



ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಯ ಆಯ್ಕೆ ಹೇಗೆ?

ಯಾವುದೇ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಇದನ್ನು ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆದ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಗಾಣದ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಎಣ್ಣೆ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಸಿಯಾಗದೇ ಇರುವ ಕಾರಣ ಎಣ್ಣೆಯು ಅಣುಗಳ ರಚನೆ ಬದಲಾಗದೇ ನೈಸರ್ಗಿಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಇದೇ

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಎಣ್ಣೆ. ಆದರೆ ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಭಾರೀ ಪ್ರಮಾಣದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಆಧುನಿಕ ಯಂತ್ರಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಿಸಿ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡದ ಮೂಲಕ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯು 3ಡಿ ರಚನೆ (ಅಂದರೆ ಹೂವಿನಂತಿರುವ) ಬದಲಾಗಿ 2ಡಿ ರಚನೆ (ಅಂದರೆ ಹೂವನ್ನು ಲಟ್ಟಣಿಗೆಯಿಂದ ಹವ್ವಳವಾಗಿಸಿದಂತೆ) ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ವಿರೂಪಗೊಂಡ ಎಣ್ಣೆಯ ಅಣುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಡುವುದು ಸುಲಭ. ಹಾಗಾಗಿ ಗಾಣದ ವಿಧಾನ ಅಥವಾ ತಣ್ಣನೆಯ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆದ (ಅಥವಾ Cold process oil ಅಥವಾ virgin oil ಎಂದು ಬರೆದಿರುವ) ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಎಣ್ಣೆ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಲಭಿಸುವ ಕಾರಣ ಕೊಂಚ ದುಬಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧಾನವಾದ hot process oil ವಿಧಾನದ ಎಣ್ಣೆಗಳು ಅಷ್ಟೊಂದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಲ್ಲ. ಇವು ಅಗ್ಗವಾಗಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿವೆ. ತೂಕ ಇಳಿಸಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೆ ಈ ಎಣ್ಣೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದೇ ಲೇಸು.

★ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ : ಸಾಮಾನ್ಯ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವ ಎಣ್ಣೆಗಳೆಲ್ಲಾ ಕೆಟ್ಟವು, ಅಂತೆಯೇ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಸಹಾ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕ ಎಂದು ಕೆಲವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಕೆಲವು ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯ ನಿಷೇಧಕ್ಕೆ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವನ್ನು ಆಗ್ರಹಿಸಿದ್ದವು. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೂ ಬೇಡದ ಪಾಮೋಲಿನ್ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಭಾರತಕ್ಕೆ ದುಬಾರಿ ಬೆಲೆಗೆ ಮಾರಿ ಹಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಇದರ ಗುಟ್ಟು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಕೆಟ್ಟದ್ದಾಗಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಕರಾವಳಿಯ ಜನತೆಯ ಆಯಸ್ಸು ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿರಬಾರದಿತ್ತು. ಕರಾವಳಿಯ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಹೊತ್ತು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಸೇವಿಸಿ ಕತಾಯುಷಿಗಳಾಗಿಲ್ಲವೇ?

★ ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ: ತೂಕ ಇಳಿಸಲು ನೆರವಾಗುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಎಣ್ಣೆ ಎಂದರೆ

ನೆಟ್ಟಿಗಿರುವಂತೆ, ಪೂರ್ಣ ಉಸಿರು ಒಳಗೆ ಹೊರಗೆ ಬರುವಂತೆ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಾ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯದ ಚಲನವಲನಕ್ಕೆ ವಾಹನಕ್ಕಿಂತಲೂ ಸೈಕಲ್ ಬಳಸುವುದು ಜಾಣತನದ ಕ್ರಮ. ಸೈಕಲ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ನಡೆಸಿದರೆ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸಬಹುದು.

ದಮನಕನನ್ನು ಸೋಲಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳು

ಅತ್ಯಂತ ಕುತಂತ್ರಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥೂಲಕಾಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾರಣಕರ್ತನೇ ಈ ದಮನಕ. ಇವನ ಕೆಲಸವೇನೆಂದರೆ ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಬೇಡಿಕೆ ಸಲ್ಲಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಇವನು ನಮ್ಮ ಕೆಲವಾರು ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದು ಮಿತಿಯೊಳಗೇ ಇರುವಂತೆ ಬಂಧಿಸಿಟ್ಟಿರುತ್ತಾನೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ನಾವು ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದ್ದರೂ ಸುಂದರವಾಗಿಲ್ಲದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತೇವೆ.

ಇಂದು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧ ಆಹಾರಗಳಿಗಾಗಿ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸಲ್ಪಡುವ ಸಾಮಗ್ರಿ ಎಂದರೆ ಮೈದಾ. ನೋಡಲು ಬಿಳಿಯಾಗಿ, ತಯಾರಿಸಲು ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭವಾಗಿರುವ ಈ ಮೈದಾ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಗೋಧಿಯ ಹೊರಕವಚ, ಮೊಳಕೆಯೊಡುವ ಭಾಗವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಕೇವಲ ಒಳಗಿನ ತಿರುಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಹಿಟ್ಟು. ಹೀಗೆ ಗೋಧಿಯ ಹೊರಕವಚವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿದಾಗ ನಮಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಕರಗದ ನಾರನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಂಡಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಮೈದಾ ಸರ್ವಥಾ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವಲ್ಲ. ಇದರ ಬದಲಿಗೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಂತದಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ, ನಮ್ಮದೇ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ನಿಸರ್ಗ ನಮ್ಮ ದೇಹಗಳನ್ನೂ ನಮ್ಮ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿಯೇ ನಿರ್ಮಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ನಮ್ಮ ಅಹಾರಗಳೂ ನಮ್ಮ ಪರಿಸರದ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಾದಷ್ಟೂ ಉತ್ತಮ. ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಸಿಂಧಾನೈಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು

ಪರಿಚಿತವಾದ ಧಾನ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಮುಖ ಆಹಾರಕ್ರಮವಾಗಿ ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ದಮನಕನಿಗೆ ಮೊದಲ ಸ್ಪರ್ಧೆ ನೀಡಬಹುದು.

ಅಕ್ಕಿ ಮೊದಲ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿರಲಿ. ಎರಡನೆಯ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿ ಈ ಸಿಂಧಾನೈಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಪರಿಸರದ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಬೆಳೆಯುವ ಒಂದು ಅಥವಾ

