



‘ಉಪ್ಪಿಗಿಂತ ರುಚಿ ಬೇರೆ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಉಪ್ಪು ಸೇವಿಸಿದರೆ ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತ ಮುಂಚೆಯೇ ಮುಪ್ಪು ಖಚಿತ. ಹಾಗಾದರೆ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನ ಸರಾಸರಿ ಉಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆ ಎಷ್ಟಿರಬೇಕು? ಭಾರತೀಯರು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವ ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ರಮಾಣವೆಷ್ಟು? ದೇಹ ಸೇರುವ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಉಪ್ಪು ಹೇಗೆಲ್ಲಾ ಬಾಧಿಸುತ್ತಿದೆ? ಉಪ್ಪಿನ ಸಹವಾಸವನ್ನು ಕಡಿತಗೊಳಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ರಾಜೀವ್ ಗಾಂಧಿ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಕುಲಪತಿ **ಡಾ. ಭಗವಾನ್ ಬಿ.ಸಿ.** ಅವರ ವಿಶ್ಲೇಷಣಾತ್ಮಕ ಬರಹ ಇಲ್ಲಿದೆ.

ಇವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಚಪ್ಪರಿಸುವಾಗ ದೇಹ ಸೇರುವ ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಅಧಿಕ ಉಪ್ಪಿನಿಂದ ರೋಗಭಾರ

ಅಧಿಕ ಉಪ್ಪು ಸೇವನೆ ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕೇವಲ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಅದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಜಾಗತಿಕ ಹೊರೆಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಉಪ್ಪಿನ ಸಂಘದಿಂದ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸ್ಟ್ರೋಕ್, ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವೈಫಲ್ಯಗಳ ಕಾರಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಸುಮಾರು 1,75,000 ಜನರು ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಭಾರತದ ಶೇ. 56.4ರಷ್ಟು ರೋಗಭಾರ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವದ ಒಟ್ಟು ಹೃದಯಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಸಾವಿನ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಯುವಕರೇ ಆಗಿದ್ದಾರೆ.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮೀಕ್ಷೆ (NFHS5) ಪ್ರಕಾರ, 15 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಶೇ. 21 ಮತ್ತು ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಶೇ. 24 ಮಂದಿಗೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವಿದೆ. ಶೇ 50



ಮಂದಿಗೆ ಹೊಸದಾಗಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಪತ್ತೆಯಾಗಿದೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಪತ್ತೆಯಾಗದವರ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಅಂದರೆ ಅನೇಕರು ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗದೇ, ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಹ ಅರಿಯದೇ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿಯೂ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಏನಿಲ್ಲ. ರಾಜ್ಯದ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಸುಮಾರು ಶೇ. 25 ಮಂದಿಗೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇರುವುದು ಪತ್ತೆಯಾಗಿದೆ. ಸಮಗ್ರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಸಮೀಕ್ಷೆ (CNNS) ಪ್ರಕಾರ ಶೇ. 3.1 ಬಾಲಕ ಬಾಲಕಿಯರು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಉಪ್ಪು ದೇಹ ಸೇರಿ ಸುಮ್ಮನೆ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ (ಹೈಪರ್ಟೆನ್ಷನ್), ಹೃದಯಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ತೊಂದರೆಗಳು ಮತ್ತು ಪಾರ್ಶ್ವವಾತ (ಸ್ಟ್ರೋಕ್) ಮುಂತಾದ ಅಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ (NCDs) ಆಹ್ವಾನ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕುವುದು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವೂ ಅಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನ ಬಳಕೆ ಕೇವಲ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಭಾಗವಾಗಿ ಉಳಿದಿಲ್ಲ. ಇದು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲೇ ಬೇರೂರಿರುವ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ. ಅಡುಗೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಹಪ್ಪಳ, ಒಣ ಚಟ್ನಿ ಪುಡಿಗಳು, ಒಣಮೀನು ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಉಪ್ಪಿನ ಸಾಂಬಾರುಗಳು ಅಥವಾ ಪಾಕವಿಧಾನಗಳು ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗಗಳಾಗಿ ಬೆರೆತು ಹೋಗಿವೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗಂತೂ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಪ್ರೊಸೆಸ್ಡ್ ಸ್ನಾಕ್ಸ್, ಪ್ರತಿಮನೆಯ ಅಗತ್ಯಗಳಾಗಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿವೆ.

