



ಜೀವನಶೈಲಿ



ಚಿತ್ರ: ಕಿಶೋರ್‌ಕುಮಾರ್ ಬೋಳಾರ್

ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್‌ಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳೋದು ಹೇಗೆ?

ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್ ಪ್ರಲೋಭನೆಗೆ ಒಳಗಾಗದವರು ಯಾರು? ಆದರೆ ತಿನ್ನುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಕೆಲವು ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಈ ಚಟದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು..

■ ಪ್ರಕಾಶ ನಡಹಳ್ಳಿ

ಸಂಜೆ ಆಯಿತೆಂದರೆ ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್ ಜಾಯಿಂಟ್ ಮತ್ತು ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ಪಾರ್ಲರ್‌ಗಳು ಜನರಿಂದ ಕಿಕ್ಕಿರಿದು ತುಂಬಿರುತ್ತವೆ. ಶಾಲೆಯಿಂದ ಹೊರ ಬಂದ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಪಾಕೆಟ್ ಮನಿಯಿಂದ ಪೋಪ್‌ಟೊ ಚಿಪ್ಸ್, ಪ್ಯಾಕ್ಡ್ ಪಾನೀಯ ಖರೀದಿಸುವ ತರಾತುರಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಕಾಲೇಜು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಭೇಟಿಯ ತಾಣ ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್ ಜಾಯಿಂಟ್‌ಗಳೇ.

ನಾವೇಕೆ ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿದ್ದೇವೆ? ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವಿರುವ ಆಹಾರದಿಂದ ಆಗುವ ಲಾಭಗಳು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲವೇ? ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿ, ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ, ನವಜೈತನ್ಯ, ಸಿಂಹಕಟಿ, ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ- ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಓದಿರುತ್ತೇವೆ, ಚರ್ಚಿಸಿರುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲರಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಏಕೆಂದು ಯೋಚಿಸಿದ್ದೀರಾ?