



ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಭೇಟಿಯಾದರೆ, ತಕ್ಷಣ ಕೇಳುವ ಮೊದಲ ಪ್ರಶ್ನೆ- 'ಬ್ರೇಕ್‌ಫಾಸ್ಟ್ ಆಯಿತಾ?' ಅಥವಾ 'ನಾಷ್ಟಾ ಮಾಡಿದಿರ?' ಇಲ್ಲವೆ 'ತಿಂಡಿ ಏನು ಮಾಡಿದಿರಿ?' ಅಂದರೆ, ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರ, ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗ ಆಗಿದೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಆದರೆ, ಅದರ ನಿಜವಾದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ಬಂದಿದೆಯೇ? ಎಷ್ಟೋ ಜನ ಆ ಮುಖ್ಯವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ದೂರವೇ ಇಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತಾರೆ! ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಆಶಯವುಳ್ಳವರು ಮಾಡುವ ಮೊದಲ ತಪ್ಪೆಂದರೆ, ಬೆಳಗಿನ ಆಹಾರಕ್ಕೆ 'ಕೊಕ್' ಕೊಟ್ಟುಬಿಡುವುದು! ಆದರೆ ಅವರು ಗ್ರಹಿಸಬೇಕಾಗಿರುವ ಮೊದಲ ಸತ್ಯವೆಂದರೆ, ಈ ಕ್ರಮದಿಂದ ತೂಕ ಇಳಿಯುವುದೇ ಇಲ್ಲ! ಜತೆಗೆ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟದವರೆಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತಾಳ ಹಾಕುತ್ತಲೇ ಇದ್ದು, ಅವರ ಮನಸ್ಸೆಲ್ಲಾ ಊಟದ ಕಡೆಗೇ ಇರುತ್ತದೆ. ನಡುವೆ ಹೊರಗಿನಿಂದ ದಿಫೀರ್ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ತರಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದೂ ಉಂಟು, ಅಂಥವರ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಮತೆ ಕಾಣಬರದೆ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇಳುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸೂ ಪ್ರಕೃಬ್ಧವಾಗಿದ್ದು ಮನೆಯವರ ಮೇಲೂ, ಜತೆ ಕೆಲಸಗಾರರ ಮೇಲೂ ಹರಿಹಾಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ನಮ್ಮ ಜಠರದಲ್ಲಿ ಹೈಡ್ರೋಕ್ಲೋರಿಕ್ ಆಮ್ಲವೇ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿರುವ ಜಠರ ರಸ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಯಾವಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇರುವುದಿಲ್ಲವೋ ಆಗ, ಆ ಆಮ್ಲಯುಕ್ತ ಜಠರ ರಸ ಅನ್ನನಾಳಕ್ಕೂ ಏರಿ, ಅಲ್ಲಿ ಎದೆಯುರಿ ಉಂಟಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಕರಿಕೆಯೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸತಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆಳಗಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಹಸಿವು ತಣಿಸಲು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಸಮೋಸ ಮತ್ತಿತರ ಬೇಕರಿ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ತರಿಸಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾ ಕಾಫಿ, ಟೀಗಳನ್ನು ಪಡೆ ಪಡೆ ಕುಡಿಯುತ್ತಾ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಬಿಗಡಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಫಲಶ್ರುತಿಯಾಗಿ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಮನೆಯಿಂದ ಬಂದಿರುವ ಊಟವೂ ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ, ಸದಾ ಸಿಡಿಮಿಡಿ. ಹೀಗೆಯೇ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಜರುಗಿದಾಗ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಮನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ತಡವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರುವ ಮಹಿಳೆಯರೂ ಇದಕ್ಕೆ ಹೊರತಲ್ಲ, ಮನೆಗೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸುವೆಡೆಗೇ ಅವರ ಗಮನ. ಗಂಡ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆಲ್ಲಾ ಉಪಾಹಾರ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟು, ಕೆಲಸಕ್ಕೆ, ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದ ಮೇಲೂ ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಆಹಾರದ ನೆನಪೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ! ಮನೆಯನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದರಲ್ಲಿ 11 ಗಂಟೆಯಾದರೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಚುರುಗುಟ್ಟಿದಾಗ, ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನಲು ಕೂರುತ್ತಾರೆ. ರಾತ್ರಿಯೆಲ್ಲಾ ಉಪವಾಸವಿದ್ದ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಬಹಳ ತಡವಾಗಿಯೇ ಆಹಾರ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ದಿನ ದಿನವೂ ಇದೇ ಮುಂದುವರಿದಾಗ ಆ ಹೆಣ್ಣುಮಗಳಲ್ಲಿ ಎದೆಯುರಿ, ಸಂಕಟ, ಸಿಡಿಮಿಡಿಗಳು ಎದ್ದು, ಅವಳು ನರಳುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

ಹೊರಗೆ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಕತೆಯೇ ಬೇರೆ. ಬ್ರೇಕ್‌ಫಾಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಲು ಸಮಯವಿಲ್ಲ. ತೀರಾ ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯೇ ಹೊರಡಬೇಕಾಗಿರುವ ಕಾರಣ ಬರೀ ಕಾಫಿ ಕುಡಿದು ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಏನನ್ನಾದರೂ ತಿನ್ನೋಣ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿ, ಹೊರ ಬರುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ನೂಡಲ್ಸ್, ಬ್ರೆಡ್, ಬಿಸ್ಕಿತ್ತುಗಳಂಥಹ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ದಿಫೀರ್ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಹೊರಡುವುದೂ ಉಂಟು. ಅವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳೇ ಇಲ್ಲದ ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ತಯಾರಾಗಿದ್ದು, ಅಲ್ಲಿ ಅಲೋಕ್ಸಾನ್ ಮುಂತಾದ ವಿಷ ವಸ್ತುಗಳೂ ಸೇರಿರುತ್ತವೆ. ಅವು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನೂ, ಖನಿಜ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೂ ನಾಶಪಡಿಸುವ ಗುಣ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಫ್ಯಾಟ್‌ಗಳೂ ದಂಡಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಜತೆಗೆ, ಅವುಗಳ 'ಗ್ಲೈಸಿಮಿಕ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್' (ಜಿ.ಐ) ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು, ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶವೂ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಜಿ.ಐ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಕಾರಣ, ಅವು ಬೇಗ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ಮೇಲೇರಿಸುತ್ತವೆ. ಬೊಜ್ಜು, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಬರಲು ಇದೊಂದು ಸರಾಗವಾದ ದಾರಿ! ಮತ್ತೊಂದು ಅಂಶವೆಂದರೆ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳಾಗಿದ್ದು, ಅಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನ ಅಂಶ