



ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಎಷ್ಟು ಅಪಾಯಕಾರಿ?

■ ಡಾ. ಟಿ.ಎಸ್.ತೇಜಸ್

ಚಿಪ್ಸ್, ನೂಡಲ್ಸ್, ಬ್ರೆಡ್, ಸೋಡಾ, ಕ್ಯಾಂಡಿ.. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳೇ. ಇವು ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿ; ನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ; ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಬೊಜ್ಜು, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಟೈಪ್ 2 ಮಧುಮೇಹದಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳೆಲ್ಲ ಈ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರವೇ ಕಾರಣ. ಆದರೂ ಅವುಗಳು ರುಚಿ ಮೆಗ್ಗು ಅರಳಿಸುವ ರೀತಿ ತಿಂಡಿಪ್ರಿಯರನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಡಯೆಟ್ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗರೂಕತೆ ವಹಿಸುತ್ತಿರುವವರನ್ನೂ ತಮ್ಮ ಬಲೆಗೆ ಕೆಡವಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರದ ಝಲ್ಕ ಕಾಣಬಹುದು. ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಯಾವುದರಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು, ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಮತೋಲಿತ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡರೆ ಭಯ ಪಡಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರವೆಂದರೆ ಯಾವುದು?

ಯಾವುದೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮೊದಲು ಅದರಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತಂದರೆ ಅದು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿದ್ದು, ಶೀತಲೀಕರಿಸಿದ್ದು, ಕ್ಯಾನ್ ಅಥವಾ ಪ್ಯಾಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ್ದು ಒಂದು ಬಗೆಯಾದರೆ, ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಜೋಡಣೆಯಲ್ಲೇ ಬದಲಾವಣೆ ತಂದ ಆಹಾರಗಳ ವಿಧ ಇನ್ನೊಂದು ಬಗೆ. ಹುದುಗು ಬರಿಸುವಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ತಯಾರಿಸಿದ್ದೂ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರವೇ.

ಕೆಲವು ಆಹಾರವನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವೆಂದರೆ ಹುರಿದ ಬಾದಾಮಿ, ಪಿಸ್ತಾ, ಕತ್ತರಿಸಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಲಾದ ತರಕಾರಿ. ಸಾಸ್, ಕೆಚಪ್ ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಗೆ ಬಣ್ಣ, ಸ್ವಾದ, ಪರಿಮಳ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಕೃತಕ ರಾಸಾಯನಿಕ ಹಾಗೂ ಕೆಡದಂತೆ ಕಾಪಿಡಲು ಪ್ರಿಸರ್ವೇಟಿವ್ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಿದ್ಧ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಿರೀಲ್, ಮಾಂಸಾಹಾರ, ಕೂಕಿಸ್ ಮೊದಲಾದವುಗಳು ಈ ವಿಧದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ.

ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಂಡರೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಊಟ, ತಿಂಡಿಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ನಗರವಾಸಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಮಂದಿ ಗರಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕ್ಯಾಲರಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೇರುವುದಲ್ಲದೇ ಅಪಾಯ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟ ಬುತ್ತಿ. ಹೀಗಾಗಿ ಕನಿಷ್ಠ ಹಾಗೂ ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಮೇಲಿರುವ ಬಳಸಿದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಓದಿ ಮನನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳಿತು. ಸಕ್ಕರೆ, ಸೋಡಿಯಂ, ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ವಿಷಯದಲ್ಲಂತೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಅಗತ್ಯ.

ಸಿದ್ಧ ಆಹಾರದ ಕವರ್ ಮೇಲೆ 'ಏಡೆಡ್ ಶುಗರ್' ಎಂಬ ಟಿಪ್ಪಣಿಯ ಮೇಲೆ ನಿಗಾವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿಸ್ಕಿಟ್, ಚಿಕ್ಕಿ, ಬ್ರೆಡ್, ಟೊಮೆಟೊ ಸಾಸ್, ಸೂಪ್ ಕ್ಯಾನ್, ಪೈಟೀನ್ ಪೌಡರ್, ಎನರ್ಜಿ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್, ಪೈಟೀನ್ ಬಾರ್ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಮೇಲೆ ಈ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಮೂದಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಕ್ಕರೆಯಲ್ಲೂ ಡೆಕ್ಸ್ಟ್ರೋಸ್, ಫ್ರಕ್ಟೋಸ್, ಜೀನುತುಪ್ಪು, ಹೆಚ್ಚು ಫ್ರಕ್ಟೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣವಿರುವ ಕಾರ್ನ್ ಸಿರಪ್, ಕಂದು ಸಕ್ಕರೆ, ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಸಿರಪ್ ಮೊದಲಾದ ವಿಧಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಖರೀದಿಸುವ ಮುನ್ನ ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ನಮೂದಿಸಿರುವ ಪಟ್ಟಿಯ ಮೇಲೆ ಕಣ್ಣು ಹಾಯಿಸಿ.

ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ರಮಾಣ

ಗರಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಉಪ್ಪಿನಂಶವಿರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಕೆಡದಂತೆ ಕಾಪಿಡಲು ಈ ಸೋಡಿಯಂ ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೋಡಿಯಂ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗುವುದೇ ಈ ಸಿದ್ಧ ತಿನಿಸುಗಳಿಂದ. ಉಪ್ಪಿಲ್ಲದ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವ (ಲೋ ಸೋಡಿಯಂ) ಆಹಾರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿತ್ಯ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಉಪ್ಪು ಬೇಕು. ಆದರೆ ಅತಿಯಾದರೆ ಅದು ಅಪಾಯಕಾರಿ.

ಇನ್ನು ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಅಷ್ಟೆ. ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಟ್ರಾನ್ಸ್ ಫ್ಯಾಟ್ ತುಂಬಾ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಚಿಪ್ಸ್, ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ಮೇಲೆ ಈ ಟ್ರಾನ್ಸ್ ಫ್ಯಾಟ್ ಪ್ರಮಾಣ ಝೀರೊ ಎಂದಿದ್ದರೂ, ಹೈಡ್ರೋಜನೇಟೆಡ್ ಎಣ್ಣೆ ಬಳಸಿದರೆ ಟ್ರಾನ್ಸ್ ಕೊಬ್ಬು ಇರುವುದು ನಿಶ್ಚಿತ.

ತಾಜಾ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳಿತು. ಆದರೆ ನಗರದ ಧಾವಂತದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಇವು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಶೀತಲೀಕರಿಸಿದ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಹುದುಗುಬರಿಸಿದ ಯೋಗ್ವರ್ಟ್ ಬಳಸಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಬಯೋಟಿಕ್ಸ್ ಇದು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

(ಲೇಖಕರು ಅಮೆರಿಕದ ಲೈಫ್‌ಸೈಟ್ ಆರ್ಟ್ಸ್ ವೈದ್ಯರು)