

# ಯಾವುದು ಜಂಕ್ ಫುಡ್?

ಜಂಕ್ ಆಹಾರಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಗಾ ಇಡುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸರ್ಕಾರ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡದೆ ಹೋದರೆ, ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ತಲೆಮಾರಿನ ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

## ■ ಸ್ವಯಂಪ್ರಭಾ

ಅಂತೂ ಇಂತೂ ಶಾಲೆಗಳು ಆರಂಭವಾಗಿವೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಟಿಫನ್ ಬಾಕ್ಸ್ ಕಟ್ಟಿಕೊಡುವ ಸಂಭ್ರಮ ಅಮ್ಮಂದಿರಿಗೆ ಮರಳಿ ದೊರೆತಿದೆ. ಇಷ್ಟು ದಿವಸ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕುರುಕಲು ಬಾಯಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತುಸು ಗುಂಡುಗುಂಡಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರರು ಈ ವಿಷಯವನ್ನೇ ಮಾತನಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

‘ಎಲ್ಲರ ಮನೆ ಮಕ್ಕಳದ್ದೂ ಇದೇ ಕತೆ. ಲಾಕ್‌ಡೌನ್‌ನಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಾಕಾಗಲಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳು ಮೊಬೈಲ್ ದಾಸರಾದರು. ಮೊಬೈಲ್ ನೋಡಬೇಡಿ ಎಂದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೈಯುವ ಅವಕಾಶವೂ ಇಲ್ಲ’ ಎಂದು ಎಲ್ಲ ಪೋಷಕರು ಏಕಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಕಷ್ಟ ಸುಖ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆ ಅಥವಾ ಅಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ದೆಸೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ತೀವ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿದೆಯೆಂಬುದು ನಿಜ. ಹೈಸ್ಕೂಲು ಮಕ್ಕಳು ದಷ್ಟಪುಷ್ಟವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ನಿಂತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಹಿರಿಯರು ಅಲವತ್ತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ದೇಹ ಗಾತ್ರದ ಸಮಸ್ಯೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕರಿಗೆ ಚಿಂತೆಯಾಗಿದೆ.

ಕೊರೊನೋತರ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರಗಳ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಬ್ರಾಂಡ್‌ಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ದಾಳಿಯಿಟ್ಟಿವೆ. ಇಮ್ಮುನಿಟಿಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ಆಯ್ಕೆಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಇರುವ ಪೋಷಕಾಂಶವೆಷ್ಟು, ಅದರಿಂದ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮೇಲೆ ಏನೇನು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಲಂಕಷ ಮಾಹಿತಿ ಪೋಷಕರಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತಿದೆಯೇ?

ಪೋಷಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಕಡಿಮೆ ಇವೆ ಎಂದು ಹೇಳುವ ವಿಧಾನಗಳು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ತಿನ್ನಬೇಡಿ ಎಂದು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಟೀಚರ್ ಎಷ್ಟೇ ಹೇಳಿದರೂ, ಯಾವುದು ಜಂಕ್ ಎಂದು ಗುರ್ತಿಸುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ತಿನ್ನುವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ತಿನಿಸಿನಲ್ಲಿ ಜಂಕ್ ಅಂಶ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಇದೆ, ಅನಿವಾರ್ಯವಾದಾಗ ಯಾವ ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ತಿನ್ನಬಹುದು ಎಂಬೆಲ್ಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ನಡುವೆ ‘ಜಂಕ್’ ಎಂಬುದರ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವನ್ನ ಗ್ರಹಿಸುವುದೇ ಕಷ್ಟವಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ತಲೆಮಾರಾದ ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಳಜಿ ಮಾಡುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೂ ಹೌದು. ಅಂದಮೇಲೆ, ಈ ಜಂಕ್ ಆಹಾರಗಳ ಮೇಲೆ ಸರ್ಕಾರ ನಿಗಾ ಇಡಬೇಕಲ್ಲವೇ? ಎನ್ನುವುದು ಆಹಾರ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಶ್ನೆ.

‘ಸಿಗರೇಟು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ’ ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರಾಕೆಟ್ಟಿನಲ್ಲಿಯೇ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಕಾಯಿದೆಗಳೇ ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಅದೇ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪೋಷಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಸಾಧಕ ಬಾಧಕಗಳೆಷ್ಟು ಎಂಬ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕೊಡುವುದು ಕಂಪನಿಗಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೇ ಅಲ್ಲವೇ. ಆಹಾರ ಪ್ರಾಕೆಟ್ಟುಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕುರಿತು ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ನೀಡುವ ಮಾಹಿತಿ ಬಹಳ ಗೊಂದಲದಿಂದ ಕೂಡಿದೆ ಎಂದು ‘ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ಸೈನ್ಸ್, ಅಂಡ್ ಎನ್ವಿರಾನ್‌ಮೆಂಟ್ ಸಂಸ್ಥೆ’ (ಸಿಎಸ್‌ಇ) ಹೇಳಿದೆ. ತೀವ್ರವಾಗಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ (ultra processed) ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ

ಕೊಬ್ಬು, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯ ಸರಳ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ, ಅವುಗಳ ಸಾಧಕ ಬಾಧಕಗಳನ್ನು ಖರೀದಿದಾರರಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಸಂಸ್ಥೆಯ ಆಗ್ರಹ.

ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಸಾಧಕ ಬಾಧಕಗಳ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪೋಷಣದ ಮೇಲೆ ನೀಡುವುದನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯಗೊಳಿಸುವ ಕಾನೂನು ರೂಪಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಸಂಸ್ಥೆಯು ಸರ್ಕಾರವನ್ನು ಆಗ್ರಹಿಸಿದೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಅನೇಕ ದೇಶಗಳು ಅಸಾಂಕ್ರಮಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಬೊಜ್ಜು, ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮುಂತಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಆಹಾರವಿಧಾನದಿಂದ ದೂರವಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿವೆ. ಕೋವಿಡ್ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು, ಬೊಜ್ಜಿನಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಭೂತಾಕಾರವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿವೆ. ಎಳವೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಆರಂಭವಾದರೆ, ಮುಂದಿನ ತಲೆಮಾರು ಆರೋಗ್ಯ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಹಿನ್ನಡೆ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ರುಚಿಯನ್ನೇ ಪ್ರಧಾನ ಅಂಶವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುವ ಕಂಪನಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಾನೂನು ನಿರೂಪಣೆಯ ಕ್ರಮವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಭಾರತೀಯ ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಗುಣಮಟ್ಟ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕಾನೂನು ನಿರೂಪಣೆಗೆ ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದು ‘ಸಿಎಸ್‌ಇ’ಯ ಆಗ್ರಹ.

ಮಾಹಿತಿ ತಿಳಿಸುವ ಕ್ರಮ ಹೇಗಿರಬೇಕು ಎಂಬ ಚರ್ಚೆಗಳೂ ನಡೆದಿವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸಸ್ತಾಹಾರದ ಪೋಷಣದಲ್ಲಿ ಹಸಿರು ಚುಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮಾಂಸಾಹಾರದ ಪೋಷಣದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಚುಕ್ಕೆ ಇದ್ದಂತೆ, ಜಂಕ್ ಫುಡ್‌ಗೂ ಒಂದು ಸಂಕೇತವನ್ನು ಕೊಡಬಹುದೇ? ಆಗ ಆಹಾರ ಯಾವ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದು ಎಂಬುದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಓದಲು ಬಾರದವರಿಗೂ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ: [feedback@sudha.co.in](mailto:feedback@sudha.co.in)

