



ಎಷ್ಟರಲಿ ಸೋಡಿಯಂ ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ?

ಉಪ್ಪಿನ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡುವಾಗ ಸೋಡಿಯಂ ಮತ್ತು ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ ನಡುವಿನ ಅನುಪಾತವೂ (ratio) ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ, ಕೇವಲ ಉಪ್ಪಿನ (ಸೋಡಿಯಂ) ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಮಾತ್ರ ಸಾಕಾಗದು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ ಅಂಶವು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು, ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಶಿಫಾರಸಿನ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಪ್ರತಿದಿನ ಸುಮಾರು 3.5 ಗ್ರಾಂ ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ, ಆ ಪ್ರಮಾಣ ಕೇವಲ 2.25 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟಿದೆ. ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ ಕೊರತೆಯೂ ಕೂಡ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಆಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅರಿಯದೆ ಉಪ್ಪಿನ ಸಂಘವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲಾಗದು.

ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸುವುದು. ಅಡುಗೆ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗೆ ಉಪ್ಪಿನ ಬಳಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವುದು.

- ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟ ಅಥವಾ ಪೂರೈಕೆ ಆಗುವ ಆಹಾರಗಳಿಗೆ, ಹಾಗೆಯೇ ಸರ್ಕಾರದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಖರೀದಿಸಲ್ಪಡುವ ಅಥವಾ ನೀಡಲಾಗುವ ಆಹಾರಗಳಿಗೆ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮಾನದಂಡಗಳನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸುವುದು.

ಕಡಿಮೆ ಉಪ್ಪಿನ ಪರ್ಯಾಯಗಳು

ಬೇಯಿಸಿದ ಮಖಾನಾ (ಫಾಕ್ಸ್ ನಟ್ಸ್), ಬೇಯಿಸಿದ ಕಡಲೆ ಚಾಟ್, ತರಕಾರಿ ಡೋಕ್ಲಾ, ಸೌತೆಕಾಯಿ/ಗಜ್ಜರಿ ತುಂಡುಗಳು, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಉಪ್ಪಿಲ್ಲದ ಪಾಪ್‌ಕಾನ್ಸ್. ಚಟ್ನಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಕಡಿಮೆ ಉಪ್ಪು ಬಳಸಿ, ತಾಜಾ ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ನಿಂಬೆ ರಸ, ಮೊಸರು ಆಧಾರಿತ ಡಿಪ್ಸ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯ ಮೂಲಕ ರುಚಿ ತರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ಅತಿಯಾದ ಉಪ್ಪು ಸೇವನೆಯ ಅಪಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಕಡಿಮೆ ಉಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಎದುರಾಗಬಹುದಾದ ತೊಂದರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಕೆಲ ಜನರಲ್ಲಿ, ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅಧೀರ್ಜಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಉಪ್ಪಿನ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಿರಿಕಿರಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೋಡಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು 'ಹೈಪೊನೇಟ್ರೆಮಿಯಾ' ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆನೋವು, ದೌರ್ಬಲ್ಯ / ಆಯಾಸ, ವಾಂತಿ, ಗೊಂದಲ, ಸುಸ್ತು, ಕಿರಿಕಿರಿ, ಸ್ನಾಯು ಬಲಹೀನತೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇದು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆ, ದಿಕ್ಕುತಪ್ಪುವುದು, ಆಕಸ್ಮಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು, ಕೋಮಾದಂತಹ ಅಪಾಯ ಎದುರಾಗಬಹುದು. ■

ಮತ್ತು ಅಪಾಯದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಮೂಲಕ ಅವರು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಶುರುಮಾಡಿದರೆ ಉತ್ತಾದಕರೂ ಉಪ್ಪಿನ ಬಳಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರಗಳ ಜಾಹೀರಾತು ಮತ್ತು ಮಾರಾಟದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೇರುವುದರಿಂದಲೂ ಆಹಾರ ಉದ್ಯಮಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಮುಂದಾಗುತ್ತವೆ.

ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಆರ್ಥಿಕ ನೀತಿಗಳು

- ಅತಿಯಾದ ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬು ಇರುವ ಆಹಾರಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ತೆರಿಗೆ ವಿಧಿಸುವುದು.
- ಇಂಥ ಪ್ಯಾಕೇಜ್ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಶಾಲೆ ಹಾಗೂ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟಕ್ಕೆ ಇಡುವುದನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸುವುದು.
- ಶಾಲೆಗಳು, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು, ಸರ್ಕಾರಿ ಕಚೇರಿಗಳು ಮುಂತಾದ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಮಾತ್ರ ಲಭ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.
- ಸರ್ಕಾರಿ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡಲಾಗುವ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನ

ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ ಮೂಲಗಳು

ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ, ಸಿಹಿ ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ, ಪಾಲಕ್, ಬೀನ್ಸ್, ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಮೀನು (ಸಾಲ್ಮನ್), ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಬೀಜಗಳು, ಸೊಪ್ಪುಗಳು.

