



ಮಿತ ಸಕ್ಕರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಿತ



■ ರಘು ಕೆ.ಸಿ.

ಬಿಳಿ ವಿಷವೆಂದೇ ಕುಖ್ಯಾತಿ ಪಡೆದ ಸಕ್ಕರೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬೇಕೇ ಅಥವಾ ಬೇಡವೇ ಎಂಬ ಚರ್ಚೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿದೆ. ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ದೂರವಿಡಲು, ಬೊಜ್ಜು ಸೇರದಂತೆ ದೇಹದಾರ್ಡ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಸಕ್ಕರೆಯ ಬಳಕೆ ಮಿತವ್ಯಯವಾಗಿರಲಿ ಎಂಬ ವಾದ ಒಂದು ಕಡೆಯಾದರೆ, ನೇರವಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇವನೆಯ ಅಗತ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ, ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆಯೇ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಾಕು ಎನ್ನುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ.

ಸಕ್ಕರೆಯ ಇತಿಹಾಸ ಬಹಳ ಪುರಾತನವಾದರೂ ಶುದ್ಧ ರೂಪದ ಈಗಿನ ಬಿಳಿ ಸಕ್ಕರೆ ಬಹಳ ಹಳೆಯದಲ್ಲ. ಯೂರೋಪಿಯನ್ನರು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಆಧುನಿಕ ನಾಗರಿಕತೆಯ ಸಂಕೇತವೆಂದು ಗುರುತಿಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಿ, ಔಷಧ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದೇ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ತಯಾರಿಸಿದ ಕೋಕ ಕೋಲ ಲಘು ಪೇಯ ಕೂಡ ಔಷಧ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಾರಾಟವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿನ ಕಥೆಯಲ್ಲಿ ಯೂರೋಪಿಯನ್ನರು ವಿಷಿಯಾ ಮತ್ತು ಆಫ್ರಿಕಾ ಜನರನ್ನು ಗುಲಾಮರನ್ನಾಗಿ ಹಡಗುಗಳಲ್ಲಿ ದೇಶದಿಂದ ದೇಶಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ದು ಕಬ್ಬು ಬೆಳೆಯಲು ದುಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಸೇರಿದೆ.

ಕಳೆದ ಎರಡು ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು, ಮಧುಮೇಹದಂತಹ ರೋಗಗಳು ಮನುಕುಲವನ್ನು ಆಧುನಿಕ ಪ್ಲೇಗ್‌ನಂತೆ ಕಾಡತೊಡಗಿವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಈ ಕಾಡುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತ, ಸಕ್ಕರೆಯ ಕದ ತಟ್ಟಿ, ಆಳವಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದಾಗ ಹೊರ ಬಂದಿರುವ ವಿಷಯಗಳು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ತಂಬಾಕಿನಷ್ಟೇ ಹಾನಿಕಾರಕ ಎಂದಿವೆ. ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಸಕ್ಕರೆಯಿಂದ ಬರುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಶೇಕಡ 10ಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಬೇಕು. ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಶೇಕಡ 5ಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎನ್ನುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸುಮಾರು 2000 ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಬೇಕಾದರೆ, ದಿವೊಂದಕ್ಕೆ ಕೇವಲ 25 ಗ್ರಾಂ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಎನ್ನುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ಸರಾಸರಿ ಸುಮಾರು 100 ಗ್ರಾಂ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ.

ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸದ ಸಿದ್ಧ ಆಹಾರವೇ ಇಲ್ಲವೆನ್ನಬಹುದು. ಎಳೆಗೂಸಿಗೆ ಕೊಡುವ ಹಾಲಿನ ಪುಡಿಯಲ್ಲೂ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಅದರದೇ ವಿವಿಧ ಅವತಾರಗಳಾದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್, ಫ್ರುಕ್ಟೋಸ್ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬ್ ಸಿರಪ್ ಅಲ್ಲದೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹೈ ಫ್ರುಕ್ಟೋಸ್, ಕಾರ್ಬ್ ಸ್ವಾಚ್ ಸಿರಪ್ ಎಂದು ಆಧುನಿಕ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಕರೆಯುವ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹಿಂದು ಕಬ್ಬು ಅಥವಾ ಶುಗರ್ ಬೀಟ್‌ನಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ತಯಾರಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಇಂದು ಕಬ್ಬು ಬೇಡ, ಶುಗರ್ ಬೀಟ್ ಕೂಡಾ ಬೇಡ. ಮೆಕ್ಸಿಕೋದ ಸ್ವಾಚ್ ಅನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಕಾರ್ಬ್‌ನೆಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನಾಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಲಿನಪುಡಿಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕುವುದನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಾಗ, ಅದನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಕಂಪೆನಿಯವರು

ಹೇಳಿದ್ದು ನಮ್ಮ ಹಾಲಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಇಷ್ಟವಾಗದು ಎಂದು!

ಸಕ್ಕರೆ ಮಾದಕವಸ್ತುಗಳಂತೆಯೇ ನಮ್ಮನ್ನು ವ್ಯಸನಿಗಳಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅನೇಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ಕರೆ ತಿನ್ನುವ ಇಲಿಗಳ ಗುಂಪೊಂದಕ್ಕೆ ಮೈ ಸುಡುವ ಲೇಸರ್ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಮೈಮೇಲೆ ಹಾಯಿಸಿದರೂ, ಪ್ರಾಣಭಯಕ್ಕೂ ಹೆದರದೆ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಾರಕ ವಿಚಾರವನ್ನು ರಾಬರ್ಟ್ ಅಸ್ಪಿಗ್ ಎಂಬ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾನೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಎಗ್ಗಿಲ್ಲದೆ ಬೆಳೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಸಕ್ಕರೆ ಎಂದು ವರದಿಯಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ವಾರ್ಬರ್ಗ್ ಎಫೆಕ್ಟ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಸಕ್ಕರೆಯ ಕಾಯಿಲೆಗೂ ಮತ್ತು ಬೊಜ್ಜುಗೂ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಭಾವ ನೇರವಾಗಿದೆ. ಕಾರಣ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ 5 ಲೀಟರ್ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 5 ಗ್ರಾಂ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹಿಡಿದಿಡಲು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ. ಇದು ಹೆಚ್ಚಾದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಇನ್ನಲಿನ್ ಕೊಬ್ಬಾಗಿ ಸದಾ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸುಮಾರು 2-3 ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ವಿಫಲವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನಲಿನ್ ಹೇಳುವ ಮಾತನ್ನು ಮೊಂಡುಬಿದ್ದ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಕೇಳದಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಜೀವಕೋಶಗಳು ಪಡೆಯಲು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಆಗಲೇ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವಂಥದ್ದು. ಹಾಗೆಯೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಕ್ಕರೆ ದೇಹ ಸೇರಿದಾಗ ಅದು ಕೊಬ್ಬುಗಿಯೇ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗಿ ಬೊಜ್ಜು ರೋಗಕ್ಕೂ ನಾಂದಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಷ್ಟಲ್ಲಾ ದುಷ್ಟರಿಣಾಮಗಳು ಶುದ್ಧ ಸಕ್ಕರೆಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತವೆಯೇ ಹೊರತು ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸಕ್ಕರೆಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಶೇಕಡ 10-15 ಇದ್ದರೂ, ಅದರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಉಳಿದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣವೇ ಶೇಕಡ 85-90ರಷ್ಟು ಇರುವುದರಿಂದ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವನೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಸಕ್ಕರೆಗೆ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಇಂದು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವ ಕೃತಕ ಸಕ್ಕರೆ ಕೂಡ ಅನೇಕ ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳ ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿ ಚರ್ಚೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕಮ್ಮಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ರಸಭರಿತವಾದ ಹಣ್ಣನ್ನು (ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿದ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವಲ್ಲ) ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಆನಂದಮಯ ಬದುಕನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಸಕ್ಕರೆ ಬಳಸಿದ ಚಹಾ, ಕಾಫೀಂತ ಹಾಗೇ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ರುಚಿ, ಪರಿಮಳ ಜಾಸ್ತಿ. ಸಿಹಿಯನ್ನು ದೂರವಿರಿಸಿ. ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಬೆರೆಸಿದ ಸಿಹಿಯಾದರೆ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಪ್ರಿಯರು ಅಳುಕುವುದು ಬೇಡ. ಆದರೆ ಬೆಲ್ಲದ ಮೇಲೂ ಕಡಿವಾಣವಿರಲಿ.

(ಲೇಖಕರು ಆಹಾರ ತಜ್ಞರು)