



ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬೇಕು ಲಗಾಮು

ಯಾವಾಗ ನಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನು ನಾವೇ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಚುರುಕಾಗಿ ಇರುತ್ತೇವೋ, ಸೋಂಭೇರಿತನವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತೇವೋ, ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವಿಷಕಾರಿ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ. ರೀಲ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಆರ್ಡರ್ ಮಾಡುವವರೊಡನೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು ವೃಥಾ. ಆಹಾರ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವವರ ಬದ್ಧತೆಯೂ ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ. ಆಹಾರವು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸರ್ಕಾರದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಚುರುಕಾಗಿದ್ದಾಗ ಈ ಕ್ಷೇತ್ರವು ತುಸು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸುಧಾರಿಸಬಹುದೇನೋ? ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವ ಹುಚ್ಚುಕೋಡಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಎಲ್ಲದಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

-ವನಿತಾ ಅಶೋಕ್
ಆಹಾರ ತಜ್ಞರು, ಬೆಂಗಳೂರು

ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಚರ್ಮ ಕಾಯಿಲೆ ಕಾಡಬಹುದು ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಕಿವಿಮಾತು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅರಿವು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರನ್ನು ತಲುಪುವುದು ನಿಧಾನ. ಅಲ್ಲದೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ತಿಳಿಹೇಳುವ, ಕೇಳಿ ತಿಳಿಯುವ ವ್ಯವಧಾನ ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ಇಲ್ಲ.

'ಭಾರತೀಯ ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಗುಣಮಟ್ಟ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ, ಬಣ್ಣಗಳ ಬಳಕೆಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಿತಿ ವಿಧಿಸಿದೆ. ಆ ಮಿತಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಕೆ ಮಾಡಿದರೆ ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅದು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಒಂದು ಉತ್ಪನ್ನಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ, ಸಂಜೆ-ರಾತ್ರಿಯೆಂದು ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಒಟ್ಟು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ದೇಹದೊಳಗೆ ಸೇರುವ ವಿಷವೆಷ್ಟು ಎನ್ನುವ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರವು ಆರಾ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾದುದು ಅಲ್ಲವೇ? ಆದ್ದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲರೂ ಬದ್ಧರಾಗಿರುವುದೇ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮವಾಗಿದೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅಮಿತ್ ಮುರಾನ.

ರಂಗೋಲಿಯಡಿ ನುಸುಳುವ ವಿಷ

ಸಾವಯವ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಬೆಳೆದ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಿ ತಂದರೂ ನಮ್ಮ ಅಡುಗೆಮನೆಯು ವಿಷಮುಕ್ತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿ, ಮೀನು, ಮಾಂಸವು ವಿಷಮುಕ್ತವಾಗಿದೆ ಎಂದೇ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಅದನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಖಾದ್ಯ ತಯಾರಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಾವು ಬಳಸುವ ದಿನಸಿ ಸಾಮಾನುಗಳು ವಿಷಮುಕ್ತವಾಗಿದೆಯೇ? ಅಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೋ ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರ, ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ಬಳಕೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಕಲಬೆರಕೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಔಷಧಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಲು ಬಳಸುವ 'ಕಪ್ಪು ಬಂಗಾರ' ಎಂದೇ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವ ಕಾಳುಮೆಣಸು ಕೂಡ ಕಲಬೆರಕೆ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಉತ್ತಮ ಧಾರಣೆ ಇದ್ದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಿಯೆಟ್ನಾಂ, ಬ್ರೆಜಿಲ್‌ನಿಂದ ಆಮದು ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಕಳಪೆ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಕಾಳುಮೆಣಸಿಗೆ ಹತ್ತಿ