



# ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಿ ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್

■ ಡಾ. ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ ನಾಯಕ

**ಇ**ಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್ ಎಂಬುದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಫ್ಯಾಷನ್ ಆಹಾರ. ಇದರ ರುಚಿ ಹತ್ತಿಸಿಕೊಂಡವರು ಇವುಗಳನ್ನು ಬಿಡಲೊಲ್ಲರು. ಹೀಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಾದಿಯಾಗಿ ವಯಸ್ಕರವರೆಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬೊಟ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗುತ್ತ ಹೋರತಿದೆ.

ಬರ್ಗರ್, ಪಿಜ್ಜಾ, ಫ್ರೆಂಚ್ ಫ್ರೈಸ್, ಫ್ರೈಡ್ ಚಿಕನ್ ಮತ್ತಿತರ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನೇ ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್ ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು. ಆಡರ್ ಕೊಟ್ಟ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲೇ ಇವು ನಿಮ್ಮ ಕೈಗೆ ಬರುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್ ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲೊರಿ, ಕೊಬ್ಬು ಹಾಗೂ ಸೋಡಿಯಂ ಅಂದರೆ ಉಪ್ಪಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಜತೆಗೆ ನಾರಿನಂಶ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹುತೇಕ ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸಂತ್ಯಷ್ಟ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಫ್ರೆಂಚ್ ಫ್ರೈಸ್ ಮತ್ತಿತರ ತಿನಿಸುಗಳಲ್ಲಿ ಟ್ರಾನ್ಸ್ ಫ್ಯಾಟ್ ಅಂಶವೂ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯೇ.

ಜತೆಗೆ ಈ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಎಷ್ಟೋ ದಿನಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಕಡದಂತೆ ವಿವಿಧ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಇಟ್ಟರೆ ಇದು ಹಾಳಾಗುವ, ಕಲುಷಿತಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್ ಮಳಿಗೆಯ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆ ಕೆಡಿಸಿದ (ಫುಡ್ ಪಾಯ್‌ನಿಂಗ್) ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸದ ದನದ ಮಾಂಸದ ತಿನಿಸು ತಿಂದ ಮಕ್ಕಳಂತೂ ಮಾರಕ ಇ.ಕೊಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸೋಂಕಿಗೆ ಬಲಿಯಾದ ಉದಾಹರಣೆಗಳೂ ಇವೆ.

## ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್ ಹುಟ್ಟುಹಾಕುವ ರೋಗಗಳು

- ★ ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್ ಹುಟ್ಟುಹಾಕಿರುವ ಅತ್ಯಂತ ಗಂಭೀರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ಬೊಟ್ಟು. ಒಂದು ಬಾರಿ ತಿನ್ನುವ ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡೀ ದಿನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಇದ್ದ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೇನಾದೀತು!
- ★ ಅಮೆರಿಕನ್ ಜನರಲ್ ಆಫ್ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಈಚೆಗೆ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಿರುವ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್ ಸೇವನೆಯು ಟೈಪ್ 2 ಡಯಾಬಿಟಿಸ್‌ನ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್ ತಿನ್ನುವವರು ಉಳಿದವರಿಗಿಂತ ಸುಮಾರು 10 ಪೌಂಡ್ ಹೆಚ್ಚು ದೇಹತೂಕ ಗಳಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಅಧ್ಯಯನ ಗುರುತಿಸಿತ್ತು. ಇವರಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂಲಿಸ್ ಪ್ರತಿರೋಧಕತೆ ಉಳಿದವರಿಗಿಂತ ಶೇ 200 ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿತ್ತು.
- ★ ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ನಾರಿನಂಶ ಇರುವುದರಿಂದ ಇದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಕಿಣ್ವಗಳು ಇರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್ ತಿಂದಾಗ ಅದನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಮ್ಮ ಜೀರ್ಣಾಂಗ ತನ್ನದೇ ಜೀರ್ಣಕಾರಕ ಎಂಜೈಮ್ ಉತ್ಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಎಂಜೈಮ್‌ಗಳು ರೋಗ ನಿರೋಧಕತೆಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿದ್ದು, ಹೀಗೆ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲೇ ಇವು ಖರ್ಚಾಗಿ ಹೋದರೆ ನಮ್ಮ ರೋಗ ನಿರೋಧಕತೆ ಕುಸಿದು ಬಲುಬೇಗ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಅಪಾಯವಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬಹುತೇಕ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರಗಳು ಹೀಗಲ್ಲ. ಅವು ತಮ್ಮಲ್ಲೇ ಜೀರ್ಣಕಾರಿ ಎಂಜೈಮ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಮ್ಮ ಜೀರ್ಣಾಂಗಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರದು. ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್ ಸೇವನೆ ಮಿತಗೊಳಿಸಿ, ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೊರಿಯ ಟಾಪಿಂಗ್ ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಮುಂದಿನ ಬಾರಿ



ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್ ಹೊಟೆಲ್‌ಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಇವು ನಿಮ್ಮ ಗಮನದಲ್ಲಿರಲಿ.

ಸಾಧಾ ಹ್ಯಾಂಬರ್ಗರ್ ಸುಮಾರಾಗಿ 250 –350 ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ 10–20 ಗ್ರಾಂ ಕೊಬ್ಬಿರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಡೀಲಕ್ಸ್ ಚೀಸ್‌ಯುಕ್ತ ಬರ್ಗರ್‌ನಲ್ಲಿ 500 ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ 26 ಗ್ರಾಂ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಾಧಾ ಹ್ಯಾಂಬರ್ಗರ್ ಆಡರ್ ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ತಾಜಾ ಈರುಳ್ಳಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಲೆಟ್‌ಸೂಸ್ ಎಲೆಗಳ ಟಾಪಿಂಗ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಒಂದು ಮಧ್ಯಮ ಸೈಜ್‌ನ ಪ್ಯಾಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಫ್ರೆಂಚ್ ಫ್ರೈಸ್‌ನಲ್ಲಿ 360–450 ಗ್ರಾಂ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಹಾಗೂ 17–22 ಗ್ರಾಂ ಕೊಬ್ಬಿರುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡ ಪ್ಯಾಕ್ ತಿಂದರಂತೂ 600 ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಜತೆಗೆ 27 ಗ್ರಾಂ ಕೊಬ್ಬು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹೋದಂತೆ. ನೆನಪಿರಲಿ ಈ ಕೊಬ್ಬು ಟ್ರಾನ್ಸ್ ಫ್ಯಾಟ್. ಹಾಗಾಗಿ ಫ್ರೆಂಚ್ ಫ್ರೈಸ್‌ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ತಿನ್ನಲೇಬೇಕು ಎನಿಸಿದರೆ ಸಣ್ಣದನ್ನು ಆಡರ್ ಮಾಡಿ. ಟ್ರಾನ್ಸ್ ಫ್ಯಾಟ್ ಬದಲು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದಿದ್ದನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಜತೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಗಲವಾಗಿದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬು ಹಾಗೂ ಉಪ್ಪು ಇರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು ಕೆಚಪ್ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನಿ.

ಒಂದು ಹಾಟ್ ಡಾಗ್‌ನಲ್ಲಿ 240 ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಹಾಗೂ 16 ಗ್ರಾಂ ಕೊಬ್ಬು ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಹಾಟ್ ಡಾಗ್ ಅನ್ನು ಅಪರೂಪಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ತಿನ್ನುವುದು ಒಳಿತು. ಚೀಸ್ ಹಾಗೂ ಮೆಣಸಿನ ಟಾಪಿಂಗ್ ಬದಲು ಮಸ್ಟರ್ಡ್ ಹಾಗೂ ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಈಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪಿಜ್ಜಾ ಎಲ್ಲರ ಮೆಚ್ಚಿನ ತಿಂಡಿಯಾಗುತ್ತ ಹೋರತಿದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಗರ. ಒಂದು 35 ಸೆ.ಮೀ. ಪಿಜ್ಜಾದಲ್ಲಿ 22–36 ಗ್ರಾಂ ಕೊಬ್ಬು ಅಡಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಪಿಜ್ಜಾ ತಿನ್ನುವಾಗ ಒಂದೇ ಸ್ಟ್ರೆಸ್‌ಗೆ ಮುಗಿಸಿ. ಪಿಜ್ಜಾದ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಅನ್ನು ಸಲಾಡ್ ಅಥವಾ ತರಕಾರಿಗಳ ಜತೆ ತಿನ್ನಿ. ಇದು ಕೆಲ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಪೋಷಕಾಂಶ ನೀಡುತ್ತದೆ. ತರಕಾರಿ ಟಾಪಿಂಗ್ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಪೋಷಕಾಂಶ ಇರುವುದರಿಂದ ಇವು ಕೊಬ್ಬುಯುಕ್ತ ಸಾಸೇಜ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ಪೆಪ್ಪರೋನಿಗಿಂತ ಮೇಲು. ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಚೀಸ್ ಇರುವ ಪಿಜ್ಜಾ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಗ್ರಿಲ್ ಮಾಡಿದ ತರಕಾರಿ, ಚಿಕನ್ ಅಥವಾ ಮೀನು ಜತೆಗೆ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಟಾಪಿಂಗ್ ಇರುವ ಪಿಜ್ಜಾ ಇದ್ದಿದ್ದರಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯದು.

(ಲೇಖಕರು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರು)