ಭಾರತೀಯ ಖಾದ್ಯ ವೈವಿಧ್ಯ

'ಬಹುತ್ವ ಭಾರತ' ರೂಪಕದಂತಿರುವ ಭಾರತೀಯ ಅಡುಗೆಮನೆಯ ಬಣ್ಣಗಳು

ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೂ ಹೀಗೇ ಇದೆ. (ಆದರೆ ಕಾರ್ಬೊಹೈಡ್ರೇಟುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ಧಾನ್ಯಗಳ ಸಂಗ್ರಹವೇ ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ). ಹಾಗಾಗಿ ಇಂದು ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಿಂತ ಹಂಚಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿದೆ. ಹಂಚಿಕೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಕಲ್ಯಾಣ ವಿಶ್ವ ಅಥವಾ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಮಾಜಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವ ಆದ್ಯತೆ ಪ್ರಥಮ ಆದ್ಯತೆಯಾಗಬೇಕಲ್ಲದೆ ಅನ್ಯ ದಾರಿಗಳಿಲ್ಲ.

ಇತಿಹಾಸಕಾರ ಹರಾರಿ ಗುರುತಿಸುವಂತೆ ನಾವೆಷ್ಟೇ ಆಧುನಿಕರಾದರೂ, ತಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಏನೆಲ್ಲ ಸಾಧಿಸಿ ಎಷ್ಟೆಲ್ಲ ಹಾರಾಡಿದರೂ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳ ಶೇ. 90 ಭಾಗವನ್ನು ಗೋಧಿ, ಅಕ್ಕಿ, ಜೋಳ, ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ, ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಬಾರ್ಲಿಗಳೇ ತುಂಬಿವೆ. ಇವುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಸುಮಾರು 11500 ವರ್ಷಗಳಿಂದ 5500 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಕಂಡುಕೊಂಡ ಬೆಳೆಗಳೇ ಆಗಿವೆ. ಕಳೆದ ಎರಡು ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳಿಂದೀಚೆಗಂತೂ ಮನುಷ್ಯರಿಂದ ಗಮನಾರ್ಹವಾದುದೇನನ್ನೂ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲಾಗಲೇ ಇಲ್ಲ.

ಡೇಂಜರ್ ಶುಗರ್

75 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಗನ್ ಪೌಡರ್‌ಗಳು ಬಾಂಬು–ಬಂದೂಕುಗಳ ಮೂಲಕ ಕೊಂದುಹಾಕಿದ್ದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರನ್ನು ಇಂದು ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬೊಹೈಡ್ರೇಟುಗಳು ಕೊಲ್ಲುತ್ತಿವೆ. ಹಸಿವಿನಿಂದ ಸಾಯುವವರ ಹಾಗೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ತಿಂದು ಸಾಯುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಪಶ್ಚಿಮ ಉತ್ತರಾರ್ಧ ಗೋಳದ ಜನರ 'ಬಿಎಂಐ' (ಬಾಡಿ ಮಾಸ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್) ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ತೀರಾ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಈ 'ಬಿಎಂಐ' ಎಂಬುದು 25–30ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಬೊಜ್ಜು ಎಂತಲೂ, 18.5ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಈಗ ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯೂ ಈ 'ಬಿಎಂಐ' ಪ್ರಮಾಣ ಸಿಕ್ಕಾಪಟ್ಟೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಕರ್ನಾಟಕದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನೋಡಿದರೆ; ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರ ನಡೆಸುವ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬಗಳ ಸಮೀಕ್ಷೆ–2ರ (1998–99ರ) ಪ್ರಕಾರ ಕರ್ನಾಟಕದ ಜನರ 'ಬಿಎಂಐ' 18.5ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುವವರ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ. 38.8 ಇತ್ತು. ಆಗ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಶೇ. 35.8ರಷ್ಟು ಜನರ 'ಬಿಎಂಐ' ಸರಾಸರಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇತ್ತು. 2019–20ರಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದ 'ಎನ್ಎಚ್ಎಫ್ಎಸ್–5'ರ ಪ್ರಕಾರ, ಕಡಿಮೆ 'ಬಿಎಂಐ' ಇರುವವರ ಪ್ರಮಾಣ 18ಕ್ಕಿಂತ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿದಿದೆ. 'ಬಿಎಂಐ' 25ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿರುವವರ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ. 37.1ರಷ್ಟಾಗಿದೆ. ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲ.

ಎರಡು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಬೆಂಗಳೂರು ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿಗಳಾಗಿದ್ದ ಕರೀಗೌಡರು ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರದ ಕೈಗಾರಿಕಾ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿನ ಗಾರ್ಮೆಂಟ್ಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಪರಿಶೀಲನೆ ಮಾಡಿಸಿದ್ದರು. ಅದರ ಫಲಿತಾಂಶವು ನಮ್ಮನ್ನು ಕಂಗೆಡುವಂತೆ ಮಾಡಿತ್ತು. 18 ವರ್ಷದಿಂದ ಸುಮಾರು 45 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ, ಶೇ. 24ರಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಅನಿಮಿಯಾ ಇತ್ತು. ಶೇ. 23ರಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವುದು ಪತ್ತೆಯಾಗಿತ್ತು. ಕುಟುಂಬದ ಯಾವಯಾವುದೋ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನೀಗಿಕೊಳ್ಳಲು ದೂರದ ಊರುಗಳಿಂದ ದುಡಿಮೆಗೆ ಬರುವ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ತಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆ ಭೀಕರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಸುಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದರು.

ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಲ್ಲದ ಗಂಡಂದಿರು – ಅವರಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕರು ಕುಡಿತ, ಧೂಮಪಾನ, ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು ತಿನ್ನುವುದು ಮುಂತಾದ ಕೆಟ್ಟ ಚಟಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗೆ ರೋಗಗ್ರಸ್ತರಾದ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಹೇಗಿರಬಹುದು? ಯೋಚಿಸಿದಷ್ಟೂ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಭಯಾನಕವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ರೋಗಗ್ರಸ್ತಗೊಂಡ ಒಂದು ತಲೆಮಾರಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಮುಗಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಸಮಸ್ಯೆ ಲಕ್ಷಾಂತರ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ. ಹಸಿವಿನಿಂದ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ತಿಂದು ಸೃಷ್ಟಿಯಾದ ಆಹಾರದ ಅಲರ್ಜಿಗಳು ಯೂರೋಪಿನ ಬಹುಪಾಲು ಜನರಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿರುವುದಾಗಿ ತಳಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.