



ഇനി രാസവസ്തുക്കൾ
എങ്ങനെയൊക്കെയാണ്
ഭക്ഷണത്തിൽ വന്നു
ചേരുന്നത് എന്ന്
മനസ്സിലാക്കുക

സുധീഷ് മുയിപ്പേരത്ത്

ഭക്ഷണങ്ങളിലെ മായങ്ങളും വിഷാംശങ്ങളും

2

ഉപ്പ് പോലുള്ള പ്രകൃതിദത്തമായ ഫുഡ് അഡിക്റ്റീവ്സ് ഉപയോഗിച്ചിരുന്ന മനുഷ്യർ കുറെ കാലം കഴിഞ്ഞപ്പോൾ അതിൽ

നിന്നും മാറി കൃത്രിമമായും അല്ലാതെയുമുള്ള രാസവസ്തുക്കൾ വ്യാപകമായി ഭക്ഷണസാധനങ്ങളിൽ ചേർക്കാൻ തുടങ്ങി. അതിനുള്ള പ്രധാനകാരണം പ്രകൃതിദത്ത വസ്തുക്കൾ ചേർത്തതിനെക്കാൾ ഏറെക്കാലം ഭക്ഷണം കേടാവാതിരിക്കുന്നത് രാസവസ്തുക്കൾ ചേർക്കുമ്പോഴാണ് എന്നതാണ്. അതിനാൽത്തന്നെ അമിതമായ രാസവസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗം നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തെ കാർന്നുതിന്നുന്ന മാർകരോഗങ്ങളുടെ കടന്നുവരവിനും കാരണമായി.

ഭക്ഷണസാധനങ്ങളുടെ നിറം, രുചി, മണം തുടങ്ങിയവ വർദ്ധിപ്പിക്കാനും ഇവ ചേർക്കുന്നുണ്ട്. ഇത്തരം രാസവസ്തുക്കളെ മെഡിക്കൽ അഡിക്റ്റീവ്സ് എന്നാണ് വിളിക്കുന്നത്. അവ ഏതൊക്കെയാണെന്നും, എന്തിനൊക്കെയാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നതെന്നും നാം പരിശോധിക്കേണ്ടതുണ്ട്. പ്രധാനപ്പെട്ട കെമിക്കൽ അഡിക്റ്റീവ്സ് എന്തൊക്കെയാണെന്ന് നോക്കാം.





**ക്ഷേണ വിവേങ്ങിലെ
മായങ്ങളും വിഷാംഗങ്ങളും**

ക്ഷേണത്തിന്റെ അസിഡിറ്റി അല്ലെങ്കിൽ ആർക്കലിനിറ്റി നിയന്ത്രിക്കുന്നു. ഉദാ: ലാക്റ്റിക് ആസിഡ്, സിട്രിക് ആസിഡ് മുതലായതവ.

ആന്റി കേക്കിങ് ഏജന്റ്സ് : പൊടികൾ കട്ടപിടിക്കാതെ അതിന്റെ ജലാംശം ആഗിരണം ചെയ്യാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഉദാ: കാൽസ്യം സിലിക്കേറ്റ്. കളറുകൾ: നിറം കൂട്ടാൻ ചേർക്കുന്നവ.

ഉദാ: ബറ്റാനിൻ, ക്ലോറോഫെനിൻ.

ബർക്കിങ്ങ് ഏജന്റ് : വലുപ്പവും അളവും കൂട്ടാൻ ചേർക്കുന്നു. ഉദാ: സ്റ്റാർച്ച്

കളർ നിലനിർത്താൻ: നിറം മങ്ങാതെ കാക്കുന്ന അക്സോർബിക് ആസിഡ് പോലെയുള്ളവ ചേർക്കുന്നു

ഓക്സീകരണം നിയന്ത്രിക്കാൻ:



അക്സോർബിക് ആസിഡ് ചേർക്കുന്നു.

ഫ്ളവേഴ്സ്: വിവിധ രുചി, നിറം എന്നിവ നൽകാൻ ചേർക്കുന്നവ. ഉദാ: ബെൻസാൾ ഡിഹൈഡ്, സിന്നമാൾ ഡിഹൈഡ് തുടങ്ങിയവ.

ഗ്ലേസിങ്ങ് ഏജന്റ് : ഭക്ഷ്യവസ്തുവിന് തിളക്കം നൽകാൻ ചേർക്കുന്നവ. ഉദാ: മഗ്നീഷ്യം സിലിക്കേറ്റ്, ബീസ് വാക്സ്, സ്റ്റിയറിംഗ് ആസിഡ്.

എമൽസിഫയേഴ്സ്: വെള്ളവും എണ്ണയും കലരാതിരിക്കാൻ ഐസ്ക്രീം പോലുള്ളവയിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഉദാ: സോഡിയം ഫോസ്ഫേറ്റ്.

ഹ്യൂമിക്റ്റന്റ്സ്: ഭക്ഷണം വരണ്ട പോവാതിരിക്കാൻ ചേർക്കുന്നു. ഉദാ: പ്രൊപ്പിലിൻ ഗ്ലൈക്കോൾ.

സീറ്റ് നേഴ്സ്: അമിതമധുരത്തിനായി ചേർക്കുന്നു. ഉദാ: അസ്പാർട്ടേം, സാക്ക



റിൻ

സ്റ്റേബിലൈസേഴ്സ്: ജാം, ജെല്ലി തുടങ്ങിയവയുടെ ആകൃതിയും രുപവും നൽകാൻ ചേർക്കുന്നു. ഉദാ: വെക്റ്റിൻ.

പ്രിസർവേറ്റീവ്സ് : ബാക്ടീരിയ, ഫംഗസ് എന്നിവ വരാതിരിക്കാൻ.

ഉദാ: ബെൻസോയിക് ആസിഡ്, സോഡിയം ബെൻസോയേറ്റ്.

ഒന്ന് ഓർത്തുനോക്കൂ.. നാം ഒരുദിവസം കഴിക്കുന്ന ഏതെങ്കിലും ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളിൽ ഇവ ഏതൊക്കെ ചേർത്തുകാണും എന്ന്..? അതായത്, ഇത്തരം രാസവസ്തുക്കൾ എല്ലാ ദിവസവും ഭക്ഷണത്തിലൂടെ നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ എത്തിച്ചേരുന്നുണ്ട്. ഇവയിൽ എല്ലാം തന്നെ അപകടകാരികളല്ല. എന്നാൽ, പലതും മാരകമായ വിഷാംശം

തന്നെ ഉള്ളവയും ഏറെ അപകടകാരികളും ആണ്. ഏറെ അപകടം ഉണ്ടാക്കുന്ന ചില രാസവസ്തുക്കളെപ്പറ്റി നാം അറിഞ്ഞേ മതിയാകൂ. അവകുടി പറയാം..

സോഡിയം നൈട്രേറ്റ്: മത്സ്യ-മാംസാദികൾ കേടുവരാതിരിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഇത് ശരീരത്തിലെ ഓക്സിജൻ വിതരണത്തെ ബാധിക്കുന്ന രാസവസ്തുവാണ്. കുട്ടികളിൽ ടൈപ്പ് വൺ പ്രമേഹത്തിന് കാരണമാകും. അളവ് കൂടിയാൽ കാൻസറിന് പോലും ഹേതുവാകും. പൊടിനിറത്തിലാണിത്. ഇളം മഞ്ഞ നിറമാണ്.

സോഡിയം ബെൻസോയേറ്റ്: ബെൻസോയിക് ആസിഡിൽ നിന്നും വേർതിരിച്ചെടുക്കുന്ന ഇത് ബാക്ടീരിയ, ഫംഗസ് എന്നിവയെ തടയാൻ ഭക്ഷണത്തിൽ ചേർക്കുന്നു. ജാം,

മിഠായികളുടെ വിവിധ വർണ്ണങ്ങൾ കണ്ടിട്ടില്ലേ ക്യാരമൈൻ ആണ് മിഠായിക്ക് നിറം നൽകുന്നത്. ബ്രഡിലും മറ്റും ഉപയോഗിക്കുന്ന ഇവ മൂലം ജനിതക വൈകല്യവും, കാൻസർ വരെയുണ്ടാവാൻ സാധ്യതയുണ്ടെന്ന് ശാസ്ത്രജ്ഞർ പറയുന്നു.





നാം കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണസാധനങ്ങളിൽ വിഷമയമായ ഭക്ഷ്യസംരക്ഷക രാസപദാർഥങ്ങൾ ഏറെ ഉപയോഗിക്കുന്ന അവസ്ഥയാണിത്. ഇതിനു പുറമെ മറ്റ് മായങ്ങളും കലരുന്നതോടുകൂടി നമ്മുടെ ശരീരം രോഗാതുരമാകും.

അച്ചാർ, സലാഡ് എന്നിവയിലാണ് കൂടുതൽ ഉപയോഗിക്കുന്നത്. കാൻസർ, പാർക്കിൻസൺസ്, നാഡീരോഗങ്ങൾ എന്നിവക്ക് കാരണമാണ്. വെളുത്ത പൊടി രൂപത്തിലാണ് ഇത്.

സൾഫൈറ്റുകൾ: ഉണങ്ങിയ പഴങ്ങൾ കേടുവരാതിരിക്കാൻ ചേർക്കുന്ന രാസവസ്തു. ശ്വാസതടസ്സം, അലർജി ഇവക്ക് കാരണമാകുന്നു.

സോർബറ്റുകൾ: യീസ്റ്റ്, ഫംഗസ് ഇവയുടെ വളർച്ച തടയാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഇവയിൽ പൊട്ടാസ്യം സോർബേറ്റ് താക്ക്, കണ്ണി, ശ്വാസനപ്രക്രിയ എന്നിവയെ ബാധിക്കുന്നു. സോഡിയം സോർബേറ്റ് അലർജിയും ഉണ്ടാക്കുന്നുണ്ട്.

ബ്യൂട്ടൈലക്സ്: രക്തസമ്മർദ്ദം, കൊളസ്ട്രോൾ എന്നിവ വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും, കിഡ്നിയെ സാരമായി ബാധിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ബ്യൂട്ടൈലക്സ് സസ്യ എണ്ണകളിലും വെണ്ണയിലും ചേർക്കുന്നു.

ബ്യൂട്ടൈലേറ്റഡ് ഹൈഡ്രോക്സി അനിസോൾ (BHA): വറുക്കാനും പൊരിക്കാനും ഒരേ എണ്ണ തന്നെ വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ BHA ഉണ്ടാവാറുണ്ട്. പന്നിമാംസം, ചിപ്സ്, കേക്ക് മിക്സിംഗ്, എന്നിവക്ക് ഉപയോഗിക്കുന്നു. പെരുമാറ്റ വൈകല്യം, ഉറക്കക്കുറവ്, വളർച്ചാ മുരടിപ്പ്, കരൾ-വൃക്കരോഗങ്ങൾക്കും കാൻസറിനും കാരണമാവുന്നു.

ക്യാരമെൻ: മിഠായികളുടെ വിവിധ വർണ്ണങ്ങൾ കണ്ടിട്ടില്ലേ? ക്യാരമെൻ ആണ് മിഠായിക്ക് നിറം നൽകുന്നത്. ബ്രഡിലും മറ്റും ഉപയോഗിക്കുന്ന ഇവ മൂലം ജനിതക വൈകല്യവും, കാൻസറും വരെയുണ്ടാവാൻ സാധ്യതയുണ്ടെന്ന് ശാസ്ത്രജ്ഞർ പറയുന്നു.

ഒന്ന് ഓർത്തുനോക്കൂ.. നാം കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണസാധനങ്ങളിൽ വിഷമയമായ ഭക്ഷ്യസംരക്ഷക രാസപദാർഥങ്ങൾ ഏറെ ഉപയോഗിക്കുന്ന അവസ്ഥയാണിത്. ഇതിനു പുറമെ മറ്റ് മായങ്ങളും കലരുന്നതോടുകൂടി നമ്മുടെ ശരീരം രോഗാതുരമാകും. അതായത്, നാം പണം കൊടുത്ത് രോഗം മേടിച്ച് കൂട്ടുന്നു എന്നുതന്നെ പറയേണ്ടിവരും. ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ്, ജംഗ് ഫുഡ് സംസ്കാരങ്ങൾ നാം വലിച്ചെറിയേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. നാളത്തെ തലമുറയെ രോഗങ്ങളിൽ നിന്നും രക്ഷിക്കാൻ പുതിയൊരു ഭക്ഷ്യസംസ്കാരത്തിന് ആരംഭം കുറിക്കാൻ പ്രിയപ്പെട്ട കൂട്ടുകാർക്ക് കഴിയട്ടേ. അതിന് വേണ്ടി നമുക്കൊത്തൊരുമിച്ച് പരിശ്രമിക്കാം.

