

ಹೆಚ್ಚು ಉಪ್ಪು ಬೇಗ ಮುಪ್ಪು

ಹಿಂದೊಂದು ಕಾಲವಿತ್ತು. ಉಪ್ಪನ್ನು ಚೆಟಿಕೆಯಿಂದ ಅಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಂದು ಹಾಗಲ್ಲ. ಉಪ್ಪನ್ನು ಚಮಚಗಳಿಂದ ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ. ಚೆಟಿಕೆಗೂ, ಚಮಚಕ್ಕೂ ದೊಡ್ಡ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಹೀಗೆ ಹಿಡಿತ ತಪ್ಪಿ ಒಳ ಸೇರುತ್ತಿರುವ ಉಪ್ಪು, ದೇಹದ ಮೇಲೆ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ದಾಳಿಯನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲಾ ಕಡೆಗಣಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಉಪ್ಪು ಉಪ್ಪಾಗಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹೆಸರುಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ತಪ್ಪಿಸಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಸೇರುತ್ತಿದೆ. ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಉಪ್ಪು ದೇಹ ಸೇರಿದಾಗ ಅದು ಸುಮ್ಮನೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದೊಂದೇ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವ ಚೆಲ್ಲಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಂತೆಯೇ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಕ್ರಮೇಣ ಕೃಶವಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹೊಸ ಹೊಸ ರೋಗಗಳು ಸಾಲುಗಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಉಪ್ಪಿನ ರಾಜನನ್ನು ಎಲ್ಲಿಡಬೇಕೋ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಇಡಿ. ಯಾಕೆಂದು ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಬಿಡಿ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಉಪ್ಪು ಸೇವನೆ ಒಂದು ಗಂಭೀರ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದೆ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಪ್ರತಿದಿನ 5 ಗ್ರಾಂಗೆ ಕಡಿಮೆ ಉಪ್ಪು ಸೇವನೆ ಮಾಡುವಂತೆ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದ್ದರೂ, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಸರಾಸರಿ 8ರಿಂದ 10 ಗ್ರಾಂ ಉಪ್ಪು ಸೇವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದ್ದಕ್ಕಿಂತ ಸುಮಾರು ಎರಡು ಪಟ್ಟು ಅಧಿಕ ಸೇವನೆ ಅಂತಾಯ್ತು.