



ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

ದಯಾನಂದ ಪಿ

II BSC (CBZ), GFGC TUMKUR
dayananda381999@gmail.com
Ph.no: 8105502058

ಹಣ್ಣುಗಳು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಅತಿಮುಖ್ಯವಾದ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಹಾಗೂ ಮನುಷ್ಯನ ಆಹಾರ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದು ಆಹಾರದ ಮುಖ್ಯ ಉಪಯುಕ್ತವಸ್ತುವಾಗಿದೆ.

ಮಾಗಿದ ಹಣ್ಣನ್ನು ಮತ್ತೆ ಕಾಯಿಯನ್ನಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಲಾಗದು ಮತ್ತು ಅನುವಂಶಿಕ ನಿಯಂತ್ರಿತ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ . ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ರಾಸಾಯನಿಕ ವಾಗಿಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿ ಅವುಗಳನ್ನು ತಾಗಿಸಿಮಾರುವರು. ರಾಸಾಯನಿಕವಾಗಿ ಮಾಗಿಸಿಇರುವ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯಲಾಭದಾಯಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಕೃತಕವಾಗಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮಾಗಿಸಲು ಬಳಸುವ ಸಿಂಪಡಿಕೆಗಳು.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತಿನೆಲ್ಲೆಡೆ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಅತಿಬೇಗನೆ ಮಾಗಿಸಿ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಅನೇಕ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಿಂಪಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ ಕ್ಯಾಲಿಸಿಯಂಕಾರ್ಬೊರೇಟ್, ಅಸಿಟಿಲಿ ನೊಫೈಲ್ಯೂಂಟಾದವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅತಿಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಿಂಪಡಿಕೆವೆಂದರೆ ಕ್ಯಾಲಿಸಿಯಂಕಾರ್ಬೊರೇಟ್ ಆದರೆ ಇದು ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ .ಏಕೆಂದರೆ ಕ್ಯಾಲಿಸಿಯಂಕಾರ್ಬೊರೇಟ್‌ಗಳು ಫಾಸ್ಫೇಟೇಪನಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅನಿಲ ಫಾಸ್ಫಾರಿಕ್ ಅನಿಲಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿಮಾಡುತ್ತದೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಅನೇಕರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ . ಅವುಗಳೆಂದರೆ ಮರೆವು ,ಮಾನಸಿಕ ಗೊಂದಲ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಕೊರತೆ ತಲೆತಿರುಗುವಿಕೆ ಮುಂತಾದರೋಗಗಳು ಹೊರಡಬಹುದು.

ಇಂತಹ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಿಂಪಡಣೆ ಮಾಗಿರುವ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬಳಸದೆ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಆಗಿರುವ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ರೈತರು ಜೈವಿಕ ಗೊಬ್ಬರಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಬೆಳೆಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಮಾಗಿಸಿ ಯಾವುದೇ ಆರ್ಥಿಕರೀತಿಯ ಹಾಗೂ ದುರಾಸೆಯ ದೃಷ್ಟಿ ಇಲ್ಲದೆ ಯಾವುದೇ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗದಂತೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ತಂದುಮಾರುವರು.

ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಿಂಪಡಣೆ ಹಣ್ಣುಗಳು ತಮ್ಮ ರುಚಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಆದರೆ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಮಾಗಿರುವ ಹಣ್ಣುಗಳು ತನ್ನ ನಿಜವಾದ ಸ್ವಾದವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.