

## ફાસ્ટ ફૂડ (હેલ્થી)

### હવે સવેળા જાગી જઈએ.....

આજના કેમિકલ યુગમાં આપણે અખાદ્ય કહેવાય તેવાં રસાયણો ખાઈએ છીએ. બહારનું ખાવાનું વધ્યું છે અને ખાવામાં ફેશન વધી છે. ભારતમાં ખવાતાં કેમિકલ્સ અમેરિકા કરતાં ખૂબ વધુ જોખમી છે. કારણ કે ચકારસાળીનું ધોરણ જોઈએ તેવું નથી. ભ્રષ્ટાચાર વ્યાપક બની ગયો છે. સવારે ઊઠીએ ત્યારે નાસ્તામાં ચા કે દૂધ, મુખ્યત્વે બ્રેડ સાથે ચીઝ, બટર કે જામ અથવા બિસ્કિટ અને ટોસ્ટ, બાળકો માટે ઝટપટ બની જતાં નૂડલ્સ, બપોરના જમણ સાથે બજારું અથાણાં-પાપડ વગેરે વસ્તુઓ હોય છે.

આજકાલના બાળકોને એકલું દૂધ તો ભાવે નહીં, તેથી જાત-જાતના મિલ્ક પાવડર ઉમેરીને અપાય છે. ઠંડા પીણા-શરબત પેકેટમાંથી બનાવાય છે. મીઠાઈઓ ફરસાણ બહારથી મંગાવવાના. ઈડલી-ઢોંસા, ગુલાબજાંબુ બનાવવાના તૈયાર પેકેટ મળે. આ બધી ખાદ્ય સામગ્રી એડિટિવ્સનો ઉમેરો કરવામાં આવે છે. કૃત્રિમ રંગમાં ગંધ, સ્વાદ, આકાર જાળવી રાખવા જુદા જુદા રસાયણો બધાં એડિટિવ્સ છે. જે આરોગ્ય માટે હાનિકારક પૂરવાર થય.લા છે. દા.ત. ઠંડા પીણામાં ઊભરાને લાંબો સમય ટકાવી રાખવા બી.વી.ઓ.-બ્રોમિનેટેડ વેજીટેબલ ઓઈલનો ઉપયોગ થાય છે. વધુ પ્રમાણમાં બી.વી.ઓ શરીરમાં જાય તો કેન્સર થઈ શકે છે. આ વાતથી વર્તમાનપત્ર દ્વારા લોકોમાં ખબર પડતાં જ ઊંઠાપોહ જાગ્યો. ભારત સરકારે કાયદો બનાવી બી.વી.ઓ બંધ કરાવ્યો. હવે તેની જગ્યાએ 'એસ્ટર-ગમ'નો ઉપયોગ શરૂ થયો. જે એક પ્રકારનો ગુંદર છે. તેનો બબલગમ, ચ્યુઈંગમમાં ઉપયોગ થાય છે. આ એસ્ટરગમ રંગરોગાન કરવાના પેઈન્ટ્સ-વાર્નિશમાં વપરાય છે. જે શરીરને નુકશાનકારી છે. ચાઈનીઝ નૂડલ્સમાં વપરાતો સોડિયમ ગ્લુટામેટ આજુનો મોટો સળી જેવો આકાર જાળવી રાખે છે. બાઈકો માટે ખૂબ હાનિકારક છે. (જેનાથી કેન્સર જેવો રોગ થાય છે.) રસાયણશાસ્ત્રી એન. જી. વાગલે કહે છે કે એસન્સનો ખાદ્યપદાર્થમાં વિશિષ્ટ સુગંધ માટે ઉપયોગ કરાય છે. એસન્સમાં વિવિધ રંગ ઉમેરવામાં આવે છે. એમાં કેટલાક ઉત્પાદકો કપડાં રંગવાના રંગો પણ વાપરે છે. જુદા જુદા રંગના આઈસ્ક્રીમ ખાનારાઓએ યાદ રાખવા જેવું છે કે, રંગ એ ધીમું ઝેર છે.

ચોકલેટ બનાવવા કોકો પાવડર, દૂધનું મિશ્રણ અને કોકો બટર મોંઘું હોઈને તેના બદલે સાલ ફેટ નામની ચરબી ઉમેરી દેવામાં આવે છે. બજારમાં મળતાં બટરમાં પીળા રંગનું મિશ્રણ હોય છે. આવરદા વધારવા પ્રિઝેવેટિવ મીઠું ઉમેરવામાં આવે છે. ટોમેટો કેચ-અપમાં લાલ રંગ જામ હોય છે. રંગવાળી તમામ વસ્તુ આરોગ્ય માટે હાનિકારક છે.

**આભ ફાટ્યું છે પણ.....**

ચીઝ બનાવવા રેનિન, વાછરડાના જઠરમાંથી મેળવાય છે. જેલીના મિશ્રણમાં નિલેટિન વપરાય છે, જે પ્રાણીઓના હાડકામાંથી બને છે. જુદા જુદા શરબતની બનાવટ કૃત્રિમ હોય છે. જે રાસાયણિક પ્રક્રિયાથી બને છે. જેને સિનથેટિક કહેવાય છે. જેમાં રંગ-ગંધ-સ્વાદ બધું એડિટિવ્સને આભારી છે. ચોકલેટમાં આવતું નિકલ હાનિકારક છે. ચોકલેટને પીગળતી અટકાવવા માટે કોકોબટરમાં વનસ્પતિ ઘી ઉમેરવામાં આવે છે. વનસ્પતિ ઘી બનાવવાની પ્રક્રિયામાં નિકલ હોય છે. સાદા તેલ પર નિકલની મદદથી રાસાયણિક પ્રક્રિયા કરીને તેમાંથી વનસ્પતિ ઘી કે તેલ બનાવાય છે. આ નિકલ ચોકલેટમાં આવે છે. વધુ પડતું નિકલ નુકસાન કરે છે. ચોકલેટ ખાવાથી દાંત જરૂર બગડે છે. ચાના છોડ ઉપર જંતુનાશક દવા છાંટવામાં આવે છે. તેમાં નિકલનું પ્રમાણ ઘણું હોય છે. આવી ચાથી ચેતવું જોઈએ.

ખોરાકમાં કન્ટેમિનેશન એટલે કે બગાડ/ચેપ લાગવાનો વધુ ડર શિંગના દાણામાં છે. ભેજને કારણે શિંગમા ફૂગ આવે છે. આ ફૂગમાં આક્લાટોકસિન નામનો પદાર્થ છે. આ દાણા તેલ બનાવતાં પીલી નખાય છે. આવા તેલથી ચક્રતનું કેન્સર થવાનો ભય છે. નદી-નાળાં કે જમીનમાં રહેલા પાણીમાં કારખાનાઓ દ્વારા રસાયણના ઝેરી અંશો ભળી જયા છે. જે ખોરાકમાં પ્રવેશ જાય છે, નુકસાનકારી છે. વાપી આજકાલ મોટું રસાયણિક કેન્દ્ર બની રહ્યું છે. લાલ-લીલા-પીળા રંગના પાણીના પ્રવાહ જોવા મળે છે. આ પાણી જમીનમાં ઊતરી શુદ્ધ પાણીને દૂષિત કરે છે. સૌરાષ્ટ્રમાં જેતપુરની આજુબાજુ પ્રદૂષિત પાણી સ્થિતિ છે. ઉલ્હાસનગર પાસે ઉલ્હાસ નદી, પાતાળગંગા નદીમાં રસાયણો મળી આવ્યા છે. મોટા-મોટા કારખાનાઓ નદી-કિનારે છે. પાણીમાં ભળેલા રસાયણો છૂટા પાડી શકાતા નથી. શાકભાજી-ફળો પાક ઉપર જંતુનાશક

દવાઓ છાંટવાના કારણે ઘણું ઝરે પેટમાં ઠલવાય છે. સફરજનના જલ્દી ઉછેર માટે ‘એલાર’ નામના ખાદ્ય પદાર્થનો છૂટથી થતો ઉપયોગ ચિંતાજનક છે. ખાદ્યપદાર્થોમાં આ રીતે આવી જતા ઝેરી તત્ત્વો વિશે ઘણો વર્ગ અજાણ છે. વધુ દૂધ માટે ભેંસને હોર્મોન્સના ઈન્જેક્શન અપાય છે. તેવી ભેંસોનું દૂધ નુકશાન કરે છે.

જમીનના પાણીમાં રહેલાં રસાયણો કેટલી હદે ઊંચાઈએ જઈ શકે છે તે માટે નાળિયેરીના મૂળમાં ઈન્જેક્શન આપી પ્રયોગ કરતાં જણાયું કે, ૩૦ ફૂટ ઊંચે નાળિયેરીના પાણીમાં રસાયણ મળી આવ્યું. ક્લોરાઈડવાળા ટૂથપેસ્ટ પણ હાનિકારક બની શકે છે. મોટે ભાગે સોડિયમ ક્લોરાઈડ વાપરવામાં આવે છે. જેનાથી કેન્સર અને હૃદયરોગ થઈ શકે છે. પીણાઓમાં કેલેરી ઓછી કરવા સાકરને બદલે સેકરીનનો ઉપયોગ થાય છે. સેકરિન કેન્સર જેવા રોગને આમંત્રણ આપે છે. તૈયાર પાઉચમાં મળતા પાનમસાલા, સુગંધી સોપારીઓ અને રંગીન વરિયાળી ઉપર વસ્તુ સેકરિનના પડ ચઢાવેલા હોય છે. આજે પેકિંગમાં વપરાતા હલકા ડબ્બાઓ તથા પેકિંગ ઉપર વસ્તુ ક્યારે બની? તેમાં શું ઉમેરવામાં આવ્યું છે વગેરે હકીકતો લખવામાં આવતી નથી. ડુપ્લીકેટ માલ બજારમાં વેચાતો હોય છે. બટર-જામ-કેચ-કસ્ટર્ડ પાવડર મસાલાઓ વગેરેના પેકેટો ઉપર માહિતીઓનો અભાવ હોય છે. પી.એફ.એ. ના નિયમ મુજબ પેકેટ ઉપર પદાર્થ બનાવવા વપરાયેલી સામગ્રી, ઉમેરા કરાયેલા પ્રિઝર્વેટિવ, ઈમલ્સીફાયર, કલરવગેરે દરેક પ્રકારના એડિટિવ્સની યાદી લખવાની હોય છે. બ્રેડ ઉપર તારીખ નાખવામાં આવતી નથી. વાસીબ્રેડથી ખૂબ જ નુકશાન સંભવી શકે છે. બિસ્કિટ વગેરે બનાવવા માટે મેંદાની ગુણોનો ગોદામમાં સંગ્રહ થાય છે. માખીઓ બણબણે છે. તેને દૂર કરવા ઝેરી દવા છંટાય છે. મિલ્ક બિસ્કિટમાં દૂધના કારણે ફૂગ લાગી જાય છે. બાળકો માટે બનાવાતાં બિસ્કિટો બાળકો માટે જ સૌથી વધારે હાનિકારક સાબિત થતાં હોય છે. આઈસ્ક્રિમને દળદાર બનાવવા બ્લોટિંગ પેપરનો ભીંજવીને તેનો માવો બનાવી દૂધમાં મેળવીને વેચાતો જેવા મળ્યો હતો, જે આવકવેરાવાળાએ પકડી પાડેલ. આમ આજકાલ બહારની વસ્તુમાં ઘણી ભેળસેળ ચાલી રહી છે.

બિસ્કિટમાં ઘી અથવા સ્પેશિયલ બેકરી ફેટને બદલે પ્રાણીની ચરબી વાપરવામાં આવે છે. મટન ટેલોનો વપરાશ વધી ગયો છે. કોફીમાં ચીકોરીનો

પાવડર તો ક્યારેક ચીયૂરાનો પાવડર ઉમેરાય છે. ચીકોરી એક જાતનું શક્કરીયા જેવું કંદમૂળ છે. ચાંદીના વરખને બખલે એલ્યુમિનિયમના વરખ લગાડવામાં આવે છે. પીળા રંગને બદલે મેટોનિલ ચલો ખાવાના ગોળથી મંડીને સેવ, ગાંઠિયા, જલેબી, એવી અનેક વસ્તુમાં ચોરી છૂપીથી વપરાતો આ રંગ વધારે પ્રમાણમાં શરીરમાં જાય તો કેન્સર થઈ શકે છે. દૂધમાં ૩૩ ટકા જેટલી ભેળસેળ પુરવાર થઈ છે. મસાલામાં ૧૨ ટકા, તેલમાં ૮ ટકા, અને બીજા ખાદ્ય પદાર્થોમાં ૬ ટકા ભેળસેળ ચકાસણીમાં જણાઈ આવી છે. વગર ચકાસણીની ઢગલાબંધ વસ્તુઓ બજારમાં વ્યાપી ગઈ છે. સૌરાષ્ટ્રમાં ૮૬૨ માર્કાના સિંગતેલનો ભેદ આ રીતે છે. ૧૬ ડબ્બામાં ૮ કિલો સિંગતેલ, ૬ કિલો રેપસિડ ઓઈલ, એક પ્રકારના સસ્તા તેલિબિયાનું તેલ અને બે કિલો દીવેલ હોય છે. આવા મિશ્રણ કરીને સિંગતેલ વેચવામાં આવે છે. ભેળસેળિયાતેલને ડિસ્કો તેલ કહેવાય છે. બ્રેડ અને બિસ્કિટના માવાને પગથી ગૂંદવામાં આવે છે. કેરી ઇંજેક્શનોથી કે દવાથી પાકે છે. પપૈયા, કેળાનું પણ એમ જ છે. મૂળા, ગાજર, ભાજુમાં ગટરનાં કે નદીના પાણીમાં રહેલા રસાયણો ઉમેરાઈને આવે છે. લાલ દેખાતા ચણા-વટાણા ઉચર કેમિકલ્સનો રંગ ચડાવેલો હોય છે, જે આરોગ્ય માટે હાનિકારક છે.

### કેટલીક પ્રાણિજ પેદાશોની વપરાશ વિશે જાણકારી.

- **એસ્ટ્રોજન:** ગર્ભિણી ઘોડીઓના મૂત્રમાંથી મેળવાય છે. એને મેળવવા માટે ઘોડીઓને બાંધેલી દશામાં સતત ગર્ભિણી રાખવામાં આવે છે. કતલ કરેલાં જ જનાવરોની ગંથિઓમાંથી પણ મળે છે. એનો દવાઓ અને સૌંદર્ય પ્રસાધનોમાં ખૂબ ઉપયોગ થાય છે.
- **ઓલિયેટ્સ :** કતલ કરેલાં પશુઓમાંથી મેળવાય છે. એનો સૌંદર્ય પ્રસાધનોનાં ક્રીમોમાં ખૂબ ઉપયોગ થાય છે.
- **ઈર્સીંગલાસ :** માછલીમાંથી મળતો જિલેટીન જેવો પદાર્થ. સૌંદર્ય પ્રસાધનોમાં, જેલી, સરેસ તથા આલ્કોહોલિક પાણી બનાવવામાં એનો ઉપયોગ થાય છે.
- **કસ્ટર્ડ પાઉડર :** કેટલાક કસ્ટર્ડ પાઉડરમાં ઈંડાં વપરાયાં હોય છે. પુડિંગ, આઈસ્ક્રિમ, ફ્રૂટ સલાડ વગેરેમાં ઉપયોગ કરાયેલો હોય શકે.
- **કેસ્ટોરિયમ :** પ્રશ્ચિમના દેશોમાં નર બીવર નામના પ્રાણીને મારીને તેની ગંથિઓમાંથી કાઢવામાં આવે છે. એનો ઉપયોગ સૌંદર્યપ્રસાધનો અને હાર્મોનની સારવારમાં થાય છે.

- **કોચિનિયેલ** : મેક્સિકોમાં થતી એક જાતની જીવાતની માદાના શરીરની સુકવણી કરીને બને છે. આનો ઉપયોગ કેટલાક ખાદ્ય પદાર્થોમાં તથા સૌંદર્ય પ્રસાધનોમાં લાલ રંગ તરીકે થાય છે.
- **ગ્લિસરીન** : ગ્લાઈસેરોલ - સાબુ બનાવવામાં જો પ્રાણિજ ચરબી વપરાઈ હોય તો તે સાબુની ઉપ-પેદાશ એટલે પ્રાણિજ ગ્લિસરીન. વનસ્પતિ તેલ વપરાયું હોય તો વનસ્પતિ ગ્લિસરીન. મોટો ભાગ પ્રાણિજ ગ્લિસરીનનો હોય છે. તેનો ઉપયોગ દવા, ટૂથપેસ્ટ, ક્રીમ, કાજલ, શેમ્પૂ, મલમ, રબર, સ્ટેમ્પપેડની શાહી, કેટલાક પ્રકારની ટોફી વગેરેમાં ટકાઉપણું તથા મુલાયમતા લાવવા માટે થાય છે.
- **ચરબી** : કતલ કરેલાં કોઈ પણ પ્રકારના જનાવરમાંથી મેળવાય છે. એનો ઉપયોગ બજારની હલકા પ્રકારની મિઠાઈઓમાં, સસ્તા પ્રકારની રાંધેલી વસ્તુઓમાં, સસ્તી ખારી બિસ્કિટ કે આવી બીજી વસ્તુઓને ઘી કે તેલની બદલીમાં તળવામાં, શુદ્ધ અથવા વનસ્પતિ ઘીમાં તો ભેળસેળ કરવામાં, સાબુમાં તથા ઘણી વાનગીઓમાં બહોળો ઉપયોગ થાય છે.
- **બિલેટીન** : કતલ કરેલાં જાનવરોનાં હાડકાં અને ચામડાંમાંથી મેળવાય છે તેનો ઉપયોગ જેલી, પુડિંગ, આઈસક્રેમ, કેટલાક પ્રકારની એકસ્ટ્રા સ્ટ્રોંગ પીપરમીટ, ચ્યુઈંગ-ગમ, ચોકલેટ અને ટોડિઓ, દવાઓ, ચલણની નોટો, અમુક રંગો, છાપવાની શાહી વગેરેમાં થાય છે.
- **પ્લેસેન્ટા** : કતલ કરેલા ઢોરનાં બચ્ચામાંથી મેળવાય છે. તેનો ઉપયોગ સૌંદર્ય પ્રસાધનો અને હોર્મોનની સારવારમાં થાય છે.
- **પેપ્સીન** : કતલ કરેલાં ડુક્કરના પેટનો રસ છે. તેનો ઉપયોગ ચીઝ બનાવતી વખતે મેળવણ તરીકે થાય છે.
- **મટન અને બીફ ટેલો** : કતલ કરેલાં ઘેટા-બકરાંમાંથી મેળવાયું હોય તો મટન ટેલો અને ગાય-બળદમાંથી મેળવાયું હોય તો બીફ ટેલો કહેવાય છે. તેનો ઉપયોગ ચરબીના ઉપયોગની જેમ જ થાય છે.
- **મીણ** : પાળેલી મધમાખીનું મીણ પ્રમાણમાં ઓછું મળે છે. મીણની વધુ પેદાશ જંગલમાં મધપૂડા તોડીને થાય છે. દરેક મધપૂડો તોડતી વખતે ૧૦ થી ૩૦ હજાર મધમાખી, તેની ઈયળ, ઈંડાં વગેરેનો નાશ થાય છે. મધપૂડો નીચોવીને મધ કાઢી લીધા પછી જે વધે તેને તપાવી, ઓગાળી, ગાળીને ઠરાવાય તે મીણ. એનો ઉપયોગ મીણબત્તી, બાટિક-કળા, પોલિશ, મોચીનો દોરો, લિપસ્ટિક વગેરેમાં થાય છે.
- **રેનિન-કેરેનેટ** : જન્મ્યા પછી બે -ત્રણ દિવસની અંદર કતલ કરેલાં વાછરડાના પેટનો રસ. એનો ઉપયોગ પેપ્સીનની જેમ ચીઝ બનાવતી વખતે મેળવણ તરીકે થાય છે.
- **લેસીથીન** : ઈંડાંમાંથી મેળવેલું હોય શકે. સોયાબીનમાંથી અથવા સિન્યેટિક પણ કોઈ શકે. એનો ઉપયોગ સૌંદર્ય પ્રસાધનોમાં તથા પરદેશી ચોકલેટોમાં થાય છે.
- **લાર્ડ** : કતલ કરેલા ડુક્કરની ચરબી. તેનો ઉપયોગ સૌંદર્ય પ્રસાધનોમાં થાય છે.

- સિવેટ :ખિલાડી જેવા સિવેટ નામના નર જનાવર પેટની ગ્રંથિમાંથી દર ૮ - ૧૦ દિવસે નીચોવીને કઠાતો પદાર્થ. તેનો ઉપયોગ સૌંદર્ય પ્રસાધનોમાં સુગંધ તરીકે થાય છે.
- સ્ટીયરેટ :મટન ટેલોમાંથી મળે છે. એનો ઉપયોગ ક્રીમ, લિપસ્ટિકાદિમાં થાય છે.
- હોર્મોન : કતલ કરેલાં જતાવરોમાં મેળવાય છે. એનો ઉપયોગ ઔષધો, ક્રિમ વગેરેમાં ઘણો થાય છે.

## તો શું કરવું જરૂરી છે...

આજે ચારે બાજૂની પરિસ્થિતિનો વિચાર કરતાં છેવટે વ્યક્તિગત રીતે યથાશક્ત જીવન-પરિવારને જાળવી લેવાં નીચેના સૂત્રનો સ્વીકારી શકાય.

૧. સમજણ-બોધને વધુ સતેજ બનાવી તમારા આહાર અને આચારમાં થોડો ફેરફાર (ચેન્જ)આપો. શક્ય હોય ત્યાં સુધી બહારની ચીજ વસ્તુઓનો સંદંતર ત્યાગ કરો.
૨. ઘરે જ બનાવેલી દેશી નાસ્તા-ફરસાણનો ઉપયોગ કરી શકાય.
૩. બજારની કોઈ પણ રેડીમેઈટ વસ્તુઓને સમય બચાવવાના કે શાંતિ આપવા-અપાવવાના ખોટા હેતુથી છોડી દેવી જોઈએ.
૪. ભૂખ હોય ત્યારે જ સાદો પણ સાત્વિક આહાર વાપરવાની ટેવ કેળવવી.
૫. દેશી (કુદરતી) લીબું સરખત-છાશ, સાકર એલચીનું પાણી વગેરે સ્વાસ્થ્ય પ્રદ વધુ બની શકે છે. અને બીજા અનેક નુકશાનકારી તત્વોથી બચી જવાય. બજારું ઠંડાપીણામાં સ્લોપોઈઝન હોય શકે છે.
૬. ખોરાકમાં ધાન્ય-કઠોળનો લોટ વગેરે નજર હેઠળ શુદ્ધતાથી પ્રાપ્ત થાય તેમ પ્રયત્ન કરાય.
૭. સવારના નાસ્તામાં સર્વોત્તમ નાસ્તો ખાખરા, પૌઆ - ઘરના બનાવેલા બિસ્કિટ વગેરે ગણાય. ખાસ કઠોળ અને દૂધ દહિ સાથેનો ખોરાક વિરુદ્ધ આહાર છે તેને અવશ્ય છોડી દેવો એટલે કે મગ/મઠ/છૂટી મગની દાળસાથે દૂધ ન પીવું દહી ન ખાવું
૮. બજારું શાકભાજીને એકવાર ચોક્કખાપાણીથી અવશ્ય ધોઈ લેવાં, ઘી-તેલની ખરીદીમાં થોડી ચોક્સાઈ કેળવીને ખરીદવું. તથા તેલનો વપરાશ પ્રમાણસરનો રાખવો.

૯. ઘી માટે ઘરના દૂધ કે છાશમાં રાખેલ માખણમાંથી ઘી ઘરવપરાશનું પૂરતું અલગ જાતે જ બનાવી વાપરવું એ સર્વોત્તમ છે. બજારું માખણ લાવી તેનું ઘી કરીને વાપરવું તે સ્વાસ્થને પણ હાનિકારક છે.

૧૦. ખાસતો ખાવા પીવામાટેના ટેસ્ટ કે ચસકાનો આગ્રહ જે છોડી દે તે જ વ્યક્તિ આવનારી અનેકશઃ ઊંમરી-માંદગી કે ધનવ્યય હાનિમાંથી બચી શકશે.