



ಈಟ್ ರೈಟ್ ಚಳವಳಿ

ಜೀನುತುಪ್ಪ, ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಸೇರಿದಂತೆ ಆಹಾರ ಕಲಬೆರಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಇಂದು ಅನೇಕರ ಆರೋಗ್ಯ ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಹದಗೆಡುತ್ತಿದೆ. ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆಗಾಗಿಯೇ 'ಈಟ್ ರೈಟ್' ಎಂಬ ಚಳವಳಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದೆ.

■ ಯು.ಎ.

ಇತಿಹಾಸದ ಪುಟ
ತಿರುವಿದರೆ 'ಕ್ವಿಟ್
'ಇಂಡಿಯಾ' ಚಳವಳಿ
ವಿವರ ಸಿಗುತ್ತದೆ, ಕನ್ನಡದ
ಸಂಘಟನಾಶಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ
ಯೋಚಿಸಿದರೆ 'ಗೋಕಾಕ್ ಚಳವಳಿ'
ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಏನಿದು 'ಈಟ್
ರೈಟ್' ಚಳವಳಿ?

ಇದೀಗ ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆಗಾಗಿ ಬಂದಿರುವ ಚಳವಳಿಯೇ 'ಈಟ್ ರೈಟ್' ಚಳವಳಿ. ಇದನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿರುವುದು ಭಾರತೀಯ ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಗುಣಮಟ್ಟದ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಎಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ.

ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಲಬೆರಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಜೀನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕ ಬೆರೆಸಿ ಕಲಬೆರಕೆ ಮಾಡಿ ಮಾರುತ್ತಿರುವ ಸಂಗತಿ ಇದೀಗ ಸುದ್ದಿ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಬಹುತೇಕ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಕಳಪೆ ಮಟ್ಟದ್ದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದೆಲ್ಲವೂ ರಕ್ತದ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಇದು ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಹದಗೆಡಿಸುತ್ತದೆ. ಕಲಬೆರಕೆ ಆಹಾರದಿಂದಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಮನಗಂಡು ಹಾಗೂ ಗ್ರಾಹಕರಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿಯೇ ಭಾರತೀಯ ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಗುಣಮಟ್ಟದ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ (Food safety and standards authority of India) 'ಈಟ್ ರೈಟ್' ಚಳವಳಿಯನ್ನು 2018 ರಲ್ಲಿ ಆರಂಭಿಸಿದೆ. ಆದರೆ, ಚಳವಳಿ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಚರ್ಚೆಗೆ ಬಂದಿರುವುದು ಈಗ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ.

ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆ ಹಾಗೂ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಅತಿ ಹಾನಿಕಾರಕ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ದೇಹದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿರುವುದು. ಈ ಕೊಬ್ಬು ದೇಹದಲ್ಲಿ ತುಂಬುವುದು ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಫ್ಯಾಟೆಡ್ ಆಯಿಡ್‌ನಿಂದಲೇ

ಎಂಬುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಮತ.

'ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕರಿದ ತಿಂಡಿಗಾಗಿ ಬಳಸುವಾಗ ಒಮ್ಮೆ ಬಳಸಿದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ. ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪದಂತಹ ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಕೊಬ್ಬಿನ ಮೂಲ ಬಳಸುವಾಗ ಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಾಗೆಂದು ಸೋಯಾ, ಕಡಲೆ, ಕೊಬ್ಬರಿಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಎಣ್ಣೆಗಳು ಉತ್ತಮ ಕೊಬ್ಬುಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದ್ದು ಹಿತಮಿತವಾದ ಬಳಕೆಯಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ತಜ್ಞೆ ಡಾ. ಅನ್ನಪೂರ್ಣ ಭಟ್.

'ಕಳಪೆ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಹಾಗೂ ಕಲಬೆರಕೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬದಲಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಹೃದ್ಯೋಗ ಮತ್ತು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿನಂತಹ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲು ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಎಣ್ಣೆಗಳು ವಿಟಿಮಿನ್ ಎ ಮತ್ತು ಡಿ ಸೇರಿದಂತೆ ಜೀವಸತ್ವಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಆರೋಗ್ಯ ಸದೃಢವಾಗಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ' ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಸಾಸಿವೆ ಬೀಜದ ಎಣ್ಣೆ, ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆ,



ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯಂತಹ ಎಣ್ಣೆಗಳು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರದ ಭಾಗವಾಗಬೇಕು. ಹೊರಗೆ ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ, ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದ ವಿಧಾನ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿದ ಅಥವಾ ಮರುಬಳಕೆಯ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಸಮೋಸಾ, ಕಚೋರಿ, ಕಟ್ಲೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಮಿಷಿಯಿಂದ ಚಪ್ಪರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದೀಗ ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲೂ ಇಂತಹ ಆಹಾರ ಲಭ್ಯ. ಹೋಟೆಲ್ ಅಥವಾ ಅಂಗಡಿಗೆ ಹೋಗಿ ಖರೀದಿಸಬೇಕಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಜಾಗೃತವಾಗಬೇಕು.

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಹಾಗೂ 'ರೆಡಿ ಟು ಈಟ್' ಆಹಾರ ಕೊಳ್ಳುವ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಗ್ರಾಹಕರ ಸಂಖ್ಯೆ ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಉತ್ತರದಕರ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಕೂಡ. ಇಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿ ನಗಣ್ಯ ಎಂಬುದು ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ನಾವು ಆನ್‌ಲೈನ್ ಗ್ರಾಹಕರಾದರೂ, ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಆಹಾರ ಬಯಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದಷ್ಟು 'ಹೋಮ್ ಮೇಡ್ ಫುಡ್' ಎಂದು ಪಠ್ಯಾಹಾರವಿರುವ ಫುಡ್ ಪಾಕೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಖರೀದಿಸಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯ-ಆಹಾರ ಎರಡೂ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕ ಎಂಬ ಕಟುಮಾಸ್ತವನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ಸೂಕ್ತ.