

‘ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ’ಯ ಪ್ರಕಾರ ಮೊದಲ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಮಗ್ರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರದ ಬಳಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತ. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಉಂಟಾಗದಂತೆ ಮತ್ತು ಅಸಾಂಕ್ರಮಿಕ (ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡದ) ರೋಗಗಳು ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳು ಮತ್ತು ಪುಟ್ಟ ಕಂದಮ್ಮಗಳಿಗೆ ಮೊದಲ 6 ತಿಂಗಳು ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲನ್ನೇ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೇನನ್ನೂ ಕೊಡುವಂತಿಲ್ಲ. 6 ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಎದೆಹಾಲಿನ ಜೊತೆಗೆ ಪೂರಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಯಾರಿಸಿದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪೂರಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಇದರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.

ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮನೆ ಆಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ ಹಣ್ಣುತರಕಾರಿ, ಮೊಟ್ಟೆಮಾಂಸದಂತಹ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಶಿಫಾರಸ್ಸಿನ ಪ್ರಕಾರ, ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ (ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ) ಶೇ 5 ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ, ಶೇ 10 ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬು, ಶೇ 1 ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬು (trans fat hydrogenated fat) ಮತ್ತು ಒಂದೇ ಒಂದು

ಚಮಚದಷ್ಟು ಉಪ್ಪು - ಈ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸಬೇಕು.

ಪಾರಂಪರಿಕವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕಾ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಶುದ್ಧ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಾದ ದವಸಧಾನ್ಯ, ಸಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಯಾರಿಸುವ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಮತ್ತು ಅಸಾಂಕ್ರಮಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು ಮತ್ತು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಇದು ಬಹಳ ಸ್ವಾದಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ಪರಿಶುದ್ಧ ಆಹಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆಧುನಿಕ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಮಾರಾಟವಾಗುವ ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ (ರೆಡಿ ಓ ಕುಟ್) ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಈ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಬಳಸಿ ತಯಾರಿಸಲಾದ ಸಕ್ಕರೆ, ಕೊಬ್ಬು, ಉಪ್ಪು, ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರ, ನಮ್ಮ ಪಾರಂಪರಿಕವಾಗಿ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಮರೆಸುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಆತಂಕ ಉಂಟುಮಾಡಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕ ಎನ್ನುವಂತೆ ದೇಹಲಿಯಲ್ಲಿನ 45 ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಕರು ಮಕ್ಕಳು ಜಾಹೀರಾತಿನ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಾಗಿ, ರೆಡಿ ಓ ಕುಟ್ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು/ಪಾನೀಯಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರ ಎಂದು ನಂಬಿ ಅದರ

ಉಪಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪೊಟ್ಟಣಗಳ ಮೇಲೆ ನಮೂದಿಸಿರುವ ಅಂಕಿ ಅಂಶ ಏನಿದೆ (ಎಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆ, ಉಪ್ಪು, ಕೊಬ್ಬು, ಇದೆ) ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸದೇ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕ.

ಬ್ರೆಜಿಲ್ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿನ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಡೆಸಿದ ಸಮೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದ ಮಾಹಿತಿ ಕುತೂಹಲಕರವಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿನ ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಮತ್ತು ಟೈಪ್ 2 ಮಧುಮೇಹ ರೋಗ 2002ರಲ್ಲಿ ಶೇ 7.5ರಷ್ಟು ಇದ್ದದ್ದು, 2013ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಶೇ 17.5ರಷ್ಟು ಏರಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಬ್ರೆಜಿಲ್ ದೇಶದ ಮಕ್ಕಳು-ಪ್ರೌಢರು ಅನುಸರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ. ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಈ ಸಂದಿಗ್ಧ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತರಲು ಕಾರಣ ಹುಡುಕುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಾಯಿತು. ಆ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ‘ನೋವ’ ವರ್ಗೀಕರಣ ವಿಧಾನದಿಂದ ವಿಂಗಡಣೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಈ ವರ್ಗೀಕರಣ ಆಯಾ ಆಹಾರದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನು ಆಧರಿಸಿರಲಿಲ್ಲ; ಬದಲಿಗೆ ಆಹಾರದ ತಯಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕರಣೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಅವುಗಳ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿತ್ತು. ನೋವ ವರ್ಗೀಕರಣ ಮಾಡುವಾಗ ಅತಿಯಾಗಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಲಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹಾನಿಕಾರಕವಾದುದರಿಂದ, ಅವುಗಳನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿಲ್ಲ.

ನೋವ ವರ್ಗೀಕರಣ

ನೋವ ವರ್ಗೀಕರಣವನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸಂಸ್ಕರಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ನಾಲ್ಕು ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

1. ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾದ ನೈಜವಾದ ಆಹಾರ

ಈ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ದವಸ ಧಾನ್ಯ, ಕಾಳುಗಳು, ಹಣ್ಣು-ತರಕಾರಿ, ಎಲೆ-ಕಾಂಡ, ಹಾಲು, ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಮಾಂಸವನ್ನು ಗುರ್ತಿಸಬಹುದು. ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ/ಬೆಳೆಯುವ ವಸ್ತುಗಳಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ, ಕಾಯಿಸಿ, ತಣಿಸಿ, ಪುಡಿಮಾಡಿ, ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಒಟ್ಟಿಗೆ ತಿನ್ನಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ, ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ.

2. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಯಾರಿಸುವ ಆಹಾರ

ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಮಸಾಲೆಗೆ ಬಳಸುವ ಸಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಚಟ್ನಿಪುಡಿ, ಸಂಬಾರ ಪುಡಿ, ಎಣ್ಣೆ ಕಾಳುಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ. ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ

ಆಹಾರ ವರ್ಗೀಕರಣ

ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಲಾದ ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನೀಯ, ಸೂಪ್, ಇಂಗಾಲೀತರ ಪಾನೀಯಗಳು (carbonated), ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿದಾಯಕ ಪಾನೀಯ/ಪುಡಿಗಳು/ಮಾಂಸ, ಬ್ರೆಡ್, ಜಾಮ್, ಸ್ಟೆಡ್ಡ್, ಸ್ಟೀಟ್ಸ್ ಮುಂತಾದವು ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಸಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವರ್ಗೀಕರಣವನ್ನು ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಆಹಾರ	ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರ
06 ತಿಂಗಳು	
ಎದೆ ಹಾಲು, ಹಸುವಿನ ಹಾಲು	ಸೆರೆಲ್ಯಾಕ್, ಡಬ್ಬದ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ
6 ತಿಂಗಳಿಂದ 3 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ	
ಎದೆ ಹಾಲು, ಹಸುವಿನ ಹಾಲು, ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಬೇಳೆ, ಗಂಜಿ	ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ, ಸೀರಿಯಲ್ಸ್, ಚಾಕೋಲೇಟ್, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ
3 ವರ್ಷದಿಂದ 8 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ	
ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಮೃದು ಆಹಾರಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿದ ಅನ್ನ, ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ	ನೂಡಲ್ಸ್, ಸಿಹಿ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು, ಬ್ರೆಡ್, ಕೇಕ್, ವಿಧವಿಧದ ಪುಡಿಗಳು (ಬೋರ್ನೊವಿಟ, ಕಾರ್ಲಿಕ್ಸ್, ಇತ್ಯಾದಿ)
8 ವರ್ಷದ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು	
ಇಡ್ಲಿ, ದೋಸೆ, ಅಮ್ಮಟ್ಸ್ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು, ರೋಟಿ, ಚಿತ್ತಾನ್ ರೀತಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರ	ಕರಿದ ತಿಂಡಿಗಳು, ತಂಪುಪಾನೀಯಗಳು ಇತರೆ.