



ಮರುಕಳಿಸುತ್ತವೆ. ಯಾವತ್ತೋ ತಿಂದ ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್ ನ ರುಚಿ ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಆ ತಿನಿಸುಗಳ ದರ್ಶನವಾದರೆ, ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಪರಿಮಳ ಬಂದರೆ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಓದಿದರೆ, ಜಾಹೀರಾತು ನೋಡಿದರೆ- ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವಗಳ ನೆನಪಿನ ಸರಮಾಲೆ ಬಿಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಹೇಗೆ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು?

ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ದೃಢ ನಿರ್ಧಾರ ಮತ್ತು ಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ಸಾಧ್ಯವೇ? ದೃಢ ನಿರ್ಧಾರವೇನೋ ಅವಶ್ಯ. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿದ್ದು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ವಾತಾವರಣ. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ನಾವೆನು ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವುದು- ನಮಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ದೊರಕುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅಮೆರಿಕದ ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಹೆಲ್ತ್ ನಲ್ಲಿ ವರದಿಯಾದ ಮೆಸ್ಸಾಚುಸೆಟ್ಸ್ ಜನರಲ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಸಮೀಕ್ಷೆಯೊಂದು ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲಿದೆ.

ಅವರೊಂದು ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿದರು. ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಜೋಡಣೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಕೆಫೆಟೇರಿಯಾದಲ್ಲಿ ಬದಲಾಯಿಸಿದರು. ಇರುವ ಮೂರು ಫ್ರಿಡ್ಜ್ ಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಡಾ ನೀರು ಪೂರೈಕೆಯ ಜೊತೆ ನೀರಿನ ಬಾಟಲಿಗಳನ್ನೂ ಇಡಲಾಯಿತು. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ನೀರಿನ ಬಾಟಲಿಯ ಬುಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಆ ತಿನ್ನುವ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಲವೆಡೆ ಜೋಡಿಸಿ ಇಡಲಾಯಿತು.

ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ, ಸೋಡಾ ವ್ಯಾಪಾರ ಶೇಕಡಾ 11.4ರಷ್ಟು ಇಳಿಕೆಯಾದರೆ, ನೀರಿನ ಬಾಟಲಿಯ ವ್ಯಾಪಾರ ಶೇಕಡಾ 25.8ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು. ಕೆಫೆಟೇರಿಯಾಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದ ಯಾರಿಗೂ ಆಹಾರದ ಆಯ್ಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ನಿರ್ದೇಶನ ಅಥವಾ



ಚಿತ್ರ: ಬಿ.ಎಚ್. ಶಿವಕುಮಾರ್