



ಆಧುನಿಕ ಸಂಸ್ಕೃತ ಆಹಾರವನ್ನು 20 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಸೇವಿಸಿದಾಗ, ನಿತ್ಯಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವು ಶೇ. 10ನ್ನು ಮೀರಿದಾಗ, ಮಧುಮೇಹ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದರು.

ಆದರೆ 'ಸಕ್ಕರೆಯೇ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ' ಎಂಬ ವಾದಗಳನ್ನು ಕೆಳತಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಆಹಾರೋದ್ಯಮವು ಯಶಸ್ವಿಯಾಯಿತು. ಬ್ರೆಡ್ಡು- ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳನ್ನು, ಸಕ್ಕರೆಭರಿತ ಸಿಹಿನಿವುಗಳನ್ನು, ಸಂಸ್ಕೃತ ಖಾದ್ಯ ತೈಲಗಳನ್ನು, ಕೆನೆ ತೆಗೆದ ಹಾಲು ಮತ್ತು ದರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಆಗಲೇ ಮಾರತೊಡಗಿದ್ದ ಆಹಾರೋದ್ಯಮವು ಕೀಸ್ ಬೆನ್ನಿಗೆ ನಿಂತಿತು. ಕೊಬ್ಬಿನ ಸೇವನೆಯೇ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎಂಬ ಕೀಸ್ ವಾದವನ್ನು ಪುರಸ್ಕರಿಸಲಾಯಿತು. 1961ರಲ್ಲಿ ಕೀಸ್ ಅವರು 'ಟೈಮ್ಸ್' ಪತ್ರಿಕೆಯ ಮುಖಪುಟಕ್ಕೇರಿದ್ದೂ ಆಯಿತು. ಅತ್ತ ಜಾನ್ ಯುಡ್ಲಿನ್ ಅವರ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು ರದ್ದಾದವು, ಲೇಖನಗಳೂ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳದೆ ಹೋದವು.

ಅಮೆರಿಕದ ಹೈದ್ರೋಗ ಸಂಘವು ಕೂಡ ಕೀಸ್ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಿತು; 1980ರಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕದ ಆಡಳಿತವೂ ಕೂಡ ಕೊಬ್ಬು ದೂಷಣೆಯ ಪರವಹಿಸಿ, ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಹೊರಟಿತು. ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಮೇದಸ್ಸು- ಮಾಂಸಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ತೆಂಗಿನಣ್ಣೆಯಂತಹ ಪರ್ಯಾಪ್ತ ಮೇದಸ್ಸನ್ನು ಕಡಿತಗೊಳಿಸಬೇಕೆಂದೂ, ಕೊಲೆಸ್ವರಾಲ್ ಸೇವನೆಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ 300 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂಗೆ ಮಿತಿಗೊಳಿಸಬೇಕೆಂದೂ, ಬದಲಿಗೆ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು ಹಾಗೂ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂದೂ ಅಮೆರಿಕದ ಅಧಿಕೃತ ಆಹಾರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಯಿತು. ಹೀಗೆ, 'ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಪಿರಮಿಡ್' ನ ಗರಿಷ್ಠ ಭಾಗವನ್ನು ಧಾನ್ಯಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಸಕ್ಕರೆಗಳು ಮತ್ತು ಹಾಲು ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಂಡವು, ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಇನ್ನಿತರ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶಗಳು ಕನಿಷ್ಠವಾದವು.

ಈ ಕೊಬ್ಬು ದೂಷಣೆ, ಸಕ್ಕರೆ ಪೋಷಣೆಯ ನೀತಿಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಆಹಾರವು ಇನ್ನಷ್ಟು ಬದಲಾಯಿತು. ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಹಾಲು, ಅಪರ್ಯಾಪ್ತ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಗಳು, ಕೊಬ್ಬು- ಕೊಲೆಸ್ವರಾಲ್ ಸೀಮಿತ-ರಹಿತವೆಂಬ ಇತರ ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯನ್ನೆಲ್ಲ ವ್ಯಾಪಿಸಿಬಿಟ್ಟವು. ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬು - ಭರ್ತಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪೇಯಗಳು, ಸಿಹಿನಿವುಗಳು, ಬ್ರೆಡ್ಡು, ಬಿಸ್ಕತ್ತು, ನೂಡಲ್ಸ್, ಫ್ಲೇಕ್ಸ್, ಮುಂತಾದ ಸಂಸ್ಕೃತ ತಿನಿಸುಗಳೇ ಆಹಾರ ಶೈಲಿಯಾದವು, ಹಿಂದೆ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯೂ ದೊರೆಯದೇ ಇದ್ದ ಐಸಕ್ರೀಮ್, ಕೇಕ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಡಬ್ಬು-ಟಬ್ಬುಗಳಾಗಿ ಮನೆಮನೆಗಳಲ್ಲೂ ನಿತ್ಯಾಹಾರಗಳಾದವು. ಅನ್ನೇಲ್ ಕೀಸ್ ಅವರನ್ನು ಎತ್ತಿ ಕಟ್ಟಿದ ಆಹಾರೋದ್ಯಮವು ಕೊಬ್ಬು ತೆಗೆದು- ಸಕ್ಕರೆ ತುಂಬಿಸಿದ 80 ಸಾವಿರದಷ್ಟು ಸಂಸ್ಕೃತ ಆಹಾರೋತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಸುರಿದು, ವರ್ಷಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಲಕ್ಷ ಕೋಟಿ ಡಾಲರುಗಳಷ್ಟು ವಹಿವಾಟು ನಡೆಸುವ ದೈತ್ಯವಾಯಿತು.

ಈ ದೈತ್ಯಶಕ್ತಿಯ ಎದುರು ಸರಕಾರಗಳೂ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘಟನೆಗಳೂ ಮಂಡಿಯೂರತೊಡಗಿದವು. ಎಂಬತ್ತರ ಅಂತ್ಯಕ್ಕೆ ಅಮೆರಿಕಾದ ಸರ್ಜನ್ ಜನರಲ್ ಕಚೇರಿಯು ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಪಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಆರೋಪಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಹೊರಟಿತು. ಆದರೆ ಹನ್ನೊಂದು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಎಷ್ಟು ಹೆಣಗಿದರೂ ಕೊಬ್ಬನ್ನು

ಕೊಬ್ಬು ದೂಷಣೆ,
ಸಕ್ಕರೆ ಪೋಷಣೆಯ
ನೀತಿಯಿಂದ ನಮ್ಮ
ಆಹಾರವು ಇನ್ನಷ್ಟು
ಬದಲಾಯಿತು.
ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನ
ಹಾಲು,
ಅಪರ್ಯಾಪ್ತ
ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಡುಗೆ
ಎಣ್ಣೆಗಳು, ಕೊಬ್ಬು-
ಕೊಲೆಸ್ವರಾಲ್
ಸೀಮಿತ-ರಹಿತವೆಂಬ
ಇತರ
ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳು
ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯನ್ನೆಲ್ಲ
ವ್ಯಾಪಿಸಿಬಿಟ್ಟವು.