



ఆరోగ్యానికి ఆహార హారం

నాగరికత అన్నది వందల ఏండ్ల సుదీర్ఘకాలంలో ఏర్పడుతుంది. అందులో ఆహారం ఓ సంప్రదాయంగా భాగమైపోతుంది. ఆ ప్రాంతపు వాతావరణం, పంటలు, వ్యక్తుల శరీర తత్వం, జీవనశైలి... ఇలా ఆ సమాజంలో ఉన్న పరిస్థితులకు అనుగుణంగానే ఆహారపు అలవాట్లు ఏర్పడతాయి. భారతీయుల విషయంలోనూ అదే జరిగింది. ఆహారాన్ని ఆకలి తీర్చే సాధనంగానే కాకుండా...

ఆరోగ్యాన్ని అందించి, ఆయుష్షును పెంచే ఔషధంగా పెద్దలు భావించేవారు. కానీ రుచి కోసమో, సౌలభ్యం కోసమో, వైవిధ్యం కోసమో... అంగడిలో ఆహారం వైపు అడుగులు వేయడం మొదలైనప్పటి నుంచి మన అలవాట్లు మారాయి. ఆహారం ఓ ఫ్యాషన్ గా, జిహ్వాను సంతృప్తి పరిచే వ్యసనంగా, అప్పటికప్పుడు దొరికే ఉత్పత్తిగా మారిపోయింది. ఫలితం... మధుమేహం తదితర దీర్ఘకాలిక జబ్బులకు భారత్ ప్రపంచ రాజధానిగా మారుతున్నది. దీని నుంచి బయట పడేందుకు ప్రముఖ ఆహార సంస్థలు కొన్ని ఆహార మార్గదర్శకాలను జారీ చేశాయి.

అవి ఆరోగ్యం కోరుకునే ప్రతి ఒక్కరూ తెలుసుకోవలసినవే.