

पोषणाला मानवी जीवनात महत्वाचे स्थान आहे. कारण शरीराच्या वाढीसाठी शरीर संवर्धनासाठी प्राप्त होणारे प्रथिने, कर्बोदके, स्निग्धे, खनिजे जिवनसत्वे या प्रकारचे रासायनिक संघटनांच्या व्दारे विशेष कार्य आपल्या शरीरात चालते. सध्याच्या गतिमान संगणक विज्ञान युगात मानवाला स्वतःचे अस्तित्व अबाधित राखण्यासाठी असंख्य ताणतणावाला सामोरे जावे लागते. स्वतःच्या सुखासाठी माणूस अहोरात्र प्रयत्न करीत असतो.

आपले आरोग्य हे आपल्याला मिळणाऱ्या अन्न पदार्थांच्या शुध्दतेवर अवलंबून असते. अन्न पदार्थांतील भेसळीमुळे आरोग्यावर घातक परिणाम होवू शकतात. चांगल्या आरोग्यावर यशदायी जीवन निर्भर असते. आरोग्य ही मानवाला मिळालेली एक देणगी आहे. आपले आरोग्य आपण घेत असलेल्या आहारावर अवलंबून असते. शरीर सुदृढ राहण्यासाठी सर्व पोषकघटकयुक्त आहार आवश्यक असतो. जेव्हा व्यक्तीला शारिरीक आवश्यकतेनुसार सर्व पोषकतत्वे आवश्यक त्या प्रमाणात मिळत नाही. त्यावेळी अपुरे पोषण होते.

अन्नभेसळ परिभाषा

एखाद्या चांगल्या किंवा मुळ पदार्थात कमि प्रतिचा किंवा हिन दर्जाचा दुसरा पदार्थ मिसळणे किंवा मुळ पदार्थातील आवश्यक सत्व काढून घेणे.

उदाहरणार्थ :- दुधात पाणी मिसळणे.

अन्न भेसळीचे कारणे

१) अन्न भेसळ करण्यामागे सर्वात महत्वाचा उद्देश म्हणजे नफा मिळविणे हा होय. खाद्य पदार्थात भेसळ

केल्यामुळे त्याचे वजन वाढते. व त्यामुळे नफाही जास्त प्रमाणात मिळतो.

उदाहरणार्थ :- धान्यात माती व खडे मिसळणे.

२) बाजारात वस्तुची मागणी जास्त असेल व पुरवठा कमी असेल तर भेसळ करण्यात येते.

३) उपभोक्ता संघटित नसल्यामुळे विक्रेते भेसळ करू शकतात.

४) विक्रेत्याने दिलेला पदार्थ ग्राहकांच्या मागणीप्रमाणे नसून दुसऱ्या प्रकारचा असतो.

५) अन्न पदार्थात मुळ पदार्थांच्या गुणधर्मांना बाधा आणणारा दुसरा पदार्थ मिसळणे.

६) अन्न पदार्थांच्या दर्जास हानी पोहचणे तसेच अन्न पदार्थांतील घटक पूर्णपणे किंवा अंशतः काढून घेणे.

७) अन्न पदार्थ अस्वच्छ जागी तयार करणे किंवा अयोग्य भांड्यात संग्रहीत करून तो विकणे अशा पदार्थांमुळे शरीरास अपाय झाल्यास भेसळयुक्त ठरतो.

अन्न भेसळीचे मानवी जीवनावर होणारे परिणाम

मानवी आरोग्यास अपायकारक ठरणारी ही भेसळ कोणकोणत्या मार्गाने होते व त्याचा मानवी जीवनावर कसा विपरित परिणाम होतो. आपल्या दैनंदिन वापरातील धान्य, डाळी, तांदुळ यात बरेचदा व्यापारी वर्ग मातीचे खडे, गारगोटीचे खडे, वाळू मिसळतात. याने मालाचे वजन वाढते. परंतु असे खडेयुक्त धान्य खाण्यात आल्यास ते आपल्या दाताखाली येउन दातही तुटू शकतात. तसेच हे खडे पोटात गेले तर आतड्याला अपाय होतो. मातीबरोबर त्यात असलेले सूक्ष्म जिवाणू शरीरात गेल्यावर पचनसंस्थेत बिघाड होतो. काही वेळेस अन्न भेसळ घडून येण्यास आपणच कारणीभूत ठरतो. शेतात मुख्य धान्याबरोबर इतरही झाडे झुडपे वाढत असतात. कापणी करतांना किंवा शेतात हारवेस्टर चालवतांना गव्हात किंवा तत्सम पिकात इतरही धान्याची भेसळ होते. परंतु आपण त्याकडे दुर्लक्ष करतो. नंतर हेच भेसळयुक्त धान्य विक्रीस येते व मानवाच्या आरोग्यास अपायकारक ठरते. याशिवाय मोठमोठ्या डब्यात जे अखाद्य तेलासाठी वापरलेली असतात त्यामध्ये खाद्य तेल भरण्यात येते व हे भेसळयुक्त तेल विकल्या जाते. त्याचाही आपल्या आरोग्यावर वाईट परिणाम होतो.

एकंदरीत अन्न भेसळीचा मानवी आरोग्यावर अत्यंत वाईट परिणाम होउन त्यामुळे दृष्टी कमजोर होणे. दात तुटणे, त्वचेवर पुरळ उठणे, खाज सुटणे, हाडे कमजोर होणे. लिव्हर, किडणी खराब होणे, आतड्यावर सुज येणे अशा सारखे आजार होउन मानवी आयुष्याची हानी होते. अखाद्य रंगाच्या वापरामुळे जुलाब, उलटया होवू शकते. पचनसंस्थेचे विकार होणे खनिज पदार्थांच्या सेवनाने आतड्याचे रोग होणे, पिवळ्या धोऱ्याच्या बियांमुळे अंगावर सुज येणे, अखाद्य तेलाच्या भेसळीमुळे पचनक्रिया बिघडणे, मळमळणे, उलटया होणे, अर्धांगवायु जाणे इत्यादी लक्षणे दिसतात. दुधात झालेल्या अशुध्द

पाण्याच्या भेसळीमुळे आव, हगवण, विषमज्वर यासारखे आजार होतात.

सकस आहार हा मानवाच्या सुखी आणि समृद्ध जीवनाचा पाया आहे. कारण सकस आहारामुळेच शरीराचे योग्य तऱ्हेने पोषण होते. मनुष्य दीर्घायुषी होतो. मनुष्यामध्ये रोगप्रतिबंधक शक्ती निर्माण होते. आपले पूर्वज अधिक काळ जगत असत याचे महत्वाचे एक कारण म्हणजे त्यांना मिळणारा आहार हा सकर होता. आज मात्र मनुष्य पैशामागे धावत सुटलाय अधिक पैसे मिळविण्यासाठी तो मानवाच्या अन्नामध्ये सुद्धा भेसळ करू लागला आहे. अन्नपदार्थात भेसळ करणे म्हणजे जनतेच्या जिवाशी खेळच होय. बरेचसे आजार व काही वेळेला मृत्यु देखिल भेसळयुक्त पदार्थांमुळे होवू शकते. सध्या सर्वत्र भेसळीचे युग चालू आहे. विविध प्रकारच्या डाळी, तेल, मद्य इतकेच काय पण डिझेल व पेट्रोल मध्ये सुद्धा भेसळ करणे चालू आहे. आज आपल्या राज्यातच नव्हेतर देशात ही अन्न भेसळ केली जाते. याचे फार मोठे परिणाम आज आपल्याला दिसून येत आहेत. वेळीच याला पायबंध घातला नाही तर येणारी पिढी ही शारिरीक दृष्ट्या विकृत होण्याची भिती निर्माण झालेली आहे.

विविध खाद्यपदार्थातील भेसळ व त्याचे परिणाम

तेलामध्ये ट्रिब्युटिरिन नावाचा द्रवपदार्थ मिसळला जातो. जेणेकरून त्याला तुपाचा वास येतो. तेलातील या भेसळीमुळे शरीरातील लहान व मोठया आतडयावर त्याचा वाईट परिणाम होवून पोट बिघडते तसेच खाद्यतेलातील खनिज तेलाच्या मुळे अपंगत्व येण्याची भिती असते.

पिठी साखरेत धुण्याच्या सोडयाची भेसळ केल्या जाते. त्यामुळे आतडयाचे विविध रोग उदभवण्याची शक्यता असते तसेच रव्यामध्ये लोखंडाचे कण मिसळून भेसळ केल्या जाते ते आतडयात बसण्याची शक्यता असते. त्यामुळे बरेचदा आतडयातून रक्तस्राव व अल्सर होण्याचा धोका संभवतो.

हल्ली फळे व पालेभाज्या सुंदर व

आकर्षक दिसण्यासाठी तसेच फळे लवकर पिकविण्यासाठी काही रसायनाच्या द्रावणाचा उपयोग केला जातो. ज्यापासून कर्करोग होण्याचा धोका संभवतो. तसेच फळ व पालेभाज्यांची टिकावू क्षमता कमी झालेली आहे.

गलिच्छ उघडया वातावरणात बनविलेली शिळी मिठाई, उघडे ठेवलेले खाद्यपदार्थ यामध्ये कमी दर्जाचे पदार्थ वापरल्यामुळे पोटाचे विकार होवून विषबाधा होण्याची शक्यता असते.

तिखटांमध्ये विटांची भुकटी, कोंडा, टाळकम पावडर, कृत्रिम लाल रंगाने रंगवलेला लाकडाचा भुसा याची भेसळ केल्या जाते. कोंगोरेड हा असंमत रंग वापरल्यास मुत्राशय, कावीळ, यकृत, अंडकोषाचा कार्यावर परिणाम होतो.

मोहरीमध्ये पिवळया धोत्र्याच्या बियांची भेसळ केल्या जाते. हया बियांचा वापर झाल्यास मानवाच्या अंगावर सुज येते व पोटाचे विकार होतात.

निष्कर्ष

- १) सर्व महिलामध्ये अन्नभेसळीबद्दल जागरूकता निर्माण झाली पाहिजे.
- २) सर्वांनी आय.एस.आय. मार्क किंवा एगमार्क असलेले पदार्थ खरेदी करावेत.
- ३) अन्न भेसळीचा परिणाम आरोग्यावर मोठया प्रमाणावर झालेला दिसून येत आहे.
- ४) सर्वप्रथम समाजातील प्रत्येक नागरिकाने स्वतः जागरूक होणे महत्वाचे आहे.
- ५) अन्न भेसळ ओळखण्याच्या विविध पध्दतीचे ज्ञान अवगत करणे व अन्नभेसळ प्रतिबंधक कायद्याची महिती करून त्यावर अमलबजावणी करणे आवश्यक आहे.
- ६) अन्नभेसळ प्रतिबंधक कायदा प्रत्येक व्यक्ती पर्यंत व महिलापर्यंत पोहचला पाहिजे त्यासाठी लोकचळवळ निर्माण करणे काळाची गरज आहे.
- ७) कायदा व कायद्याच्या पळवाटा यामुळे अन्नभेसळ करणाऱ्यास त्यातून सोडून देण्याची प्रवृत्ती यामुळे भारतात या कायद्याचा पाहिजे त्या प्रमाणात प्रभाव निर्माण झाला नाही.

संदर्भ ग्रंथ

l jy sys ¼<<½ पोषण व आहारशास्त्र
परिचय, पिंपळापुरे अँड कं. पब्लिशर्स, नागपूर.

feuk{kh rkj.kdj] ¼<<<½ पोषण व स्वास्थ्य,
विश्व पब्लिशर्स अँड डिस्ट्रीब्युटर्स, नागपूर.

MkW /khjsk xkyk] ¼<<½ रसाहार करा निरोगी
राहा, गाला पब्लिशर्स, अहमदाबाद.

bfjnk [kMI § ¼,EEf½ अन्न व पोषणशास्त्र,
हिमालय पब्लिशिंग हाउस, मुंबई.

MkW ehuk dkGsy] ¼,EEf½ पोषण व आहारशास्त्र,
पिंपळापुरे अँड कं. पब्लिशर्स, नागपूर.