

# ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ತಿನ್ನಿ; ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ...

ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣ, ಬದಲಾದ ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದಾಗಿ ಇಂದು ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಲೇಬೇಕಾಗಿದೆ. ಬರೀ ಅನ್ನ, ಗೋಧಿ ತಿನ್ನುವ ಬದಲು ಊಟದ ಭಾಗವಾಗಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಬಳಸಿದರೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಇದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭ.

■ ಉಮಾ ಅನಂತ್  
ಚಿತ್ರ ಆನಂದ ಬಕ್ಷಿ

ಅದೊಂದು ಆಹಾರ ಮೇಳ. ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಸ್ಟಾಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ವಿವಿಧ ತಿಂಡಿಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನ ಮಾರಾಟ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ ಇದ್ದ ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಜ್ಞರು ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಲ್ಲಿ ಕಿಕ್ಕಿರಿದು ಸೇರಿದ್ದ ಜನಸಂದಣಿ ನೋಡಿದರೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಇದ್ದ ಜಾಗೃತಿ, ಅರಿವು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಬದಲಾದ ಜೀವನಶೈಲಿ, ವೇಗದ ಬದುಕಿನಿಂದಾಗಿ ಇಂದು ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದ್ರೋಗ, ಮಲಬದ್ಧತೆ. ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ ಮಾರಕ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಒತ್ತಡದ ಜೀವನದಲ್ಲಿಯೂ ಜನ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಆಹಾರ ಪದ್ಧತ ಮುಖ ಮಾಡಲೇ ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಸಾವಯವ ಉತ್ಪನ್ನ, ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಅಡುಗೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ನಾವು ರೋಗ ಮುಕ್ತರಾಗಿ ಬಾಳಬಹುದು.

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಚಂದ್ರಾ ಬಡಾವಣೆಯಲ್ಲಿರುವ 'ಗ್ರಾಮೀಣ ಕುಟುಂಬ'ದ ರೂವಾರಿ ಶ್ರೀಧರ ಮೂರ್ತಿ ಅವರು ಪ್ರತೀವರ್ಷ ಲಾಲ್‌ಬಾಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಮೇಳ ಆಯೋಜಿಸುತ್ತಾರೆ. ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್, ಜಂಕ್ ಆಹಾರಗಳಿಂದ ಆಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಜನ ಸಿರಿಧಾನ್ಯದತ್ತಲೇ ಒಲವು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಇದೆ. ಜನರ ಜೀವನಕ್ರಮದ ಜೊತೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರಕ್ರಮವನ್ನೂ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಲುವಾಗಿ 'ಗ್ರಾಮೀಣ ಕುಟುಂಬ' ಶಕ್ತಿಯಿರಿ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿದೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಮೇಳದಲ್ಲಿ ತಜ್ಞರಿಂದ



ಉಪಯುಕ್ತ ಉಪನ್ಯಾಸವೂ ನಡೆದು ಆರೋಗ್ಯ-ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಗ್ರ ಮಾಹಿತಿ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದು ಸುಲಭ. ನವಣೆಯಿಂದ ರುಚಿರುಚಿಯಾದ ಬಿಸಿಬೇಳೆಬಾತ್ ಮಾಡಿದರೆ ಹೊಟ್ಟೆತುಂಬ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ಜಂಕ್ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವ ಪ್ರಮೇಯವೂ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಜೋಳದ ಇಡ್ಲಿ, ರಾಗಿ ದೋಸೆ, ಕೊರಲೆ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು, ಆರ್ಕ ಪಾಯಸ್.. ಎಲ್ಲವೂ ರುಚಿಕರವೇ. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಪೂರಕ.

'ಹೆಚ್ಚು ನಾರಿನಂಶವಿರುವ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮಧುಮೇಹ, ಬೊಜ್ಜು, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು. ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರ ತಿಂದರೆ ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ತಿಂದರೆ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ನಿಧಾನವಾಗಿ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಕಲಬೆರಕೆಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ತಜ್ಞೆ ಡಾ. ಅನ್ನಪೂರ್ಣ ಭಟ್.

'ದಿನಕ್ಕೊಂದರಂತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹೊಸ ಹೊಸ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಜನ ಇಂದು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಆತಂಕವಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. 'ಸಣ್ಣ ಧಾನ್ಯದ ದೊಡ್ಡ ಗುಣ'ವನ್ನು ಕೊಂಡಾಡಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ದಿನದ ಊಟದ ಭಾಗವಾಗಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯವನ್ನೇ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ರುಚಿಯಲ್ಲಿ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದಲ್ಲಿ,