

ಎರಡು ದಶಕಗಳ ಕಾಲ ಆಹಾರ ವಿಜ್ಞಾನಿಯಾಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ, ಅಮೆರಿಕದ ಸ್ವೀವನ್ ವರ್ಲ್ಡ್ ಸಲ್ಲಿಸಿದ 'ನಾವೇಕೆ ಜಂಕ್ ಫುಡ್‌ಗಳ ದಾಸರಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ?' ಎಂಬ ವರದಿಯ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ:

ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಚಾರಗಳು ಮುಖ್ಯ. ರುಚಿ ಮೊದಲನೆಯದು. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟೀನ್, ಕೊಬ್ಬು, ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಾದಿಗಳ ಮಿಶ್ರಣದಲ್ಲಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ನಂತರದ್ದು.

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಒಂದು ಆನಂದದ ಅನುಭವ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಯಾವ ರುಚಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ? ಉಪ್ಪೇ, ಸಿಹಿಯೇ, ಖಾರವೇ, ಹುಳಿಯೇ? ಯಾವ ಪರಿಮಳದಿಂದ ಕೂಡಿದೆ? ಎನ್ನುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಜತೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗಾಗುವ 'ರಸಾನುಭವ'ವೂ ಬಹುಮುಖ್ಯ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದಾಗಿ, ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಸಂತೋಷಕ್ಕೂ, ಆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ತಿನಿಸಿಗೂ ಸಂಬಂಧ ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸುವ ಆಲೂ ಚಿಪ್ಸ್, ನಲ್ಲಿರುವ 'ಗರಿಗರಿ'ಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು; ಸೋಡಾದಲ್ಲಿ ಪುಸ್ಕೆಂದು ಹೋಗುವ ಗಾಳಿಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸರಿತೂಗಿಸಲು; ಪಫ್ ಅನ್ನು ಬಾಯಿಲಿಟ್ಟಾಗ ಕುರುಂ ಅನ್ನುವಂತೆ ಮಾಡಲು, ಆಹಾರ ತಯಾರಕರು ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಹಣ

ಸುರಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ತನ್ಮೂಲಕ ಜಂಕ್ ತಿನಿಸುಗಳಲ್ಲಿ, ಉಪ್ಪು, ಸಿಹಿ, ಕೊಬ್ಬುಗಳ ಹದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರಿಸುವಂತಹ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು ನಿಮ್ಮ ನರಮಂಡಲವನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ, ಮಗದೊಮ್ಮೆ ಅಂತಹ ತಿನಿಸುಗಳಿಗಾಗಿ ಹಾತೊರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಫುಡ್ ಮ್ಯಾನುಫ್ಯಾಕ್ಚರರ್‌ಗಳ ಕಂಪೆನಿಗಳು ಹಗಲಿರುಳು ಶ್ರಮಿಸುತ್ತವೆ.

* ಒಂದೇ ತಿನಿಸಿನಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನವಾದ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಗುಣವನ್ನು ಅವರು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸುತ್ತಾರೆ. 'ಇಂಗು, ತೆಂಗು ಇದ್ದರೆ ಮಂಗನೂ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಬಹುದು' ಎಂಬ ನಾಣ್ಯದಿಯಂತೆ, ರುಚಿಯಿರುವ ಕೆನೆಗಟ್ಟಿದ ಪದಾರ್ಥದ ಮೃದು ಭಾಗವನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ, ಕಾಯಿಕರಟದಿಂದ ಕೂಡ ಸ್ವಾದಭರಿತ ತಿನಿಸು ತಯಾರಿಕೆ ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ವಿದರ್ಲಿಯವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕುಕೀಸ್, ಕ್ಯಾರಮೆಲ್ಯೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ತಿನಿಸುಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿಗೆ ವಿಲಕ್ಷಣವಾದ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ರಸಾನುಭವವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. (ಕ್ಯಾರಮೆಲ್ಯೆ ಯನ್ನು ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಗೂ ಕೆನೆಯನ್ನು ಸುಡುವುದರಿಂದ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ.)

* ಬೆಣ್ಣೆ ಬಿಸ್ಕಿತ್, ಚಾಕೊಲೇಟ್, ಕೆನೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಕ್ರೀಮ್ ಸೇರಿಸಿದ ಸಲಾಡ್, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟಾಗ ಏನಾಗುತ್ತದೆ? ಜಿಡ್ಡಿ ನಂತಹ ಕಣಗಳಿರುವ ಪದಾರ್ಥದಿಂದಾದ ಇವುಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಜೊಲ್ಲು ಸ್ವಮಿಸುವಂತೆ ಜೊಲ್ಲು ರಸ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಲಾಲಾರಸದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಒಂದು ಭಾಗ. ಯಾವ ಆಹಾರ ವಸ್ತು, ಹೆಚ್ಚು ಲಾಲಾರಸ ಸ್ವಮಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೋ, ಆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಈಜಾಡಿ, ನಿಮ್ಮ ನಾಲಿಗೆಯಲ್ಲಿರುವ ರುಚಿ ಗ್ರಾಹಕಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ರುಚಿಯ ಸಂವೇದನೆಯುಂಟಾಗಿ, ನಾಲಿಗೆ ಚಪ್ಪರಿಸುತ್ತೀರಿ.

* ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಯಾಲೊರಿಯುಳ್ಳ ಕುಕೀಸ್ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿದ್ದೀರಿ, ಕೂಡಲೇ ಕರಗಿದೆ. ಆದರೆ ಒಂದೆರಡು ಕುಕೀಸ್ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ತೃಪ್ತಿಯಾಗಿಲ್ಲ. ಈ ತಿನಿಸುಗಳಿಂದ ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಿಗುವ ಸಂದೇಶವೇನೆಂದರೆ 'ನನಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಸಿಕ್ಕಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಕ್ಷಣಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಕರಗಿದೆ, ಹೆಚ್ಚು ತಿಂದ ಅನುಭವವೇ ಆಗಿಲ್ಲ.' ಇಲ್ಲಿದ್ದ ದಟ್ಟವಾದ ಕ್ಯಾಲೊರಿಯು ಕ್ಷಣಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಕರಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆ ಸೇರಿದೆ- ಮೆದುಳಿಗೆ ಅರಿವಾಗದಂತೆ.

* ನಿಮ್ಮ ಮೆದುಳು ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ಹಾಗೆ. ಒಂದೇ ರುಚಿಯ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಪುನಃ ಬಳಸಿದರೆ, ನಿಮಗೆ ಹಿತವೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸಂವೇದನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜಂಕ್‌ಫುಡ್‌ಗಳೂ ಈ ನಿಯಮಕ್ಕೆ ಹೊರತಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಈ ಬಗೆಯ ಪದಾರ್ಥಗಳ ತಯಾರಕರು ಸಂವೇದನಾಶೀಲತೆಯನ್ನು ಉಳಿಸಲು ಸದಾ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಬದಲಾವಣೆಯೊಂದಿಗೆ 'ನೂಡಲ್ಸ್ ಹೊಸತು' ಎಂಬ ಜಾಹೀರಾತು ನಿಮ್ಮ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಲೂ ಚಿಪ್ಸ್, ಹಾಗೂ ನೂಡಲ್ಸ್ ಇನ್ನೂ ತಿನ್ನಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಬಂಧು, ಆದರೆ ನಾವು...,

ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಕೊಬ್ಬು, ಪ್ರೊಟೀನ್, ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಗಳಿವೆಯೆಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಗ್ರಾಹಕಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಮೆದುಳು ಗಮನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಾದ ಪ್ರೊಟೀನ್, ಜೀವಸತ್ವ, ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ, ಖನಿಜ, ಕೊಬ್ಬು ಇವುಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸರಿದೂಗಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ವಿವೇಚನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು. ಆದರೆ, ನಮ್ಮ ವಿವೇಚನೆ ಹಿಂದಾಗುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ, ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಯಾಲೊರಿಯುಳ್ಳ ಜಂಕ್ ಫುಡ್‌ಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಜಿಹ್ವಾ ಚಾಪಲ್ಯ ತೃಪ್ತಿಗೊಳಿಸುವಂತೆ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಆದರೆ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿಗೆ ಮನವರಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ರುಚಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮತ್ತಷ್ಟು ಫುಡ್ ಅನ್ನು ನಾವು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ ಈ ವಿಷವರ್ತುಲ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ.

ಈ ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಬಿಡೋಣವೆಂದರೆ, ಹಿಂದೆ ತಿಂದಿದ್ದ ನೆನಪುಗಳು



ಚಿತ್ರ: ಬಿ.ಎಚ್. ಶಿವಕುಮಾರ್