



ಅತಿಸೇವನೆಯಿಂದ ಹಸಿವು- ಸಂತ್ಯಜಿಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಫೈಲಿನ್ ಹಾಗೂ ಲೆಪ್ಟಿನ್ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಸಂಚಯವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ತಾಳ ತಪ್ಪಿ, ತಿಂದಷ್ಟೂ ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚುವಂತಾಗುತ್ತದೆ, ಸಕ್ಕರೆಯೆಲ್ಲವೂ ಮೇದಸ್ರಾಗಿ ಶೇಖರಗೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಕ್ಕರೆಯು ಶರಾಬಿನಂತೆ, ಇತರ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಂತೆ ಚಟವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವೈನ್, ವಿಸ್ಕಿ, ಬೀರ್, ವೋಡ್ಕಾ ಮುಂತಾದ ಮದ್ಯಗಳು ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಬಾರ್ಲಿ, ಗೋಧಿ, ಅಕ್ಕಿ, ಬಟಾಟೆಗಳಂತಹ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದಲೇ ಆಗುತ್ತವೆ. ಇಂತಹಾ ಸಾಮ್ಯತೆಯಿಂದಾಗಿಯೇ ಶರಾಬಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಗೂ ಧಾನ್ಯಗಳ ಅತಿಸೇವನೆಯಿಂದಲೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ, ಒಂದು ಹನಿ ಶರಾಬನ್ನು ಸೇವಿಸದವರಲ್ಲೂ ಯಕೃತ್ತಿನ ಕಾಯಿಲೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರವು ನಮ್ಮ ಕರುಳೊಳಗಿರುವ ಬಗೆಬಗೆಯ ಗ್ರಾಹಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಶತಕೋಟಿಗಟ್ಟಲೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳಿಗೂ ಆಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರವು ನಿಸರ್ಗಸಹಜವಾಗಿ, ಜೀವಸಹಿತವಾಗಿ, ಪೋಷಕಾಂಶಭರಿತವಾಗಿ ಇದ್ದರೆ ಕರುಳಿನ ಗ್ರಾಹಿಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಸಂಜ್ಞೆಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ, ಅಂತಹ ಆಹಾರವು ಕರುಳಲ್ಲಿ ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಸಾಗಿ, ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿ, ಸಂತ್ಯಜಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ, ಹಸಿವನ್ನು ತಣಿಸುತ್ತದೆ. ಆಹಾರವು ಸಂಸ್ಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟು, ನಿರ್ಜೀವವಾಗಿ, ಸಕ್ಕರೆಭರಿತವಾಗಿದ್ದರೆ, ಗ್ರಾಹಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಯದೇ, ಕರುಳಲ್ಲಿ ವೇಗವಾಗಿ ಸಾಗಿ, ಸಂತ್ಯಜಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡದೆ, ಹಸಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಂದ ವಂಚಿಸುತ್ತದೆ, ರೋಗಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಿಸರ್ಗಸಹಜವಾದ, ನಾರುಭರಿತವಾದ ಸಸ್ಯಾಹಾರವು ಒಳ್ಳೆಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸಿ, ಆ ಮೂಲಕ, ಕರುಳು, ನರಮಂಡಲ, ಮಿದುಳು, ರೋಗರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಒಟ್ಟು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ; ಸಕ್ಕರೆಭರಿತವಾದ, ಕೃತಕವಾದ, ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರವು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳಿಗೆ ಮಾರಕವಾಗಿ, ಕೆಟ್ಟ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಮೂಲಕ, ಕರುಳಿನ ಉರಿಯೂತಕ್ಕೂ,

ಬೊಜ್ಜು, ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತಿತರ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಹೇತುವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಿಳಿ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಫ್ರಕ್ಟೋಸ್ ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಟ್ರಿಗ್ಲಿಸೆರೈಡ್ (ಮೇದಸ್ಸು), ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಎಚ್‌ಡಿಎಲ್ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಇಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇನ್ಸುಲಿನ್ ವಿರೋಧವನ್ನೂ, ಉರಿಯೂತವನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತೋರಿಸಿವೆ. ಮಾಂಸಾಹಾರದಿಂದ ಯೂರಿಕಾಮ್ಪವು ಏರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಹಳೆಯ ಸಿದ್ಧಾಂತಕ್ಕೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಗೂ ಶರಾಬುಗಳಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಯೂರಿಕಾಮ್ಪವು ಏರುತ್ತದೆ ಎಂದೂ, ಅದರಿಂದ ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಏರಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದೂ ದೃಢವಾಗಿದೆ. ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆ ಕಾರಣ ಎನ್ನುವ ಬದಲು ಸಕ್ಕರೆಯ ಫ್ರಕ್ಟೋಸ್‌ನತ್ತ ಈಗ ಸಂಶಯದ ಸೂಜಿ ತಿರುಗಿದೆ.

ಹೀಗೆ, ಫ್ರಕ್ಟೋಸ್ ಹಾಗೂ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅತಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕರುಳಿನಲ್ಲೂ, ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲೂ, ದೇಹದ ಇನ್ನಿತರ ಭಾಗಗಳಲ್ಲೂ ಉಂಟಾಗುವ ಬಗೆಬಗೆಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳೇ ಬೊಜ್ಜು, ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ, ಹೃದ್ಯೋಗ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ; ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಆತಂಕ, ಬಿನ್ನತೆ, ಇಚ್ಛಿತ್ತ ವಿಕಲತೆ, ಗಮನ ಕೊರತೆ ಮುಂತಾದ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲೂ ಅವಕ್ಕೆ ಪಾತ್ರವಿದೆ ಎನ್ನುವುದಿಗೇ ಅರಿವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅಮೆರಿಕದ ಸರಕಾರವು 1980ರಿಂದ ಸೂಚಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿರುವ ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬು - ಅಧಿಕ ಧಾನ್ಯ-ಹಣ್ಣು-ಸಕ್ಕರೆಗಳ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸತೊಡಗಿದ ಬಳಿಕ ಈ ರೋಗಗಳೆಲ್ಲವೂ ಮೂರು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿರುವುದು ಹೇಗೆನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರವಿಲ್ಲಿದೆ.

ಸಕ್ಕರೆಭರಿತ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುವ ಈ ರೋಗಗಳು ಹಿಂದೆಲ್ಲ 60—70ರ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ಸಿರಿವಂತರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಈಗೀಗ 8—10 ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೇ ಮೂಡುತ್ತಿವೆ. ಹಿಂದೆ 60—70 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಈ ಮಕ್ಕಳು 8-10 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲೇ ತಿಂದು ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎಂದು ಸರಳೀಕರಿಸಿದರೂ ತಪ್ಪಾಗದು. ಈಗ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತಲೇ ಬೊಜ್ಜನ್ನೂ, ಹೆಚ್ಚು ತೂಕವನ್ನೂ

