



ಸಿದ್ಧ ಆಹಾರದಿಂದಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಆಧುನಿಕ ಜಗತ್ತಿನ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಆಹಾರವನ್ನು ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಸೂಚ್ಯಂಕದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಮೊಂಡು ವಾದವನ್ನು ಮಂಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ. ತತ್ಕಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಕಂಡು ಬಾರದಿದ್ದರೂ ಕಾಲ ಕ್ರಮೇಣ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರದ ಉಪಯೋಗದಿಂದಾಗಿ ಟೈಪ್ 2 ಮಧುಮೇಹ, ಸ್ಥೂಲಕಾಯ, ಹೃದಯ ಸಂಭಂದಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ, ಜಠರ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು (ಹುಳಿ ತೇಗು, ಹೊಟ್ಟೆ ಉರಿ, ವಾಯು), ಖಿನ್ನತೆ, ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಡುತ್ತವೆ.

ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾದುದೇನು?

- ಆತಿಯಾಗಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಲಾದ ರೆಡಿ ಟು ಈಟ್ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಳಸುವ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮದ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲ ವರ್ಗದ ಜನರಲ್ಲಿ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸಬೇಕು.
- ಮನೆ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ಸಿದ್ಧ ಆಹಾರದ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಕುರಿತು ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಬೇಕು.
- ಮನೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ಔಷಧಿ ಗುಣಗಳ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಇಂತಹ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸರ್ಕಾರಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಅವಿರತವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು.
- ಡಬ್ಬದಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮಾರಾಟದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಜಾಹೀರಾತುಗಳ ಮೇಲೆ ಕಠಿಣವಾದ ಕಾನೂನು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಸರ್ಕಾರ ಜಾರಿಗೊಳಿಸಬೇಕು.
- ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಹಿರಿಯರು ಪಾರಂಪರಿಕ ಕಆಹಾರ ತಯಾರಿಕಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಸರಳಗೊಳಿಸಿ ನವಪೀಳಿಗೆಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಪಾರಂಪರಿಕ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕಾ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ಸಿಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಸಿದ್ಧ ಆಹಾರದ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ತಿಳಿವಳಿಗಳು

- ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು ಕೋವಿಡ್ 19 ರೀತಿಯ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಬರದಂತೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.
- ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಳುವಾಗ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರವೇ ಅಥವಾ ಶುದ್ಧ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರವೇ ಎಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳ ವಯಸ್ಸಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಆಹಾರದ ವರ್ಗೀಕರಣದ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ.
- ಜಾಹೀರಾತುಗಳ ತಪ್ಪು ಮಾಹಿತಿಗೆ ಮಾರುಹೋಗದಿರಿ.

ದೊರೆಯುವ/ಬೆಳೆಯುವ ವಸ್ತುಗಳಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಬಿಡಿಯಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ, ಸಂರಕ್ಷಿಸಿ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬೆರೆಸಿ-ಕಲಸಿ ಬೇಕೆಂದಾಗ ಸ್ವಾದಿಷ್ಟ ಶುದ್ಧ ಆಹಾರವನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಯಾರಿಸಿ ಸೇವಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಹಾಲನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ತುಪ್ಪ, ಎಣ್ಣೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಎಣ್ಣೆ ತೆಗೆದು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು. ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದಲೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಯಾವ ಹಾನಿಯೂ ಇಲ್ಲ.

3. ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಸಾಸ್, ತುಪ್ಪ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಚೀಸ್, ಬಿಯರ್, ವೈನ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಆಹಾರಗಳು ಮಿತವಾಗಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು. ಜೀವಸತ್ವಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುವ ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆಯೇನಿಲ್ಲ.

4. ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಅತಿಯಾಗಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಲಾದ ಆಹಾರ (ರೆಡಿ ಟು ಈಟ್) ಪದಾರ್ಥಗಳು ಈ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಲ ಕೆಡದಂತೆ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಕೆಡದಂತೆ ಇರಲು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ವರ್ಧಕಗಳನ್ನು (additives) ಬಳಕೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವು ಶೇ 5 ರ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಆಹಾರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕ. ಇಂತಹ ವರ್ಧಕಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಅಡುಗೆ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚುಹೆಚ್ಚು ಗ್ರಾಹಕರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಲು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಿಹಿ, ಉಪ್ಪು, ಬಣ್ಣ, ಕೊಬ್ಬು ಇರುವಂತಹ ವರ್ಧಕಗಳನ್ನು ಮೂಲ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಬೆರೆಸಿ ವಿವಿಧ ಗ್ರಾಹಕರ ರುಚಿಗನುಸಾರವಾಗಿ, ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ; ಬಣ್ಣಬಣ್ಣದ ಪ್ಯಾಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅತ್ಯಾಕರ್ಷಕ ಮಕ್ಕಳ ಚಿತ್ರಣವಿರುವ ಡಬ್ಬುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ, ಶೇಖರಿಸಿದ ಹಾಲಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಡಬ್ಬಿಯ ಮೇಲಿನ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವಿನಂತೆಯೇ ತಮ್ಮ ಮಗುವೂ ಬೆಳೆಯುವುದೆಂದು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಹಾಲಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ತಾಯಂದಿರು ಕೊಂಡು ಮಗುವಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ; ಎದೆಹಾಲುಣಿಸುವುದನ್ನು ಹಾಗೂ ಪೂರಕ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಮಗುವನ್ನು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಗುರಿಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಬ್ರೆಜಿಲ್ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ

ಬ್ರೆಜಿಲ್ ದೇಶ 2014ರಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಅನುಕರಣೆ ಮತ್ತು ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದೆ. ಅದರ ಪ್ರಕಾರ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಿ, ಜನರಲ್ಲಿ, ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಜಾಹೀರಾತಿನ ತಪ್ಪು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಯಪಡಿಸುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ. ಇಂಥ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರೂ ಆಗಬೇಕು.

ಆಕರ: www.bpni.org
www.Napindia.net