



ಹಾಲು ಕುಡಿಯಿರಿ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಬೆಳೆಸಿರಿ

■ ಕೆ.ಸಿ.ರಘು

ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲು ಎರಡು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಸಸ್ತನಿಯಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಸಾಯುವವರೆಗೂ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದು. ಯಾವುದೇ ಪ್ರಾಣಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಪಚನಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿ, ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಸುಮಾರು 4,500 ಸಾವಿರ ಸಸ್ತನಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಸ್ತನಿಯೂ ಇಡೀ ಜೀವನ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಾನವಶಾಸ್ತ್ರ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಮನುಷ್ಯನ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಅವನನ್ನು ವಿಭಿನ್ನಗೊಳಿಸಿ ಮೆದುಳನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಿ ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಮಾನವ ಯುಗವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವಂತಾಯಿತು.

ಹಸು, ಎಮ್ಮೆ ಹಾಗೂ ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಹಾಲನ್ನು ಮನುಷ್ಯ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದಾನೆ. ಕೃಷಿಯ ಹುಟ್ಟು ಸುಮಾರು 15 ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳು ಎಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕೂ ಮೊದಲೇ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಕಾಡು ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಸಾಕುವುದು ಮತ್ತು ಬಳಸುವುದನ್ನು ಮನುಷ್ಯ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ. ಇಂದಿನ ಕ್ಯಾಟಲ್ ಅಂದರೆ ಬಂಡವಾಳ ಎಂಬುದರ ಮೂಲ ಪದ ಕ್ಯಾಟಲ್ ಅಥವಾ ಆಕಳು. ಭಾರತೀಯ ಇತಿಹಾಸ, ಪುರಾಣ, ವೇದ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಹಸುವಿನ ಪ್ರಸ್ತಾಪವಿದೆ. ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯ ಮುನಿಗಳು ತಾತ್ವಿಕ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲು ಹಸುಗಳನ್ನು ಬಹುಮಾನವಾಗಿ ಕೊಡುವ ಉಲ್ಲೇಖಗಳಿವೆ.

ಹೀಗೆ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಲಾರಂಭಿಸಿದ ಸಸ್ತನಿ ಮನುಷ್ಯ ಹಾಲನ್ನು ತನ್ನ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿಕಸನಗೊಂಡ. ಬಳಕೆಯಿಂದ ಗುಣಾಣುಗಳ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುವುದು ಡಾರ್ವಿನ್‌ನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಕಾಸವಾದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿದೆ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಲ್ಯಾಟೋಸ್ ಎಂಬ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಪಚನಗೊಳಿಸುವ ಕಿಣ್ವ ಲ್ಯಾಕ್ಟೇಸ್ ಅಂಶ ಬಾಲಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವುದಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ, ಅದರ ನಿರಂತರ ಬಳಕೆಯಿಂದ ದೇಹ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಬದಲಾಗುವಂತೆ ಆಹಾರ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗಿಕೊಂಡಿತು. ಅಂದರೆ, ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ಲ್ಯಾಕ್ಟೇಸ್ ಕಿಣ್ವವನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಹ ಇಂದು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಬದಲಾವಣೆಗೊಂದು ಉದಾಹರಣೆಯೆಂದು. ಅನುವಂಶಿಕ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು 'ಸೆಲೆಕ್ಷನ್ ಸ್ಟ್ರೀಪ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹೆಸರಾಂತ ಜೆನೆಟಿಸ್ಟ್ ಡೇವಿಡ್ ರೈಕ್ ತನ್ನ 'ಹೂ ವಿ ಆರ್ ಅಂಡ್ ಹೌ ವಿ ಗಾಟ್ ಹಿಯರ್' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ವಿಸ್ತೃತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ಹಾಲು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಅವಶ್ಯಕ ಎಂಬುದನ್ನು ಇದು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಲಿನಷ್ಟೇ ಅದರ ಇತರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಕೂಡ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ. ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಕೂಡ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಮಜ್ಜೆಗೆ, ತುಪ್ಪ ಮೊದಲಾದ ಹೈನು ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇಂದು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 180 ಮಿಲಿಯನ್ ಟನ್ ಹಾಲು ಉತ್ಪಾದನೆ ಆಗುತ್ತಿದ್ದು, ಹೈನು ಪದಾರ್ಥಗಳ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾವಲಂಬನೆ ಸಾಧಿಸಿದೆ.

ಪ್ರೊಟೀನ್‌ಗಳ ಆಗರ

- ★ ಸುಮಾರು ಶೇಕಡಾ 10 ರಷ್ಟು ಪ್ರೊಟೀನ್ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಅನ್ನು ಹಾಲಿನಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ



ಸುಮಾರು 8 ಗ್ರಾಂ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಇದ್ದು, ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ, ಹೊಸ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಇದು ಅವಶ್ಯಕ. ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಾದ ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಮೊಸರು, ಕೋವ, ಮಜ್ಜೆಗೆ.. ಹೀಗೆ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಹಾಲಿಲ್ಲದೆ ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಅಸಾಧ್ಯ.

- ★ ಇದರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣ ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ. ಎಲುವು ಹಾಗೂ ಹಲ್ಲುಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ. ಆಸ್ಟಿಯೊಪೊರೋಸಿಸ್ ಅನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.
- ★ ಇದರಲ್ಲಿರುವ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಚೈತನ್ಯ ನೀಡಿದರೆ, ವಿಟಮಿನ್ ಎ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ★ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಫೋಸ್ಫೊಶಿಯಂ ಧಾರಾಳವಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕ.
- ★ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತೆ, ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ದೂರವಿರಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲೂ ಕೆಲವು ದೋಷಗಳಿವೆ. ತಳಿಗಳ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯ ನಾಶವಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಪೋಷಣೆಯ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿರಬಹುದು. ಎಲ್ಲ ಆಹಾರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಲ್ಲೂ ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸಿವೆ. ಹಾಲಿಗೆ ಅತೀ ಕಡಿಮೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿ ಇರಬಹುದು. ಇದೂ ಕೂಡಾ ವಿವಿಧ ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅಲರ್ಜಿಯ ರೀತಿಯೇ ಆಗಿದೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮಿಲ್ಕ್ ಇಂಟಾಲರೆನ್ಸ್, ಎಂದರೆ, ಹೆಚ್ಚು ಹಾಲು ಕುಡಿದು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ, ಯಾರು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ, ಅವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಇಲ್ಲದೆ ಒಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಪ್ರಚಾರದ ಭರಾಟೆಗಾಗಿ ಹಾಲು ವಿಷ ಎಂದೆಲ್ಲ ಹಬ್ಬಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸತ್ಯವಾಗಲೀ, ಸತ್ಯವಾಗಲೀ ಇಲ್ಲ.

(ಲೇಖಕರು ಆಹಾರ ತಜ್ಞರು)