



ഭക്ഷണങ്ങളിലെ മായങ്ങളും വിഷാംശങ്ങളും

പഴകിയ ഷവർമ കഴിച്ച് ഒരാൾ മരിച്ചതും മിഠായിയിൽ വിഷാംശം ചേർന്നതിനാൽ കുട്ടി മരിച്ചതുമാകെ നാം പത്രത്തിൽ വായിക്കുന്നു. ഭക്ഷണങ്ങളിലെ മായങ്ങളെയും വിഷാംശങ്ങളെയും പറ്റി ബോധവാന്മാരാവുക.



സുധീഷ് മുയിപ്പോത്ത്

ആരോഗ്യത്തിന് ഒഴിച്ചുകൂടാൻ വയ്യാത്തതാണ് നല്ല ഭക്ഷണം. ശരീരത്തെ ആരോഗ്യപൂർണ്ണമായി നിലനിർത്തുന്നത് പോഷകമൂല്യമുള്ള ഭക്ഷണമാണ്.

ആധുനിക കാലഘട്ടത്തിൽ നാം ഇക്കാര്യത്തിൽ ഏറെ ശ്രദ്ധാലുക്കളായേ മതിയാവുകയുള്ളൂ. വിവിധ ഭക്ഷണങ്ങളിലൂടെ മാർകമായ വിഷാംശങ്ങളാണ് ഓരോ ദിനവും നമ്മുടെ ശരീരത്തിലേക്ക് കടന്നു വരുന്നത്. വിഷമയമായ പച്ചക്കറികളെയും പഴങ്ങളെയും സമുദ്രത്തിൽ നിന്ന് പിടിച്ച രാസവസ്തുക്കളിൽ സൂക്ഷിച്ച മീനുകളെയും പറ്റി നാം ഏറെ വായിച്ചി

ട്ടുണ്ട്.

ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ ദീർഘകാലത്തേക്ക് കേടുകൂടാതെ സൂക്ഷിക്കാനുപയോഗിക്കുന്ന അപകടകരമായിട്ടുള്ള വിഷവസ്തുക്കളെപ്പറ്റിയും ഭക്ഷണത്തിലെ മായങ്ങളെപ്പറ്റിയും നാം അറിഞ്ഞിരുന്നേമതിയാകൂ. അവയെപ്പറ്റിയാണ് ഈ ലക്കത്തിൽ ചർച്ചചെയ്യുന്നത്.

നമുക്കറിയാം, ഭക്ഷ്യസാധനങ്ങൾ കേടുകൂടാതെ സൂക്ഷിച്ചുവെക്കേണ്ടി വരും. വഴിയോരങ്ങളിലെ കടകളിലും വീടുകളിലും നെല്ലിക്കയും മാങ്ങയുമൊക്കെ ഉപ്പിലിട്ടു സൂക്ഷിക്കുകയും ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്യാറില്ലേ... അങ്ങനെ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ കുറെ കാലത്തേക്ക് കേടാവാതെ ഇരിക്കാനും അതിന്റെ രുചിയോ നിറമോ കൂട്ടാനും വേണ്ടി വിവിധ രാസവസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്.

ഭക്ഷണ വസ്തുക്കൾ കേടാവാതിരിക്കാൻ ഉപ്പുപോലെ പ്രകൃതിയിൽ നിന്നും

ലഭിക്കുന്നവയും അവയല്ലാത്ത കൃത്രിമ രാസവസ്തുക്കളും ഉണ്ട്. ഇവയെ 'ഫുഡ് അഡിറ്റീവ്സ്' (Food Additives) എന്നാണ് വിളിക്കുന്നത്.

ഭക്ഷണസാധനങ്ങളിൽ കൃത്രിമമായി ചേർക്കുന്ന ഇത്തരം വസ്തുക്കളുടെ അളവ് നിയമം മൂലം നിയന്ത്രിച്ചിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ നിയമം പറയുന്ന പരിധിയും കടന്ന് ഇവ ഭക്ഷണസാധനങ്ങളിൽ ഉപയോഗിക്കുമ്പോഴാണ് അത് മനുഷ്യജീവന് ഏറെ ഭീഷണിയായി നമ്മുടെ ശരീരകോശങ്ങളിൽ എത്തുന്നത്. അതുമൂലം നമ്മൾ ഗുരുതരമായ പലരോഗങ്ങൾക്കും അടിമകളായി മാറുന്നു.

അത്തരത്തിലുള്ള വിവിധ ഫുഡ് അഡിറ്റീവ്സ് നമ്മുടെ ശരീരത്തെ എങ്ങനെയാണ് രോഗാതുരമാക്കുന്നതെന്ന് മനസ്സിലാക്കേണ്ടതുണ്ട്.

രണ്ടുതരത്തിലുള്ള വസ്തുക്കളാണ് ഫുഡ് അഡിറ്റീവ്സ് ആയി സാധാരണ ഉപയോഗിക്കുന്ന പദാർത്ഥങ്ങൾ. അവ





ഇവയാണ്:

1. പ്രകൃതിദത്തമായുള്ളവ.
2. കൃത്രിമ രാസവസ്തുക്കൾ.

നാം നേരത്തെ പറഞ്ഞപോലെ ഉപ്പി ലിട്ട മാങ്ങയും ഉണക്കി സൂക്ഷിക്കുന്ന വിവിധ വസ്തുക്കളും പ്രകൃതിദത്തമായുള്ള ഫുഡ് അഡിറ്റീവ്സിന് ഉദാഹരണമാണ്. ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ ഏറെനേരം വെച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ അപകടകാരികളും അല്ലാത്തതുമായ വിവിധ സൂക്ഷ്മജീവികൾ അവയിൽ പ്രവർത്തിച്ചുതുടങ്ങും. ബാക്ടീരിയയും ഫംഗസുമൊക്കെ ആകുട്ടത്തിലുണ്ടാവും. ഇവ ഭക്ഷണസാധനങ്ങളിൽ വളരുന്നതോടു കൂടി ദുർഗന്ധം ഉണ്ടാവും. ഓക്സീകരണം എന്ന പ്രവർ

ത്തനമാണ് അവിടെ നടക്കുന്നത്.

ഈ പ്രവർത്തനം തടയുവാൻ വേണ്ടിയാണ് ഇത്തരത്തിലുള്ള ഭക്ഷ്യസാധനങ്ങളിൽ മറ്റു വസ്തുക്കൾ നാം ചേർക്കുന്നത്. മനുഷ്യൻ വിവിധ കാലഘട്ടങ്ങളിൽ ജീവിതാനുഭവത്തിലൂടെ പ്രകൃതിതന്നെ ഒരുക്കിത്തന്ന ഇത്തരം വസ്തുക്കളെ പറ്റി മനസ്സിലാക്കിയിട്ടുണ്ട്.

നാം ചില ഭക്ഷ്യ വസ്തുക്കൾ ഉണക്കി സൂക്ഷിക്കാറില്ലേ. മാങ്ങയും പാവലും ഒക്കെ ഇങ്ങനെ ചെയ്യാറുണ്ട്. ചിലർ ഇറച്ചി ഉപ്പിട്ട് ഉണക്കി സൂക്ഷിക്കാറുണ്ട്. ഉണക്കമീൻ നമ്മുടെ ഒരു ഇഷ്ട വിഭവമാണല്ലോ. കപ്പയും ഉണക്കി സൂക്ഷിക്കാറുണ്ട്. പൊടിച്ചും തണുപ്പിച്ചും ചൂടാക്കി



കുട്ടുകാരേ,
 പുതിയ അധ്യയനവർഷം. പുതിയ ക്ലാസ്, പുതിയ
 പുസ്തകങ്ങൾ, യൂണിഫോമുകൾ... സന്തോഷത്തോ
 ടെ വരവേൽക്കാൻ സ്വാഗതോത്സവം. വേനൽ മാറി
 മഴക്കാലം വന്നു.

കരിഞ്ഞുണങ്ങിയ പറമ്പിൽ പുതുമ്പുകൾ
 പച്ചവിരിച്ചു. ആകെക്കൂടി മാറിക്കഴിഞ്ഞു. ഈ മാറ്റം
 നമ്മുടെ മനസ്സിൽ, ഹൃദയത്തിൽ കൂടിയായാൽ
 ഒന്നോലോചിച്ചു നോക്കൂ.... മഴയും, പച്ചപ്പും, പുതു
 പുത്തൻ ഉടുപ്പും, പുസ്തകങ്ങളുമെല്ലാം നൽകിയ
 സൗന്ദര്യത്തിന് സുന്ദരമായ ഒരു ഹൃദയം കൂടിയ
 യാൽ! അത് മറ്റുള്ളവരെ കുളിരണിയിക്കും. എല്ലാ
 വർക്കും സന്തോഷം മാത്രം നൽകുന്ന ഒരു മനസ്സ്.
 തീർച്ചയായും പുതിയ കുട്ടുകാരെ നിങ്ങൾക്കത് നൽ
 കും. വലിയ സുഹൃദ്വലയം തീർക്കും.

അവധിക്കാലത്ത് ബാലോത്സവത്തിൽ പങ്കെ
 ടുത്ത, മലർവാടി ലിറ്റിൽ സ്കോളർ മത്സരത്തിൽ
 പങ്കെടുത്ത, ചിത്രരചനാ മത്സരത്തിൽ പങ്കെടുത്ത...
 അങ്ങനെ ഒരുപാടുപേർ. അവർക്കെല്ലാം മലർവാടി
 ബാലസംഘത്തിന്റെ സന്ദേശം കൈമാറുക. ബാല
 സംഘത്തിന്റെ ഇടം അങ്ങിനെ വിശാലമാക്കുക.

കോഡിനേറ്റർ

● **മലർവാടി ബാലസംഘം**

വഴിയെടുത്തും വറുത്ത് ഉപ്പിട്ടും ഒക്കെ
 വിവിധരീതിയിൽ തീൻ പണ്ടങ്ങൾ സൂ
 ക്ഷിച്ചുവെക്കും. ചുവന്നുതുടുത്ത ചെ
 റിയുടെ കായ്കൾ ഏറെ രുചിയോടെ
 കഴിക്കാറില്ലേ. പഞ്ചസാര ലായനി ഉപ
 യോഗിച്ചാണ് ഇവ സംസ്കരിക്കുന്നത്.

ജാമുകൾ, കൊണ്ടാട്ടം, അച്ചാറുകൾ...
 ഒന്ന് ഓർത്തുനോക്കൂ, ഇവയെല്ലാം നമു
 ക്ക് ഏറെ രുചിയും ആരോഗ്യവും നൽകി
 വരുന്നു എന്നതും ശ്രദ്ധേയം തന്നെയാ
 ണ്.

(തുടരും)