

# ஆப்பிளுக்கு விடைகொடுப்போ

சத்தான உணவு கிடைத்தாலே 70% நோய்களைத் தடுக்க முடியும் என்கிறது உலக சுகாதார நிறுவனம்

ம.சசித்ரா

தெருக்கோடியில் நிறுத்தப்பட்ட தள்ளுவண்டியில் இஸ்திரி போடும் முத்துலட்சுமிக்குப் பெண் குழந்தை பிறந்தது. கிட்டத்தட்ட ஒரு வருடம் கழித்து எனக்கும் ஒரு பெண் குழந்தை பிறந்தது. என குழந்தையின் முன்றாவது பிறந்த நாள் கொண்டாட்டத்தில் முத்துலட்சுமியின் நான்கு வயது பிரியா பாப்பாவும் ஆட்டம் பாட்டம் எனக் குதாகலமாக ஆடிப் பாடினாள். ஆனால், நிகழ்ச்சிக்கு வந்திருந்த பொதுமக்கள் எல்லாரையும்விட பிரியா பாப்பா தோற்றத்தில் மிகவும் சிறுத்து இருந்தாள். மற்ற பிள்ளைகளெல்லாம் அந்தந்த வயதுக்குரிய வளர்ச்சி அடைந்திருக்க பிரியா பாப்பாவின் உடல்வளர்ச்சியெல்லாம் குன்றி இருந்தது. சொல்லப்போனால், பிரியா பாப்பா பிறக்கும்போதே இரண்டு கிலோவுக்கும் குறைவாகத்தான் இருந்தாள். பட்டபெணக் கண்கள் சிமிட்டி, அலறி அழவே ஒரு மாதம் எடுத்தாள். ஒரு வயதை எட்டியபோது திடீரென ஒரு நாள் முச்சுப் பேச்சின்றி மயங்கி விழுந்தாள். அரசு மருத்துவமனையின் தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவில் சேர்க்கப்பட்டாள். எப்படியோ பிரியா பாப்பா பிழைத்துக்கொண்டாள். ஆனால், கிட்டத்தட்ட ஐந்து லட்சம் இந்தியக் குழந்தைகள் ஊட்டச்சத்துக் குறைபாட்டால் ஐந்தாவது பிறந்த நாளைக் காண்பதே இல்லை என்கிறது இந்தியக் குழந்தைகள் மருத்துவக் கழகம். அப்படியே உயிர் பிழைத்தாலும் 2.3 கோடிக்கு குழந்தைகள் எடை குறைவாகவே சத்தின்றி அவதிப்படுகின்றனர் என்கிறது அங்கன்வாடியின் ஆய்வறிக்கை.



**குழலும் விருப்பமும்**

2005-2006 தேசியக் குடும்ப சுகாதார ஆய்வின்படி மூன்று வயதுக்கும் குறைவான இந்தியக் குழந்தைகளில் 38.4% பேருக்கு அந்த வயதுக்குரிய உயரம் இல்லை.

2013-2014 யூனிசெப் நிறுவனமும் இந்திய அரசாங்கமும் இணைந்து நடத்திய குழந்தைகள் குறித்த விரைவான ஆய்வில் 30% இந்தியக் குழந்தைகள் எடை மிகவும் குறைவாகவும் எலும்பும் தோலுமாக இருப்பதும் தெரியவந்துள்ளது. எல்லாவற்றையும்விடக் கொடுமை, நிமிடத்துக்கு ஒரு தளர் பூமியைவிட்டுப் பிரிந்துசெல்கிறது. நல்ல உணவின்றி ஒரு பச்சிளங்குழந்தை மரிப்பதை எண்ணெவென்று சொல்வது!

சத்தான உணவு மட்டுமே கிடைத்தாலே 70% நோய்களைத் தடுக்க முடியும் என்கிறது உலக சுகாதார நிறுவனம். தாய்ப் பாலுக்கு அடுத்து, குழந்தையின் உடல் மற்றும் முனை வளர்ச்சிக்கு நல்லது என்று உலகம் நம்புவது ஆப்பிள்! உலகம் முழுக்கக் குழந்தைகள் எப்படி ஆப்பிளை விரும்பிச் சாப்பிடுகிறார்கள்? அமெரிக்காவின் 'பிட்யூட் ரிக்ஸ்' பத்திரிகையில் வெளியான ஒரு ஆய்வறிக்கை இது குறித்து நம்மே யோசிக்கவைக்கிறது. "ஒரு குழந்தை எத்தகைய சமூகப் பொருளாதாரச் சூழலில், எத்தகைய உணவுப் பண்டங்கள் அளித்து வளர்க்கப்படுகிறதோ அந்தப் பொறுத்ததுதான் அந்தக் குழந்தை ஒரு பழத்தைக் கூட விரும்பிச் சாப்பிடும்" என்று அந்த அறிக்கையில் சுட்டிக்காட்டுகிறது அமெரிக்கக் குழந்தைகள் மருத்துவக் கழகம். உண்மைதான், நாம் எதை அடிக்கடி கொடுக்கிறோமோ அதேயே பழக்கமாக்குகிறோம்.

**ஆப்பிள் அரசியல்**

இந்தியாவைப்பொறுத்தவரை ஜம்மு காஷ்மீர், உத்தராஞ்சல், இமாசலப் பிரதேசம், அருணாசலப் பிரதேசம் உள்ளிட்ட மாநிலங்களில்தான் ஆப்பிள் விளைச்சல் அமோகமாக உள்ளது. தமிழகத்திலோ 0.1%தான். இப்படியாக இந்தியாவில் விளையும் ஆப்பிள் நம்முடைய 40% தேவையை மட்டுமே பூர்த்திசெய்கிறது. எஞ்சிய 60% அமெரிக்கா, சீனா, சிலி, நியூசிலாந்து, இத்தாலி, இரான், பிரான்ஸ், பெல்ஜியம், துருக்கி உள்ளிட்ட நாடுகளிலிருந்து வரும் ஆப்பிளைக்கொண்டே சமாளிக்கப்படுகிறது. ஆனால், இந்தியாவிலேயே அதிகப்படியான ஆப்பிள்களை இறக்குமதி செய்யும் நகரங்களில் ஒன்று சென்னை. இப்போது இன்னொரு செய்தி வேறு வெளியாகி

இந்திய மண்ணில் எத்தனையோ பழ வகைகள் இருக்க வந்தேறியான ஆப்பிளுக்கு ஏன் இவ்வளவு மவுசு என்பதை உற்றுக் கவனித்தால், உணவு அரசியல் புரியும். ஆப்பிள் பழத்தைச் சிலாகித்துப் பேசுவதும் ஒருவிதத்தில் நுகர்வுக் கலாச்சாரத்தின் நீட்சிதான்!

இருக்கிறது. "இனி, வெளிநாட்டு ஆப்பிள் பழங்கள் மும்பையின் நவ சேவா துறைமுகத்துக்கு மட்டுமே வந்திறங்கும்" என இந்திய வெளி வர்த்தகத் தலைமை இயக்குநர் அறிவித்திருக்கிறார். இதனால், இறக்குமதி ரக ஆப்பிளின் விலை 100% உயரும் நிலை ஏற்பட்டுள்ளது. ஆனாலும், நம்மாட்கள் சளைப்பார்களா? வாப்பீடே இல்லை. காரணம், பழக்கம். கூடவே, ஆப்பிள்தான் சிறந்தது என்ற நம்பிக்கை. ஆனால், இது எந்த அளவு உண்மை?

**ஆப்பிளைச் சாப்பிடச் சொன்னது யார்?**

இந்த மண்ணில் ஆப்பிளுக்கு இணையான, அதை விடவும் கூடுதலான சத்துகள் கொண்ட பழங்களே இல்லையா என்ன? ஆய்வுகள் அப்படிச் சொல்லவில்லை. உதாரணத்துக்கு, 1 கப் ஆப்பிள் (138 கிராம்) பழத்தில் 81 கலோரி, 21 கிராம் மாவுச்சத்து, 3.7 கிராம் நார்ச்சத்து மற்றும் இதயத்துக்கு ஆரோக்கியம் அளிக்கும் ஆண்டிஆக்சிடெண்ட்ஸ் உள்ளன. அதே ஒரு வாழைப் பழத்தில் (சுமார் 118 கிராம்) 108 கலோரி, 27 கிராம் மாவுச்சத்து, 1.2 கிராம் நார்ச்சத்து, 2.8 கிராம் நார்ச்சத்து, வைட்டமின் பி6, வைட்டமின் சி, மார்க்கன்சு, பொட்டாசியம் போன்ற கனிமச் சத்துகளும் உள்ளன. ஒரு கொய்யா (100 கிராம்) பழத்தில் 68 கலோரி, 14.32 கிராம் மாவுச்சத்து, 8.92 கிராம் சர்க்கரை, 5.40 கிராம் நார்ச்சத்து, 2.55 கிராம் புரதச்சத்து, வைட்டமின் ஏ, பீட்டா-கரோட்டின், வைட்டமின் பி1; பி2; பி3; பி5; பி6; பி9; சி; கே, மெக்னீசியம், மாங்கனீசு, பாஸ்பரஸ், பொட்டாசியம் உள்ளன.

ஒரு சிறிய பப்பாளிப் பழத்தில் (சுமார் 100 கிராம்) 39 கலோரி கலோரி, 9.81 கிராம் மாவுச்சத்து, 0.61 கிராம் புரதச்சத்து, 0.14 கொழுப்புச்சத்து, 1.80 கிராம் நார்ச்சத்து, வைட்டமின்கள், கனிமங்கள், எலெக்ட்ரோ லைட்கள், டைட்டோ சத்துகள் உள்ளன.

அதிலும் நெல்லிக்காய் அபாரமான சத்துகளைத் தன்னகத்தே கொண்டுள்ளது. வெறும் 100 கிராம் நெல்லிக்காயில் நிர்ச் சத்து மட்டும் 81.8%, 96 கலோரி, 0.5 மில்லி கிராம் கனிமம், 3.4% நார்ச்சத்து, 13.7 கிராம் மாவுச்சத்து, 1.2 மில்லி கிராம் இரும்புச் சத்து, 50% கண்ணாம்புச்சத்து (கால்சியம்), இன்னும் ஏராளமான வைட்டமின்களும் உள்ளன.

இப்படி இந்திய மண்ணில் எத்தனையோ பழ வகைகள் இருக்க வந்தேறியான ஆப்பிளுக்கு ஏன் இவ்வளவு மவுசு என்பதை உற்றுக் கவனித்தால், உணவு அரசியல் புரியும். எப்பாடுபட்டாவது 60% ஆப்பிள் பழத்தை இறக்குமதி செய்வது யாருக்கு லாபம்? இத்தனை மடங்கு ஆப்பிள் சிலாகித்துப் பேசப்படுவது ஒரு விதத்தில் நுகர்வுக் கலாச்சாரத்தின் நீட்சியே. ஆப்பிள், ஸ்டிராபெரி எனப் பெருமையாக உச்சரிக்கும் நம் உதடுகள் வாழைப்பழம், சீதாப்பழம், கொய்யாப்பழம் போன்ற உள்ளூர் பழ வகைகளைச் சொல்லும்போது ஸ்ருதி குறைவது காலனிய ஆதிக்கத்தின் பிடியிலிருந்து இன்னும் நாம் விடுபடவில்லை என்பதையே காட்டுகிறது.

இன்று உலக அளவில் காய், கனிகள் விளைச்சலில் சீனாவுக்கு அடுத்தபடியாக இரண்டாம் இடத்தைப் பிடித்திருப்பது இந்தியாதான். அதிலும் மாம்பழம், வாழைப்பழம், தேங்காய், முந்திரி, பப்பாளி, மாதுளை, திராட்சை என்று பல காய்/ கனிகள் விளைச்சலில் முதலிடம் பிடித்திருப்பது நாம்தான். இவற்றில் பல நம்மால் ஆப்பிளைக் காட்டிலும் குறைந்த விலைக்கு வாங்கக்கூடியவை. ஆனால், வாங்க முடியாத ஆப்பிளைப் பார்த்துக்கொண்டே 16 கோடிக்கு குழந்தைகளின் எதிர்காலத் தோடு விளையாடக்கொண்டிருக்கிறோம் நாம்!

ம.சசித்ரா,  
தொடர்புக்கு: susithra.m@thehindutamil.co.in