

ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ರೂಪಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರವು ನಡೆಸುವ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳು ತೋರಿಸುತ್ತಿವೆ.

(ಡಿಸೆಂಬರ್ 2020ರಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ 5ನೇ ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ವರದಿಯ ಸಾರಾಂಶವಿದು.)

ರಾಜ್ಯಗಳು	ಹಿಮೊಗ್ಲೋಬಿನ್ ಮಟ್ಟ 11ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳು %	ಅನಿಮಿಯಾ (15-49 ವಯಸ್ಸಿನವರು) %		ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ %		ರಕ್ತದೊತ್ತಡ %	
		ಗಂಡು	ಹೆಣ್ಣು	ಗಂಡು	ಹೆಣ್ಣು	ಗಂಡು	ಹೆಣ್ಣು
ಆಸ್ಸಾಂ	68.4	36	65.9	16	12.8	20.3	19.1
ಅಂಡಮಾನ್ ನಿಕೋಬಾರ್	40, ನಗರ. 47.4, ಗ್ರಾಮಾಂತರ 33.3	16.1	57.5	17.9	17.5	32	25.3
ಗೋವಾ	53.2	12	39	24.1	20.8	26.8	27.5
ಬಿಹಾರ	69.4	29.5	63.5	16.7	12.7	18.4	15.9
ಗುಜರಾತ್	79.2, 81.2 ಗ್ರಾಮಾಂತರ	26.6	65	16.9	15.8	20.3	20.6
ಹಿಮಾಚಲ ಪ್ರದೇಶ	55.4	18.6	53	14.7	13.9	24.4	22.2
ಜಮ್ಮು ಮತ್ತು ಕಾಶ್ಮೀರ	72.7	36.7	65.9	8.0	8.7	18.9	20
ಕರ್ನಾಟಕ	65.5	19.6	47.8	15.6	14	26.9	25
ಕೇರಳ	39.4	17.8	36.3	27	24.8	32.8	30.9
ಲಡಾಖ್	92.5	75.6	92.8	13.6	12.4	17.4	15.7
ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ	68.9	21.9	54.2	24.4	23.1	24.4	21.1
ಈಶಾನ್ಯ ರಾಜ್ಯಗಳು	46.76	12.6	37.8	15.7	11.68	30.12 ಸಿಕ್ಕಿಂ ನಲ್ಲಿ 41.6 ಮತ್ತು ಮಣಿಪುರದಲ್ಲಿ 33.7	23.6 ಸಿಕ್ಕಿಂ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ 34.5 ಇದೆ.
ತೆಲಂಗಾಣ	70	15.3	57.6	18.1	14.7	31.4	26.1
ತ್ರಿಪುರ	64.3	36.9	67.2	19.3	17.7	22.7	20.9
ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳ	69	38.4	71.4	21.3	17.5	20.1	20.5

ಶೇ. 92.5ರಷ್ಟಿದೆ. ಈಶಾನ್ಯ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ. 46.76, ಅಂಡಮಾನ್ ನಿಕೋಬಾರ್‌ನಲ್ಲಿ ಶೇ. 40 ಮತ್ತು ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ಶೇ. 39.4ರಷ್ಟಿದೆ. ಯಾಕೆ ಹೀಗೆ? ಅಂದರೆ, ಪಶ್ಚಿಮ ಭಾರತದ ಸಸ್ಯಾಹಾರಕ್ಕೂ ಅನಿಮಿಯಾಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕು.

ಗುಜರಾತ್, ಅಸ್ಸಾಂ, ಲಡಾಖ್, ತ್ರಿಪುರ, ತೆಲಂಗಾಣಗಳ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿನ ಅನಿಮಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ. 65ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಆದರೆ ಗುಜರಾತಿನ ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಶೇ. 26.6ರಷ್ಟು ಅನಿಮಿಯಾ ಇದೆ. ಲಡಾಖ್‌ನ ಗಂಡಸರ ಅನಿಮಿಯಾ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ. 75.8ರಷ್ಟಿದೆ. ಗಂಡಸರು ಮತ್ತು ಹೆಂಗಸರ ನಡುವಿನ ಅನಿಮಿಯಾ ಕುರಿತಾದ ವಿವರಗಳು ಗಾಬರಿ ಹುಟ್ಟಿಸುವಂತಿವೆ.

ಅನಿಮಿಯಾದ ಮೊದಲ ಬಲಿಪಶುಗಳು ಮಕ್ಕಳು, ಅವರ ನಂತರ ಹೆಂಗಸರು. ಸಿಗುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನ ಪಾಲ್ ಅನ್ನು ಗಂಡಸರು ಕಬಳಿಸುವಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಅಸ್ಸಾಮಿನ ಗಂಡಸರ ಅನಿಮಿಯಾ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ. 36 ಇದ್ದರೆ, ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಶೇ. 65.9ರಷ್ಟಿದೆ. ಗುಜರಾತಿನಲ್ಲಿ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಶೇ. 26.6 ಇದ್ದರೆ, ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಶೇ. 65ರಷ್ಟಿದೆ. ಇದು 'ಸೋಷಿಯಲ್ ಡಾರ್ವಿನಿಸಂ'ಗೆ ಉತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆ. ಈ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕವೂ ಹಿಂದೆ ಇಲ್ಲ. ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಶೇ. 19.6ರಷ್ಟಿದ್ದರೆ, ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಶೇ. 47.8ರಷ್ಟಿದೆ.

ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಇನ್ನಿಲ್ಲದಂತೆ ಏರಿಕೆಯಾಗುತ್ತಿವೆ. ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆಯ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ

ಬರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎಂಬ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವನ್ನು ಬದಲಿಸುವಂತೆ ದುಡಿವೆ ವರ್ಗಗಳಲ್ಲೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸಿಕ್ಕಿಂನ ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಶೇ. 41.6 ಗಂಡಸರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮಣಿಪುರದಲ್ಲಿ ಶೇ. 33.7ರಷ್ಟು ಜನಕ್ಕೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ. ಹೆಂಗಸರಲ್ಲೂ ಶೇ. 34.5ರಷ್ಟಿದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತದೊತ್ತಡಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲೂ ಏರಿಕೆಯಾಗುತ್ತಿವೆ. ಜಮ್ಮು ಮತ್ತು ಕಾಶ್ಮೀರ ಹಾಗೂ ಲಡಾಖ್‌ನಲ್ಲಿ ಅನಿಮಿಯಾ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿದೆ, ಆದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಪ್ರಮಾಣ ತುಸು ಕಡಿಮೆ ಇದೆ.

ಪ್ರೊಟೀನ್ ಬೇಕು ಪ್ರೊಟೀನ್!

ನಾವೀಗ ಜನರ ಪ್ರೊಟೀನಿನ ಲಭ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ಕಡೆ ತುರ್ತು ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ದೇಶದಲ್ಲಿ ಶೇ. 70ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜನರಿಗೆ ಪ್ರೊಟೀನಿನ ಸಮರ್ಪಕ ಲಭ್ಯತೆ ಇಲ್ಲ. ಇವರಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ 1 ಗ್ರಾಂಗೆಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಸಿಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಮಾತುಗಳನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ಆಹಾರ ತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರೊಟೀನನ್ನು ಅಳಿಯುವ ವಿಧಾನ ಕೂಡ ಸರಳ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ತೂಕ 70 ಕೆ.ಜಿ. ಇದ್ದರೆ ಪ್ರತಿ ಕೆ.ಜಿ.ಗೆ 1.3 ಗ್ರಾಂನಂತೆ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಸಿಗಬೇಕು. ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಕೂಡ ಹಾಗೆಯೇ. ದಿನಕ್ಕೆ 30 ಎಂಎಲ್ ಬೇಕು.

ಆರೋಗ್ಯದ ಸೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಾವಧಾನದ ಅಡುಗೆ- ಊಟವೂ ಒಂದು

