

ಆಹಾರದ ನಕಾಶೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಆಗಿರುವಂತೆ 'ಆಹಾರದ ಮುಳ್ಳು' ಕಾಲಗಣನೆಯ ಬದಲು ನಮ್ಮನ್ನೇ ಇರಿಯತೊಡಗಿದೆ. ಆಧುನಿಕತೆಯ ಭ್ರಮೆಯಿಂದಲೋ ಅರಿವಿನ ಕೊರತೆಯಿಂದಲೋ ಅನಗತ್ಯವಾದುದನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಅತಿರೇಕದಿಂದಾಗಿ ಒಂದೆಡೆ ಬೊಜ್ಜು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ತಾಂಡವ. ಈ ವಿರೋಧಾಭಾಸದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರುವುದು ಹೇಗೆ? ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹಿರಿಯರು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿನ ರ್ಯಾಶನಲ್ ಅಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿನ ರ್ಯಾಶನಲ್ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹೊಸ 'ಆಹಾರಕ್ರಮ'ವನ್ನು ರೂಪಿಸಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಇಂದಿನದು. ಅಂದರೆ, ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾದುದೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಎರಡೂ ಪದ್ಧತಿಗಳಿಂದ ಆರಿಸಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ 'ಆಹಾರ ನಕಾಶೆ'ಯನ್ನು ರೂಪಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅಂದಹಾಗೆ, 'ಊಟದ ಪಾಠ'ದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಅಂಕ? ಲೇಖನ ಪೂರ್ಣ ಓದುವ ವೇಳೆಗೆ ಉತ್ತರ ನಿಮಗೇ ಹೊಳೆದಿರುತ್ತದೆ.

■ ನೆಲ್ಲುಕುಂಟೆ ವೆಂಕಟೇಶ್