



ನೋರವಾಗಿ ಹೇಳಬಿಡುತ್ತೇನೆ- ನಮಗೆ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಗತ್ಯ ಕಿಂಚಿತ್ತೂ ಇಲ್ಲ. ಬಿಳಿ ಸಕ್ಕರೆ, ಕಂದು ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಲ್ಲಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಆಹಾರಗಳೇ ಅಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇ, ನಾವಿಂದು ಪುಷ್ಕಳವಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ರಾಗಿ, ಜೋಳ ಮತ್ತು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಡಂಗುರ ಸಾರಿ ಮಾರುತ್ತಿರುವ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಕೂಡ ಮನುಷ್ಯನ ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲ. ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿರುವ ಬೇರಾವ ಪ್ರಾಣಿಗಳೂ ಕೂಡ ತಾವಾಗಿ ಇವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯನೆಂಬ ವಾನರ ಕುಲಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಸಸ್ತನಿ ಪ್ರಾಣಿಗೆ ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜ ಆಹಾರಗಳೆಂದರೆ ತರಕಾರಿಗಳು, ಬೀಜಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು ಮತ್ತು ಮಾಂಸಗಳು ಮಾತ್ರ.

ಇದನ್ನು ಓದಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯ- ಆಫಾತಗಳಾಗಬಹುದು. ಏನು ಮಾಡೋಣ ಹೇಳಿ, ಶತಮಾನಗಳ ಹುಡುಕಾಟದ ಬಳಿಕ ಈ ಸತ್ಯಗಳು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಾಗ ಅವು ನಮ್ಮ ತಲೆಯೊಳಕ್ಕೆ ಹೊಕ್ಕು ಬೇಡವೇ? ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ 'ಮೇದಸ್ವಿನಿಂದ ಹೃದಯಾಫಾತ', 'ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಗುಮ್ಮ', 'ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಕೊಬ್ಬು ಬಿಡಿ, ಸಸ್ತಜನ್ಯ ಸಂಸ್ಕೃತ ಖಾದ್ಯ ತೈಲ ತಿನ್ನಿ', 'ಮಾಂಸ ಬಿಡಿ, ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಒಳ್ಳೆಯದು' ಎಂದೆಲ್ಲ ಮುಖಬರಹಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದ ವಿಶ್ವದ ಹಲವು ಜನಪ್ರಿಯ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ, ಈಗ 'ಬೆಣ್ಣೆ ತಿನ್ನಿ', 'ಮೊಟ್ಟೆ ತಿನ್ನಿ', 'ಕೊಬ್ಬು ಅಲ್ಲ, ಸಕ್ಕರೆಯೇ ನಮ್ಮ ವೈರಿ', 'ಸಕ್ಕರೆ ಮಹಾಮಾರಿ' ಎಂಬ ಮುಖಬರಹಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗುತ್ತಿವೆ!

ಸಸ್ಯಗಳ ಸಕ್ಕರೆ, ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇದಸ್ಸು

ಈ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿರುವ ಜೀವರಾಶಿಯೊಳಗೆ ಇರುವುದು ಬಗೆಬಗೆಯ ಸಕ್ಕರೆಗಳು, ಅಂದರೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು, ಪ್ರೋಟೀನುಗಳು ಹಾಗೂ ಮೇದಸ್ಸುಗಳು. ಸಸ್ಯಗಳು ಹಲವು ತರಹದ ಸಕ್ಕರೆಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತು ನಿಂತಿದ್ದರೆ, ಪ್ರಾಣಿಗಳೊಳಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ಪ್ರೋಟೀನುಗಳು ಹಾಗೂ ಮೇದಸ್ಸು.

ಸಸ್ಯಗಳು ಗಾಳಿ, ನೀರು, ಬೆಳಕನ್ನು ಬಳಸಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮತ್ತು ಫ್ರಕ್ಟೋಸ್ ಎಂಬ ಸರಳ ಸಕ್ಕರೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮತ್ತು ಫ್ರಕ್ಟೋಸ್ ಕೂಡಿದಾಗ ಸುಕ್ರೋಸ್ ಎಂಬ ಸಕ್ಕರೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಗ್ಲೂಕೋಸಿನ ಹತ್ತಿಪ್ಪತ್ತು ಸಾವಿರ ಅಣುಗಳು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿದಾಗ ಅಮೈಲೋಸ್, ಅಮಿಲೋಪೆಕ್ಟಿನ್ ಮುಂತಾದ ಪಿಷ್ಟಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಸಸ್ಯಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿದರೆ, ಹೆಚ್ಚು ಸಿಹಿಯಾಗಿರುವ ಸುಕ್ರೋಸ್ ಹಾಗೂ ಫ್ರಕ್ಟೋಸ್ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. (ಕಬ್ಬಿನಿಂದ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ ಬಿಳಿ ಸಕ್ಕರೆಯೇ ಸುಕ್ರೋಸ್.) ಸಸ್ಯಗಳು ಆಪತ್ತಾಲಕ್ಕೆಂದು ಅಮೈಲೋಸ್‌ನಂತಹ ಪಿಷ್ಟವನ್ನು ಗೆಡ್ಡೆ, ಬೇರುಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯ ಭಂಡಾರಗಳಾಗಿ ಶೇಖರಿಸಿಡುತ್ತವೆ. ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ರಾಗಿ, ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲೂ,

ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನೂ, ಅವುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಬ್ರೆಡ್ಡುಗಳನ್ನೂ, ಸಕ್ಕರೆ, ಸಿಹಿತಿನಿಸುಗಳನ್ನೂ ತಿನ್ನಲಾರಂಭಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಬೊಜ್ಜು, ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದಯಾಫಾತ, ದಂತ ಕ್ಷಯ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗತೊಡಗಿದವು ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ 3- 4 ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲೇ ಆಧಾರಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.