ప్రభాత
వెలుగు లైఫ్
02. శుక్రవారం 26.04.2019
www.v6velugu.com

కవర్ స్టోరీ

ఇది కాదు మంచి తిండి

::: లైఫ్ ప్రతినిధి

ప్రపంచవ్యాప్తంగా అనారోగ్యంతో మరణిస్తున్న వారిలో సగం మంది సరైన ఆహారం తీసుకోకపోవడం వల్లనే చనిపోతున్నారు. ధాన్యాలు, పండ్లను శరీర అవసరాలకు కావాల్సినంతగా తీసుకోకపోవడం వల్ల మరణాలు సంభవిస్తున్నాయనేది ఆ నివేదిక సారాంశం. కొంతమంది రోజులో అయిదు సార్లు ఆహారం తీసుకుంటారు. ఒకసారి ఎక్కువ, మరోసారి తక్కువ మొత్తంలో తీసుకుంటారు. భారతీయుల్లో ఎక్కువ మంది మూడు సార్లు ఆహారం తీసుకుంటారు. ఆ ఆహారంలో కూరగాయలు, పండ్లు ఉంటున్నాయి. రెండు సార్లు కూరగాయలతో చేసిన వంటకాలుంటే, ఒకసారి మాత్రమే ఫ్రూట్స్ తీసుకుంటున్నారు. 'పాన్ ఇండియా' 2018లో నిర్వహించిన సర్వే ప్రకారం 49 శాతం మంది వినియోగదారులు పోషకాలు ఎక్కువగా, సమతులంగా ఉన్న ఆహారం కోసం చూస్తున్నారు. వాళ్లంతా పోషకాహారం, దాని ప్రాధాన్యత పట్ల అవగాహన ఉన్నవారేనని ఈ సర్వే చెబుతోంది. అయితే నాలుగేళ్ల క్రితం ఇలా మంచి ఆహారం కోసం చూసే వాళ్లు 51 శాతం ఉన్నారని పాన్ ఇండియా 2015 సర్వే చెబుతోంది. మన ఆహారపు అలవాట్లలో వస్తున్న మార్పుల్ని, అభిరుచుల్ని ఈ రెండు సర్వేలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి.

మనకి కావాల్సిన శక్తి (కార్బొహైడ్రేట్స్), మాంసకృత్తులు (ప్రొటీన్స్), కొవ్వులు (లిపిడ్స్), పోషకాలు (విటమిన్లు, ఖనిజాలు)నుంచి అందుతుంది. తీసుకునే ఆహారం నుంచి శక్తినిచ్చే కార్బోహైడ్రేటులు, శరీరాన్ని నిర్మించే ప్రొటీనులు, కొవ్వులు, విటమిన్లు, మినరల్స్ సమపాళ్లలో ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఇవన్నీ సమపాళ్లలో ఉండాలంటే ధాన్యాలు, మాంసం, పాలు, గుడ్లు, చేపలు, పప్పులు, ఆకు కూరలు, కూరగాయలు, పండ్లు తీసుకోవాలి. అన్నీ ప్రతి భోజనంలో లేకున్నా ప్రతి వారం ఇవన్నీ తీసుకునేలా ప్లాన్ చేసుకోవాలి.

పట్టణాల్లోనే.. పూర్ ఫుడ్

సరైన తిండి లేకపోవడం పేదల సమస్య. ఈ సమస్యలతో రోగాల బారిన పడడం, చావులు ఒకప్పుడు (రెండు దశాబ్దాల క్రితం) పేదల్లోనే ఎక్కువగా ఉండేది. పేదరికం ఎక్కువగా ఉండే పల్లెలు, పట్టణాల్లోని కార్మిక వాడల్లో ఈ సమస్య తీవ్రంగా ఉండేది. కానీ ఇప్పుడీ సమస్య అన్ని వర్గాలకూ విస్తరించింది. మధ్య తరగతి, సంపన్నులు కూడా పోషకాహారం తీసుకోవట్లేదు. అందుకు కారణం జీవన శైలిలో వచ్చిన మార్పులు. అందుకే పోషకాహార సమస్యతో మన దేశంలో మరణాలు పెరిగాయి. అధిక వేతనం అందుకుంటున్నా కావాల్సిన ఆహారం తీసుకోవడంలో టెకీలు చాలా వెనుకబడి ఉన్నారు. ఇక విద్యార్థుల ఆహార అలవాట్లు కూడా వాళ్లను పోషకాహారానికి దూరం చేస్తోంది. ఈ రెండు గ్రూపుల వాళ్లు నగరాల్లో ఎక్కువగా జంక్ ఫుడ్ తీసుకుంటున్నారు. ఎక్కువ పని గంటలు పనిచేసే యువత, కాలేజీ యువత ఎక్కువగా జంక్ ఫుడ్ (పోషకాలు సమతులంగా లేని ఆహారం)ని ఆశ్రయిస్తున్నారు. ఐటీ, సాఫ్ట్‌వేర్ రంగాల్లో ఉద్యోగాలు చేస్తున్న యువత ఎక్కువ పని గంటలు, ప్రయాణాల్లో బిజీగా ఉండేవాళ్లు ఎక్కువగా జంక్‌ఫుడ్ తింటున్నారు. ఇంట్లో వండుకుని తినే వెసులుబాటు, అలవాటు లేనివాళ్లు రెస్టారెంట్లలో మంచి ఆహారం కంటే పోషకాలు లేని ఆహారాన్నే ఎక్కువగా ఎంచుకుంటున్నారు.

టేస్ట్ ఫాలోవర్స్..

పని చేసే చోట ఎక్కువ సేపు ఉండాల్సి వచ్చినప్పుడు, ఆఫీసుల్లో మీటింగులు నిర్వహిస్తున్నప్పుడు ఆకలి తీరడానికి స్నాక్స్ తీసుకుంటారు. ఇలాంటి సందర్భాల్లో ఎక్కువగా అనారోగ్యానికి గురిచేసే ఆహారమే ఇస్తుంటారు. ఎక్కువగా జరిగే మీటింగుల్లో పిజ్జా, కాఫీ, టీ, బిస్కెట్, సమోసాలు, బజ్జీలు, పఫ్స్ ఇస్తారు. ఇదంతా జంక్ ఫుడ్. ఉద్యోగి నుంచి ఎక్కువ పనిని ఆశించే కంపెనీలు మీటింగుల్లో ఆరోగ్యంగా, ప్రశాంతంగా ఉంటేనే ఎక్కువ పని చేస్తారని చెబుతాయి. కంపెనీలు ఆశించే పనికి తగ్గట్టుగా ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే సమతులాహారాన్ని ఇవ్వడంలో ఇప్పటికీ వెనుకబడే ఉన్నాయి. ఇక ఆఫీసు నుంచి ఇంటికి పోయే సమయంలో ఆకలి తీర్చుకోడానికి ఉద్యోగులు ఇలాంటి జంక్ ఫుడ్ (స్నాక్స్)నే దారి మధ్యలో ఎక్కువగా తింటారు. సంప్రదాయ వంటకాలు, ఫ్రూట్ సలాడ్స్‌ని ఎంచుకోడానికి ఇష్టపడరు. జ్యూస్ కన్నా సాఫ్ట్ డ్రింక్స్ తాగడానికి ఎక్కువగా ఇష్టపడుతున్నారు. ఆరోగ్యం పట్ల, ఆహారం పట్ల అవగాహన ఉండి కూడా ఇలాగే తింటున్నారు. కారణం ఆకలి, అవసరం కంటే రుచికే ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం. ప్యాకింగ్ ఫుడ్ తయారు చేసే కంపెనీలు వినియోగదారుల్ని పెంచుకునేందుకు రుచిని పెంచేందుకు రసాయనాల్ని కలుపుతాయి. ఈ రుచికి అలవాటుపడిన తర్వాత వేరే ఆహారం మీదకు మనసు మళ్లదు.

యువతరం అభి'రుచి'

ఇదే విషయాన్ని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (డబ్ల్యూహెచ్ఓ) కూడా బలపరుస్తోంది. భారత దేశంలోని అన్ని వర్గాల వాళ్లూ తీసుకోవాల్సిన పరిమాణంలో సమతులాహారం తీసుకోకపోవడం వల్ల రోగాల బారిన పడుతున్నారని, ఆహార సంబంధమైన రోగాలతో మరణిస్తున్నారని డబ్ల్యూహెచ్ఓ అంటోంది. ప్రతి వ్యక్తీ రోజుకు సగటున 400 గ్రాముల కూరగాయలు, ఆకుకూరలు తినాలని డబ్ల్యూహెచ్ఓ చెబుతోంది. యువత ఆహారపు అలవాట్లలో మార్పుల వల్ల తీసుకోవాల్సిన పరిమాణంలో కూరగాయలు, పండ్లు తీసుకోవట్లేదు. పండ్లు, కూరగాయలకు సంబంధంలేని స్నాక్స్‌ని ఎక్కువగా తినడానికి ఇష్టపడుతున్నారు. శరీరానికి అందే కాలరీలలో పండ్లు, కూరగాయల నుంచి తొమ్మిది శాతం కేలరీల శక్తి అందుతున్నట్లుగా నేషనల్ శాంపిల్ సర్వే ఆఫీస్ (ఎన్ఎస్ఎస్ఓ) 2014 నివేదిక చెబుతోంది. మార్కెట్లో ఉండే రుచికరమైన చిరుతిళ్ల పట్ల ఆసక్తి చూపినంతగా పండ్లు, కూరగాయలను తినేందుకు యువత శ్రద్ధ చూపడం లేదని తెలుస్తున్నాయి ఈ సర్వేలు.

తెలిసినా సాధ్యం కావట్లే

ఫ్రూట్స్, వెజిటబుల్స్ తింటే ఆరోగ్యానికి మంచిదేనని నాకూ తెలుసు. ఒక్కో ఫ్రూట్‌లో ఒకరకమైన పోషకం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని తెలుసు. కానీ గప్‌చుప్‌లే కావాలనిపిస్తుంది. బయటికిపోతే దారిలో కనిపించే దుడువా, పునుగులు ఎక్కువగా తింటాం. కాలేజీ క్యాంటిన్‌లో చాక్లెట్స్, పఫ్స్ తింటాం. ఆకలి బాగా ఉంటే చపాతీ, ఫ్రైడ్ రైస్ తీసుకుంటాం. మా కాలేజ్ క్యాంటీన్‌లో ఫ్రూట్ సలాడ్స్, జ్యూస్‌లు ఇవ్వరు. కానీ చాలా రకాల స్నాక్స్, ఫుడ్ ఐటమ్స్ ఉంటాయి. ఇంట్లో రోజూ క్యారెట్, కీరాతోనే బ్రేక్ ఫాస్ట్ చేస్తాను.

- చాణక్య రాహుల్, స్టూడెంట్

నిర్లక్ష్యమే అసలు సమస్య

దీర్ఘకాలం జంక్ ఫుడ్ తీసుకోవడం వల్ల ప్రొటీన్‌లోపం వస్తుంది. విటమిన్ల లోపం, ఖనిజ లవణాల లోపం వల్ల శరీర ధర్మంలో మార్పులొస్తాయి. హార్మోన్ల సమస్యలు మొదలవుతాయి. ముఖ్యంగా వ్యాధి నిరోధక శక్తి తగ్గిపోతుంది. అందరికీ ఈ విషయం తెలుసు కానీ ఆహారం విషయంలో తెలియని వాళ్లతో సమానంగా వ్యవహరిస్తారు. వ్యాధినిరోధకత సమస్య వల్ల మరణం సంభవించదు. కానీ ఏదయినా రోగం వచ్చినప్పుడు శరీరం దానికి తట్టుకోలేదు. వైద్యం అందించినా కోలుకునే అవకాశాలు తక్కువగా ఉంటాయి. జబ్బులొస్తే వైద్యులున్నారు, మందులున్నాయనుకుంటే ప్రాణాలనే పణంగా పెట్టాల్సి వస్తుంది.

- డాక్టర్ నవోదయ్ జిల్లా, జనరల్ ఫిజిషియన్, కేర్ హాస్పిటల్.

డేంజర్ బెల్స్

ఆహార సంబంధమైన మొత్తం మరణాల్లో మూడింట రెండు వంతుల మరణాలకు కారణం అధికంగా ఉప్పు తీసుకోవడమే అనేది ద లాన్సెట్ అధ్యయనంలో పేర్కొంది. ఆ తర్వాత స్థానంలో ఆహార ధాన్యాలు, పండ్లను తక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల అనారోగ్యంతో మరణిస్తున్నారు. ఆహార ధాన్యాలను తక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల 25 నుంచి 50 సంవత్సరాల మధ్య వయసున్న వారు అత్యధికంగా అనారోగ్యంతో మరణిస్తున్నారు. సోడియం (ఉప్పు) అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల 70 ఏళ్లకు పైబడిన వృద్ధులు అనారోగ్యంతో మరణిస్తున్నారనేది ఈ అధ్యయనం సారాంశం.