



ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಮತ್ತೆ 2016ರ ಅಕ್ಟೋಬರ್‌ನಲ್ಲಿ 'ಆಹಾರಕ್ರಮ ಹಾಗೂ ಸೋಂಕಲ್ಲದ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಆರ್ಥಿಕ ನೀತಿಗಳು' ಎಂಬ ವರದಿಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದು, ಸಕ್ಕರೆಯೇ ಈ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣವೆಂದೂ, ಜನರು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಅಗತ್ಯವೇ ಇಲ್ಲವೆಂದೂ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿದೆ.

ಸ್ವಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ, ಸಸ್ಯಗಳಿಂದ ಪಡೆದ ಸಕ್ಕರೆಗಳೇ ಪ್ರಾಣಿಗಳೊಳಗಿನ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಮೂಲವಸ್ತುಗಳು. ಈ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಈ ಮೇದಸ್ಸು ಬಲು ಪೌಷ್ಟಕವಾದ ಆಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಿತಿಮೀರಿದಾಗ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ, ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟೇ ಮೇದಸ್ಸು ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ, ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳೂ ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟೇ ಮೇದಸ್ಸನ್ನು ತಿನ್ನುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯರು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಮಿತಿಮೀರಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮೇದಸ್ಸು ತುಂಬಿ ಬೊಜ್ಜು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ಅದರಿಂದಲೇ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಹಳೆಯ ದೇಹ, ಹೊಸ ಆಹಾರ

ಆಧುನಿಕ ಮನುಷ್ಯನೆಂಬ ಪ್ರಾಣಿಯು ವಿಕಾಸಗೊಂಡಿದ್ದು ಸುಮಾರು 2 ಲಕ್ಷ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ, ಆಫ್ರಿಕಾದಲ್ಲಿ. ಸುಮಾರು 25 ಲಕ್ಷ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಹಿಮಯುಗದಿಂದ ಆಹಾರವು ದುರ್ಲಭವಾದಾಗ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಜಲಚರಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕಾಯಿತು; ಆ ಮೀನಿನೆಣ್ಣೆಗಳಿಂದ ಮಿದುಳು ಬಲಿಯಿತು, ಬೇಟೆಯಾಡುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಬೆಳೆದು, ಮತ್ತಷ್ಟು ಮಾಂಸ ತಿನ್ನಲಿಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಫಲವತ್ತತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಿ ಮನುಜ ಕುಲ ಬೆಳೆಯುತ್ತಲೇ ಹೋಯಿತು. ಇವತ್ತು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿರುವ ಎಲ್ಲ 700 ಕೋಟಿ ಮನುಷ್ಯರು ಆಫ್ರಿಕಾದ ಈ ಮೂಲ ಕುಟುಂಬದಿಂದ ಕವಲೋಡೆದ 10 ಪುರುಷರು ಹಾಗೂ 18 ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸಂತಾನಗಳಿಗೆ ಸೇರಿದವರು. ಎಲ್ಲಾ ಮನುಷ್ಯರು ಸಸ್ಯ-ಮಾಂಸಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೇವಿಸಿ, ಜೀರ್ಣಿಸಿ, ಬಳಸಬಲ್ಲ ಮಿಶ್ರಾಹಾರಿ ಕುಲಬಂಧುಗಳೇ. ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಮನುಷ್ಯ ಎಂಬ ಪ್ರಾಣಿವಿಧ ಬೇರೆಯಿಲ್ಲ.

ಎರಡು ಲಕ್ಷ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಹೀಗೆ ವಿಕಾಸಗೊಂಡ ಆಧುನಿಕ ಮನುಷ್ಯರು 10-13 ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಪಶು-ಪೈರು ಸಾಕಣೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವವರೆಗೆ ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತ ಆಹಾರವನ್ನಷ್ಟೇ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು; ಅದರಲ್ಲಿ ಮುಕ್ಕಾಲು ಭಾಗವು ಮೀನು, ಮಾಂಸ, ಹುಳು, ಕೀಟ, ಮೊಟ್ಟೆಗಳ ಪೈಟೀನು, ಮೇದಸ್ಸುಗಳ ಮಾಂಸಾಹಾರವಾಗಿತ್ತು, ಇನ್ನುಳಿದುದು ತರಕಾರಿಗಳು, ಬೀಜಗಳು, ಹೂವುಗಳು, ಗೆಡ್ಡೆಗಳು ಹಾಗೂ ಅಪರೂಪಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಹಣ್ಣುಗಳ ಸಕ್ಕರೆಗಳಿದ್ದ ಸಸ್ಯಾಹಾರವಾಗಿತ್ತು.

ಪಶು-ಪೈರು ಸಾಕಣೆ ಬೆಳೆದಂತೆ, ಗೋಧಿ, ಬಾರ್ಲಿ, ಅಕ್ಕಿ, ರಾಗಿ ಮುಂತಾದ

ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನೂ ಸಾಕಿದ ಪಶು-ಪಕ್ಷಿಗಳನ್ನೂ ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದೇ ಮನುಷ್ಯರ ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರಕ್ರಮವಾಯಿತು. ತದನಂತರ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಕುಟ್ಟಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಬ್ರೆಡ್ಡು, ರೊಟ್ಟಿಗಳೆಲ್ಲ ಬಂದವು; 2500 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಕಬ್ಬಿನಿಂದ ಸಕ್ಕರೆಯೂ ಬಂತು, ಎಲ್ಲದರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ಆಹಾರವು ಸಿಹಿಯಾಗತೊಡಗಿತು. ಹೀಗೆ, ಹಳೆಯ ಶಿಲಾಯುಗದ ಮನುಷ್ಯರ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮುಕ್ಕಾಲು ಭಾಗ ಮಾಂಸವಿದ್ದುದು, ಕ್ರಮೇಣ ಬದಲಾಗಿ ಮುಕ್ಕಾಲು ಭಾಗ ಧಾನ್ಯ, ಹಾಲು, ಹಣ್ಣು, ಸಕ್ಕರೆಗಳಾದವು. ಪೈಟೀನು, ಮೇದಸ್ಸನ್ನು ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟೇ ತಿಂದು ಕರಗಿಸುವ ಬದಲು ಸಸ್ಯಗಳ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನೇ ತಿನ್ನುವುದಾಯಿತು, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಯಲು ಆರಂಭವಾಯಿತು.

ಹೊಸ ಆಹಾರ, ಹೊಸ ರೋಗ

ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನೂ, ಅವುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಬ್ರೆಡ್ಡುಗಳನ್ನೂ, ಸಕ್ಕರೆ, ಸಿಹಿನೀರುಗಳನ್ನೂ ತಿನ್ನಲಾರಂಭಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಬೊಜ್ಜು, ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದಯಾಘಾತ, ದಂತ ಕ್ಷಯ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗತೊಡಗಿದವು ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಮೂರು-ನಾಲ್ಕು ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲೇ ಆಧಾರಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. 'ಚರಕ ಸಂಹಿತೆ'ಯಂತಹ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಸ್ತಾಪಗಳಿರುವುದು, ಕ್ರಿ.ಪೂ. 1203ರ ಈಜಿಪ್ಟಿನ ಮಮ್ಮಿಯನ್ನು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಎಂಆರ್‌ಐ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿದಾಗ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಕಾಯಿಲೆ ಹಾಗೂ ದಂತ ಕ್ಷಯಗಳು ಪತ್ತೆಯಾಗಿರುವುದು ಅದಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆಗಳು.

ಈ ಹೊಸ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವೇನೆನ್ನುವ ಹುಡುಕಾಟವು ಇಪ್ಪತ್ತನೇ ಶತಮಾನದ ಮೊದಲಿನಲ್ಲಿ ಚುರುಕಾಯಿತು. ಆಹಾರ, ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ, ಸೋಂಕುಗಳು, ವಂಶವಾಹಿಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಸಂಶಯಿಸಲಾಯಿತು. ಕೆಲವು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಪೈಟೀನ್ ಸೇವನೆಯನ್ನು ದೂಷಿಸಿದರೆ, ಕೆಲವರು ಮೇದಸ್ಸನ್ನು ಹಳಿದರು, ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಆಹಾರದ ಶರ್ಕರಾಂಶಗಳೇ ಅವಕ್ಕೆ

