



ನಿಮ್ಮೊಡನೆ

ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರ ಸಂಹಿತೆಗೆ ಸಕಾಲ

ಮಿಂಚಿನ ಬಳ್ಳಿಗಳಂತೆ
ಆಡಿಕೊಂಡಿರಬೇಕಾದ
ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎಳೆಯ
ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ
ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದಯ
ಸಮಸ್ಯೆಗಳು
ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದರಲ್ಲಿ
ಜಂಕ್ ಫುಡ್‌ಗಳ ಪಾತ್ರ
ಮುಖ್ಯವಾದುದು;
ಇವುಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳ
ಬೌದ್ಧಿಕ ವಿಕಾಸ
ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುವ
ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ ಎಂದು
ಅನೇಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳು
ಹೇಳಿವೆ.



ಶಾಲಾ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ 'ಜಂಕ್ ಫುಡ್' ನಿಷೇಧಿಸುವ ಅಗತ್ಯದ ಕುರಿತು 'ಸಿಎಸ್‌ಇ' (ವಿಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರ ಕೇಂದ್ರ) ನೀಡಿರುವ ವರದಿಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಉಳ್ಳವರೆಲ್ಲರೂ ಸ್ವಾಗತಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಸಕ್ಕರೆ, ಕೊಬ್ಬು ಹಾಗೂ ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಈ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಅತಿಯಾದ ಸೇವನೆ ಮಕ್ಕಳ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಘಾಸಿ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ 'ಸಿಎಸ್‌ಇ' ವರದಿಯನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಎಂದರೆ ಕಡಿಮೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಎಂದರ್ಥ. ಹೆಚ್ಚು ರುಚಿಯ ಆಮಿಷದ ಇವುಗಳ ಅತಿ ಹಾಗೂ ನಿರಂತರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಒಂದೆರಡಲ್ಲ. ಸ್ಥೂಲಕಾಯದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ಈ ತಿನಿಸುಗಳು ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ದಾಸರು ಇರುವಂತೆ, ಜಂಕ್ ಫುಡ್‌ಗಳಿಗೆ ಒಗ್ಗಿಹೋಗಿರುವ ವ್ಯಸನಿಗಳೂ ಇದ್ದಾರೆ. ('ಜಂಕ್' ಎನ್ನುವ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಶಬ್ದಕೋಶ ನೀಡುವ ಅರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ -ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹೆರಾಯಿನ್- ಎನ್ನುವುದೂ ಒಂದು). ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇಷ್ಟೇ: ಮಾದಕವಸ್ತುಗಳು ಬಹಿರಂಗ ಮಾರಾಟಕ್ಕೆ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಸೇವನೆಗೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ನೈತಿಕ ವಿರೋಧವಿದೆ. ಆದರೆ, ಪೇಟಿಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ರಾಚುವಂತೆ ಮಾರಾಟವಾಗುವ ಜಂಕ್ ಫುಡ್‌ಗಳ ಸೇವನೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಕಟ್ಟುಪಾಡಿಲ್ಲ.

ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆಯಂತೂ ಜಂಕ್ ಫುಡ್‌ಗಳು ಉಂಟುಮಾಡುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಕಲ್ಪನಾತೀತ. ಮಿಂಚಿನ ಬಳ್ಳಿಗಳಂತೆ ಆಡಿಕೊಂಡಿರಬೇಕಾದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎಳೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಜಂಕ್ ಫುಡ್‌ಗಳ ಪಾತ್ರ ಮುಖ್ಯವಾದುದು; ಇವುಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಬೌದ್ಧಿಕ ವಿಕಾಸ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ ಎಂದು ಅನೇಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಹೇಳಿವೆ. ಆ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಯೂರೋಪ್‌ನ ಅನೇಕ ದೇಶಗಳು ಶಾಲಾ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಜಂಕ್ ಫುಡ್‌ಗಳನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಿವೆ. ಈ ಜಾಗೃತಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿಯೂ ಮೂಡುತ್ತಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ 'ಸಿಎಸ್‌ಇ' ವರದಿ ಶಾಲಾ ಪರಿಸರದ ಅರ್ಥ ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಇಂಥ ತಿನಿಸುಗಳ ಮಾರಾಟವನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸಲು ಹಾಗೂ ಶಾಲಾ ಕ್ಯಾಂಟೀನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ತಿನಿಸುಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ 80ರಷ್ಟು ಆಯ್ಕೆಗಳು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಗಳಾಗಿರಬೇಕು ಎಂದು ಸೂಚಿಸಿದೆ. ಈ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತರುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

'ಸಿಎಸ್‌ಇ' ವರದಿ ಶಾಲಾ ಪರಿಸರದ ಚೌಕಟ್ಟಿನ ವಿಮರ್ಶೆಗಳಷ್ಟೇ ಸೀಮಿತವಾಗಿದೆ, ನಮ್ಮ ಸಾಮಾಜಿಕ-ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸಂದರ್ಭದ ವಿಮರ್ಶೆಗೂ ನೆಪವಾಗಬೇಕಿದೆ. ಪ್ರಾಸ್ಟಿಕ್ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಹಾಗೂ ಪಾರ್ಥೇನಿಯಂ ಕಳೆಗಳಂತೆ ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಎನ್ನುವುದು ನಗರ-ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶ ಎನ್ನುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ಹರಡಿಕೊಂಡಿರುವ ದಿನಗಳಿವು. ಜೀವನಾವಶ್ಯಕ ದಿನಸಿಗಳು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದ ಅಂಗಡಿಗಳನ್ನು ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದಾದರೂ, ಕುರುಕಲು ತಿನಿಸುಗಳ ಬಣ್ಣಬಣ್ಣದ ಪೊಟ್ಟಣಗಳ ಮಾಲೆಗಳನ್ನು ಇಳಿಬಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದ ಅಂಗಡಿಗಳನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಕಷ್ಟ. ಆಧುನಿಕ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಂತೂ ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ಆಹಾರ ವಿಧಾನವಾಗಿಯಷ್ಟೇ ಉಳಿದಿಲ್ಲ. ಇದು ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯ ಸಂಕೇತವಾಗಿ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಪೋಷಕರ ಆರ್ಥಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾದಷ್ಟೂ ಮಕ್ಕಳ ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಪ್ರೀತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಮೋಹವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಜಾಹೀರಾತುಗಳು ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿವೆ.

ಅನೇಕ ಪೋಷಕರಿಗೆ, ತಮ್ಮ ಬಿಡುವಿಲ್ಲದ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ನಡುವೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಅಡುಗೆ ತಯಾರಿಸಿಕೊಡುವುದು ಕಷ್ಟ. ಆಗ, ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ದೊರಕುವ ವಿವಿಧ ಪೇಯ, ನೂಡಲ್ಸ್, ಚಿಪ್ಸ್, ಇತ್ಯಾದಿ ಜಂಕ್ ಫುಡ್‌ಗಳು ಸುಲಭದ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ತೋರುತ್ತವೆ. ನಾಲಗೆಗೆ ರುಚಿಸುವ ಈ ತಿನಿಸುಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಇಷ್ಟವಾಗುವುದರಿಂದ ಪೋಷಕರು ಕೂಡ ಅವುಗಳತ್ತ ಒಲವು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶಾಲಾ ಪರಿಸರದಿಂದ ಜಂಕ್ ಫುಡ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊರಗಿಟ್ಟಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ನಿಷೇಧ ಪೋಷಕ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಜಾರಿಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗಿನ ಪ್ರೀತಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ನೀಡುವುದರ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜಂಕ್ ಫುಡ್‌ಗಳ ಬದಲು ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆಗಳಂಥ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಲವು ಮೂಡುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಪೋಷಕರ ನೈತಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿ.

■ ರಘುನಾಥ ಚ.ಹ.