ್ಯಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದೇ ಅರ್ಥ.

6. ಫಾಸ್ಫೋಫುಡ್‌ಗಳು ಚಟುವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ರಾಬರ್ಟ್ ಹೆಚ್ ಲಸ್ಕಿ ತಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಚಟುವಾದಷ್ಟೂ ಇವುಗಳ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿರುವುದೆಲ್ಲಾ ಅಡಗೂಲಜ್ಜೆ ಕಥೆ ಎನ್ನಿಸಿದರೆ ನಂಬಬೇಡಿ. ಆದರೆ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಗುಟ್ಟನ್ನು ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಆಹಾರೋದ್ಯಮದವರು ಸಕ್ಕರೆ, ಫ್ರಕ್ಟೋಸ್, ಕೃತಕ ರುಚಿಕಾರಕಗಳು, ಬಣ್ಣ ಸಂರಕ್ಷಕಗಳು, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮುಂತಾದವು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದೇ ಹೊರತು ಅವು ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧನೆಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾದವು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿಲ್ಲವಲ್ಲ! ಅಂದ ಮೇಲೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಏಕೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು? ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು ನಾವು ದಿನನಿತ್ಯ ತಿನ್ನುವ ಅಕ್ಕಿ, ಬೇಳೆ-ಕಾಳು, ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆಯ ಮೂಲಕ ನಾವು ದೇಹಕ್ಕೆ ತುರುಕುವ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಕೇವಲ ರುಚಿಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ.

ರುಚಿಯನ್ನು ಬೆನ್ನುಹತ್ತಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮಾನವ ಕುಲವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿರುವ ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ಕಷ್ಟವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ದೇಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಗೂಡಾಗುವುದು ನಿಶ್ಚಿತ. ಮುಗ್ಧ ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಇಂತಹ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಚಕ್ರವ್ಯೂಹಕ್ಕೆ ನುಕುವ ಮೂಲಕ ನಾವು ಅವರ ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕೆ ದೊಡ್ಡ ಆಪತ್ತನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.