



ಆಹಾರ ನಮ್ಮ ಹಕ್ಕು
ನಮ್ಮ ಆಹಾರ, ನಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆ

ಫ್ಯಾಕ್ಟ್ ಶೀಟ್ #1

ಮೊಟ್ಟೆಗಳು



ಪ್ರಕಟಣೆ

ಆಹಾರ ನಮ್ಮ ಹಕ್ಕು ಸದಸ್ಯರು

ತಾಂತ್ರಿಕ ಒಳನೋಟ ಮತ್ತು ಸಂಗ್ರಹ

ಡಾ. ಸಿಲ್ವಿಯಾ ಕರ್ಪಗಂ, ಸಿದ್ಧಾರ್ಥ ಜೋಶಿ, ಡಾ. ವೀಣಾ ಶತ್ರುಘ್ನನ

<https://aharanammahakku.home.blog/>

ಪರಿಚಯ

ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಬಿಸಿಯೂಟ ಯೋಜನೆಯಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು ಎಂಬ ಕುರಿತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಹೋರಾಟಗಾರರು, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶತಜ್ಞರು, ಮಕ್ಕಳತಜ್ಞರು, ವೈದ್ಯರು, ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ನಮ್ಮ ಹಕ್ಕು ಹೋರಾಟದ ಭಾಗವಾಗಿರುವ ಶೋಷಿತ ಸಮುದಾಯಗಳ ಸದಸ್ಯರು ಸುಧೀರ್ಘ ಕಾಲದಿಂದ ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಆ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೋರಾಡುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಸಂಖ್ಯ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿದ್ದು, ಬಹಳಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಬಹುಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾಗಿರುವಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದಾಗ ಅವರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನೀಡುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಅವರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಆಹಾರವಾಗಿಯೂ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿ ಜನರು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು, ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲ; ಬದಲಿಗೆ ನಿರೂಪಕರು ಮೊಟ್ಟೆಯ ಕುರಿತು ಹೊಂದಿರುವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಜ್ಞಾನದ ಕೊರತೆ, ಅರೆಬರೆ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮೊಟ್ಟೆಗೆ ಪರ್ಯಾಯವನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಿರುವುದು ಸಮಸ್ಯೆ.... ಮೊಟ್ಟೆಗೆಯಾವುದೇ ಪರ್ಯಾಯವಿಲ್ಲ.

ದುರ್ದೈವವೆಂದರೆ, ಮೊಟ್ಟೆಯಕುರಿತಾಗಿಸಸ್ಯಹಾರಿಗಳು ಹೊಂದಿರುವ ಹಲವಾರು ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆ ಹಾಗೂ ಆಕುರಿತು ಇರುವ ಮಾಹಿತಿಕೊರತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬೇಕಿದೆ. ಮೊಟ್ಟೆಯಕುರಿತು ಕೆಲವು ಅದ್ಭುತ ಸತ್ಯಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ!

ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಪ್ರೋಟೀನ್, ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್, ಹಾಗೂ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ12 ಸಹಿತ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿವೆ.

ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅವುಗಳು ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಉತ್ತಮ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಇದನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ (ಜೈವಿಕಲಭ್ಯತೆ).

ಆಹಾರ ನಮ್ಮ ಹಕ್ಕು
ನಮ್ಮ ಆಹಾರ, ನಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆ



ಮೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದಾದಂತಹ ಪ್ರಮುಖ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕುರಿತ ಕೋಷ್ಟಕ

(4 ರಿಂದ 6 ವರ್ಷದವರಿಗಾಗಿ, 18 ಕೆಜಿಯಷ್ಟು ತೂಕವಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಲೆಕ್ಕದ ಪ್ರಕಾರ)

ಪೋಷಕಾಂಶ	ಸೇವನೆಗೆ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಲಾದ ಪ್ರಮಾಣ (ಆರ್‌ಡಿಎ)	ಒಂದು ಮೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಪಡೆಯಲಾದ ಪ್ರಮಾಣ (60 ಗ್ರಾಂ)	ಆರ್‌ಡಿಎ ಪ್ರತಿಶತ
ಪ್ರೋಟೀನ್	ದಿನಕ್ಕೆ 20 ಗ್ರಾಂ	8 ಗ್ರಾಂ	40%
ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ12	ದಿನಕ್ಕೆ 1	1.1 ಮೈಕ್ರೋ ಗ್ರಾಂ	110%
ವಿಟಮಿನ್ ಎ	ದಿನಕ್ಕೆ 400 ಮೈಕ್ರೋ ಗ್ರಾಂ	252 ಮೈಕ್ರೋ ಗ್ರಾಂ	63%
ಫೋಲೇಟ್	ದಿನಕ್ಕೆ 100 ಮೈಕ್ರೋ ಗ್ರಾಂ	47 ಮೈಕ್ರೋ ಗ್ರಾಂ	47%

ಮೂಲ: ಗೋಪಾಲನ್ ಸಿ, ಬಿ ವಿ ರಾಮಶಾಸ್ತ್ರಿ, ಮತ್ತು ಎಸ್ ಸಿ ಬಾಲಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯನ್, 1989,
ಭಾರತೀಯ ಆಹಾರಗಳ ಪೋಷಕಾಂಶ ಮೌಲ್ಯ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್,
ಐಸಿಎಂಆರ್, ಹೈದರಾಬಾದ್, ನ್ಯೂಪ್ರಿಂಟ್, 2016.

ಆಹಾರ ನಮ್ಮ ಹಕ್ಕು
ನಮ್ಮ ಆಹಾರ, ನಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆ



ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನನ್ನು
 ರೆಫರೆನ್ಸ್ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಎಂದೂ ಸಹ
 ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮೊಟ್ಟೆ ಪ್ರಮಾಣೀಕೃತ
 ಪ್ರೋಟೀನ್ ಆಗಿದೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ
 ಅಮಿನೊ ಆಸಿಡ್ ಕ್ರಮವನ್ನು
 ಉಳಿದೆಲ್ಲಾ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮೂಲ
 ಆಹಾರಗಳ ಆಧಾರವಾಗಿ
 ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಇದರ
 ಅರ್ಥ.

ಮೊಟ್ಟೆಯು ಉಪಯುಕ್ತ ಎಲ್ಲಾ
 ಒಂಬತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನುಗಳನ್ನು ಅಥವಾ
 ಪ್ರೋಟೀನುಗಳ ಮೂಲವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.
 4-6 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ
 ನೀಡಲು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿರುವ ದಿನಕ್ಕೆ 20
 ಗ್ರಾಂ ಪ್ರೋಟೀನುಗಳಲ್ಲಿ, ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಶೇ.
 40% ಅತ್ಯುತ್ತಮ (8 ಗ್ರಾಂ)
 ಪ್ರೋಟೀನುಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ.

**ಹೀಗೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಂಗನವಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ
 ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು
 ನೀಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಜ್ಞಾನವೇ ಸರಿ.**

ಆಹಾರ ನಮ್ಮ ಹಕ್ಕು
 ನಮ್ಮ ಆಹಾರ, ನಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆ

**ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಜೀವಕಣಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು
 ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದ ಫೋಲೇಟ್
 ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ.**

ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಿಣಿ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಈ
 ಫೋಲೇಟ್ ಅಂಶಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ
 ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮೂಳೆಗಳು ಹಾಗೂ
 ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ವಿಕಸನವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಅದೇ
 ರೀತಿ, ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಗುವೂ ಸಹ
 ವೇಗದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ
 ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಕಣಗಳು ವಿಭಜನೆಯಾಗುವ
 ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಫೋಲೇಟ್ ಅಂಶದ ಅಗತ್ಯತೆ
 ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಕಣಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯೂ ಸಹ ಒಂದೇ
 ಮೂಳೆ ಮಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ಇದು
 ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಮೇಲೆಯೇ
 ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. (ಇವುಗಳ ಜೀವಪ್ರಮಾಣ
 120 ದಿನಗಳು ಮಾತ್ರ).

ಫೋಲೇಟ್ ಅಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯು ಅನಿಮಿಯ ಅಥವಾ
 ಅಸಹಜ ರಕ್ತಕಣ ಸಂಶ್ಲೇಷಣೆಯನ್ನು
 ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಅಥವಾ
 ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇದರ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾದರೆ,
 ಇದು ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ನ್ಯೂರಲ್ ಟ್ಯೂಬ್
 ದೋಷವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು.

ದಿನಕ್ಕೆ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಲಾಗಿರುವ 100 ಮೈಕ್ರೋಗ್ರಾಂ
 ಫೋಲೇಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಬಹುತೇಕ 47% ನಷ್ಟು
 (ದಿನಕ್ಕೆ 47 ಮೈಕ್ರೋಗ್ರಾಂಗಳು) ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.

ಬಿ12 ಅಥವಾ

ಸೈಯಾನೋಕೊಬಾಲಮೀನ್ ಎಂಬುದು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ, ಡಿಎನ್‌ಎ ಯಂತಹ ಜೈವಿಕ ಅಗತ್ಯತೆಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಹಾಗೂ ಮಿದುಳು, ನರಮಂಡಳ, ರಕ್ತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವಿಕೆಗೆ ಉಪಯೋಗಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ12 ರ ಕೊರತೆಯು ಅಪರೂಪದ ಮಾದರಿಯ ಅನಿಮೀಯ (ರಕ್ತಹೀನತೆ), ಬಲಹೀನತೆ, ಸುಸ್ತು, ಹಸಿವಾಗದಿರುವಿಕೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಹಾಗೂ ತೂಕ ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ12 ರ ಕೊರತೆಯ ನರಮಂಡಲದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹಲವಿವೆ. ಬಿ12 ರ ದಿನಕ್ಕೆ 1 ಮೈಕ್ರೋಗ್ರಾಂ ಆರ್‌ಡಿಎ ಗೆ 60 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಮೊಟ್ಟೆ 1.1 ಮೈಕ್ರೋ ಗ್ರಾಂ (110%) ನೀಡುತ್ತದೆ.

ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಮ್ಯೂಕೊಸಾ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಅನ್ನು ಸುಮಾರು 400 ಮೈಕ್ರೋಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಮಾಣದ ಶೇ. 63% (252 ಮೈಕ್ರೋಗ್ರಾಂ) ಅನ್ನು ಒಂದು ಮೊಟ್ಟೆ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ 12 ಅಥವಾ ಸೈನೋಕೊಬಾಲಾಮಿನ್ ಅನ್ನು ಪ್ರಾಣಿ ಮೂಲದ ಆಹಾರಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ ಪಡೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೋಷ್ಟಕದಲ್ಲಿ ನಮೂದಿಸಲಾಗಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಹೊರತಾಗಿ, ಮೊಟ್ಟೆ ಮಿದುಳು, ರಕ್ತಕಣಗಳ ಪರಿಚಲನೆ, ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಖಾಯಿಲೆಗಳ ಸಂಭವವನ್ನು, ಡಿಪ್ರೆಶನ್ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿನ ಕಲಿಕಾ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ (ಫ್ಯಾಟಿ) ಆಸಿಡ್ (ಆಮ್ಲ) ಗಳನ್ನು ಸಹ ಹೊಂದಿವೆ.

ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಮಾಡುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಮೂಳೆಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮೊಟ್ಟೆಗಳ ಸೇವನೆಯು ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ (ಮಧುಮೇಹ) ದಂತಹ ಅಸಂವಹನಕಾರಿ ರೋಗಗಳು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳು ಉಲ್ಬಣಿಸುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಭಾರತ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ವಿಶ್ವದ ಮೂರನೇ ದೊಡ್ಡ ದೇಶವಾದರೂ, ಆರ್ಥಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ, ಮೂರನೇ ಒಂದು ಭಾಗದಷ್ಟು ಭಾರತೀಯ ಕುಟುಂಬಗಳು ಮಾತ್ರ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತವೆ. ನಗರ ಪ್ರದೇಶದ ಕುಟುಂಬಗಳು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಸರಾಸರಿ 3 ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದ ಕುಟುಂಬಗಳು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಸರಾಸರಿ 2 ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಅಂಶ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

ಆಹಾರ ನಮ್ಮ ಹಕ್ಕು
ನಮ್ಮ ಆಹಾರ, ನಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆ

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೊಟ್ಟೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಏಕೆ?

1.

2021-2022 ನೇ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರದ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನವು, ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಬಿಸಿಯೂಟ ಯೋಜನೆ ಹಾಗೂ ಪೂರಕ ಪೋಷಣೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಭಾಗವಾಗಿ ಪರ್ಯಾಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ಶೇ. 98% ಮಕ್ಕಳ ಒಟ್ಟಾರೆ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಏರಿಕೆಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದೆ.

3.

ನಿಯಂತ್ರಿತ ಗುಂಪಿನ, ಒಂದೇ ವಯಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ಜೈವಿಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ, ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ, 6-9 ತಿಂಗಳು ವಯೋಮಾನದ 6 ತಿಂಗಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ಶಿಶುಗಳು ತಮ್ಮ ತೂಕ ಹಾಗೂ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಏರಿಕೆಯನ್ನು ಕಂಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ರಾಂಡಾಮೈಸ್ಡ್ ಕಂಟ್ರೋಲ್ಡ್ ಟ್ರಯಲ್‌ಗಳು ಹೇಳಿವೆ.

ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶವು ಹೃದಯದ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಹಳೆಯ ಭಯವನ್ನು ಸುಳ್ಳು ಎಂದು ನಿರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶವು ಆತಂಕಕಾರಿ ಪೋಷಕಾಂಶವಾಗಿ ಉಳಿದಿಲ್ಲ.

2.

ಮೊಟ್ಟೆಗಳ ಎಲ್ಲಾ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಲಾಭಗಳ ಹೊರತಾಗಿಯೂ, ಪ್ರತಿ ಮೊಟ್ಟೆಯು ಸೇವನೆಗೆ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಅದನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ, ಆಮ್ಲೆಟ್ ಮಾಡಿ, ಉಪ್ಪು ಸಹಿತ ಅಥವಾ ಉಪ್ಪು ರಹಿತವಾಗಿ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಪುಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳು ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೂ ಸಹ, ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಅವರ ಆಹಾರ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿದರೆ, ಅವರ ಬಹುತೇಕ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಅಗತ್ಯಗಳು ನೀಗುತ್ತವೆ.

4.

ಭಾರತದಲ್ಲಿನ ಸರ್ಕಾರಿ ಶಾಲೆಗಳ ಬಹುತೇಕ ಮಕ್ಕಳು ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ; ಆದುದರಿಂದ, ಇದು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಪೋಷಕರು ಹಾಗೂ ಅಜ್ಜ-ಅಜ್ಜಿಯರು ಮೊಟ್ಟೆ ಸೇವನೆಯ ಲಾಭಗಳ ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಕಾರಣ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಬಿಸಿಯೂಟ ಯೋಜನೆಯ ಭಾಗವಾಗಿ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದನ್ನು ಅವರು ಬಹಳ ಮೌಲ್ಯಯುತವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಾರೆ.

ಆಹಾರ ನಮ್ಮ ಹಕ್ಕು

ನಮ್ಮ ಆಹಾರ, ನಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆ

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಒಳ್ಳೆಯದು ಏಕೆ?

5.

ಭಾರತದಲ್ಲಿನ ಹಲವು ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತ ತಾಂಡವವಾಡುತ್ತಿರುವ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತ ಹಾಗೂ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನೋಡಿದರೆ, ಇನ್ನುಳಿದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯೂ ಸಹ ಇದೆ. ಈ ಕಾರಣ ಮೊಟ್ಟೆಯಂತಹ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುವುದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಇರುವ ಹಾಗೂ ಕೊವಿಡ್ ಸಾಂಕ್ರಮಿಕದ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಅನೇಕ ಅಪೌಷ್ಟಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನೀಗಿಸುತ್ತದೆ.

6.

ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು, ಸಾಗಿಸುವುದು ಸುಲಭ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಕಲಬೆರಕೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇವುಗಳನ್ನು ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಶಾಲೆಗಳು ಇರುವ ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲೇ ಉತ್ಪಾದಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ, ಮೊಟ್ಟೆಯ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಒಪ್ಪಿಗೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಹಾಗೂ ಬಹುತೇಕರಿಗೆ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅಥವಾ ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಕ್ಷೇಪಣೆಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಬಿಸಿಯೂಟ ಯೋಜನೆಯ ಭಾಗವಾಗಿ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಹಾಜರಾತಿ ಪ್ರಮಾಣವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳು ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಆಹಾರ ನಮ್ಮ ಹಕ್ಕು

ನಮ್ಮ ಆಹಾರ, ನಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆ

ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಬಿಸಿಯೂಟಕ್ಕೆ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಲಾದ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಪ್ರಮಾಣ?



ವಯಸ್ಕರಿಗಿಂತ ಒಂದು ಯೂನಿಟ್ ದೈಹಿಕ ತೂಕಕ್ಕೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅವಶ್ಯಕವಿದೆ ಏಕೆಂದರೆ ಅವರ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಹಾಗೂ ಮೂಳೆಗಳು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಿರುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಇವುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಹಾರದ ಪ್ರೋಟೀನುಗಳಿಂದ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಅಮಿನೋ ಆಮ್ಲಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ, ಸರ್ಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಸರ್ಕಾರಿ ಅನುದಾನಿತ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ, ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹೊರತಾಗಿ, ಅವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಮಗು ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ಪೂರ್ಣ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಿದೆ.

ನ್ಯಾಷನಲ್ ಇನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ನ್ಯೂಟ್ರೀಷನ್ “ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪೂರ್ಣ ಆಹಾರವಾಗಿ ಮೊಟ್ಟೆ” ಯನ್ನು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮೊಟ್ಟೆಯ ಜೊತೆಗೆ, ಮಗುವಿಗೆ 1:3 ಅನುಪಾತದಲ್ಲಿ ಹಾಲು/ಡೈರಿ, ಮಾಂಸ, ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳು, ಧಾನ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿದರೆ, ಇದು ಮಕ್ಕಳ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸುವಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯವಾಗಲಿದೆ.

ಆಹಾರ ನಮ್ಮ ಹಕ್ಕು

ನಮ್ಮ ಆಹಾರ, ನಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆ

ಉಲ್ಲೇಖಗಳು

- ರೆಕಮೆಂಡೆಡ್ ಡಯೆಟರಿ ಅಲೊವೆನ್ಸಸ್ ಆಂಡ್ ಎಸ್ಟಿಮೇಟೆಡ್ ಆವ್ರೇಜ್ ರಿಕ್ವೈರ್‌ಮೆಂಟ್ಸ್ ಫಾರ್ ಇಂಡಿಯನ್ - 2020
- ಗೋಪಾಲನ್ ಸಿ, ಬಿ ವಿ ರಾಮಶಾಸ್ತ್ರಿ, ಮತ್ತು ಎಸ್ ಸಿ ಬಾಲಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯನ್, 1989. ಭಾರತೀಯ ಆಹಾರಗಳ ಪೋಷಕಾಂಶ ಮೌಲ್ಯ, ನ್ಯಾಷನಲ್ ಇನ್‌ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್, ಐಸಿಎಂಆರ್, ಹೈದರಾಬಾದ್.
- ಘಡಾ ಎ ಸೊಲಿಮಾನ್ “ಡಯೆಟರಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಆಂಡ್ ದಿ ಲ್ಯಾಕ್ ಆಫ್ ಎವಿಡೆನ್ಸ್ ಇನ್ ಕಾರ್ಡಿಯೋವ್ಯಾಸ್ಕುಲರ್ ಡಿಸೀಸ್” ನ್ಯೂಟ್ರಿಯೆಂಟ್ಸ್, 2018, ಜೂನ್, 10 (6), 780.
- ಸ್ವಾಮಿನಾಥನ್ ಎಂ., 1998, ಎಸೆನ್ಷಿಯಲ್ಸ್ ಆಫ್ ಫುಡ್ ಆಂಡ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್, ಬಾಪ್ಲೊ, ಬೆಂಗಳೂರು,
- “ಇಂಪಾಕ್ಟ್ ಅಸೆಸ್‌ಮೆಂಟ್ ಸ್ಟಡಿ ಆನ್ ಪ್ರೊವೈಡಿಂಗ್ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟರಿ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್ ಅಂಡರ್ ಮಿಡ್-ಡೆ ಮೀಲ್ ಸ್ಕೀಮ್ ಇನ್ ಯಾದಗಿರಿ ಆಂಡ್ ಗದಗ್ ಡಿಸ್ಟ್ರಿಕ್ಟ್, ಡಿಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಆಫ್ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಇನ್‌ಟ್ರಕ್ಷನ್, ಗವರ್ನಮೆಂಟ್ ಆಫ್ ಕರ್ನಾಟಕ, 2021-2022, ಕರ್ನಾಟಕ ಸ್ಟೇಟ್ ರೂರಲ್ ಡೆವೆಲಪ್‌ಮೆಂಟ್ ಆಂಡ್ ಪಂಚಾಯತ್ ರಾಜ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ, ಗದಗ.
- ಪಪಾನಿಕೊಲಾವ್ ವೈ, ಫುಲೊನಿ ವಿ ಎಲ್ 3, ಎಗ್ ಕನ್ಸಂಪ್ಷನ್ ಇನ್ ಇನ್ಫೆಂಟ್ಸ್ ಇನ್ ಅಸೋಸಿಯೇಟೆಡ್ ವಿಥ್ ಲಾಂಗರ್ ರೆಕುಬೆಂಟ್ ಲೆಂತ್ ಆಂಡ್ ಗ್ರೇಟರ್ ಇಂಟೇಕ್ ಆಫ್ ಸೆವೆರಲ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಯೆಂಟ್ಸ್ ಎಸೆನ್ಷಿಯಲ್ ಇನ್ ಗ್ರೋಥ್ ಆಂಡ್ ಡೆವೆಲಪ್‌ಮೆಂಟ್, ನ್ಯೂಟ್ರಿಯೆಂಟ್ಸ್, 2018, ಜುನ್ 4, 10 (6) 719, 10.3390/ಎನ್‌ಯು10060719, ಪಿಎಂಐಡಿ: 29867006, ಪಿಎಂಸಿಐಡಿ: ಪಿಎಂಸಿ6024369.
- ನಿರುಪಮ ಶಿವಕುಮಾರ್, ಸಿಂಧು ಕಶ್ಯಪ್, ಸಾತ್ವಿಕ್ ಕಿಶೋರ್, ಟಿಂಕು ಥಾಮಸ್, ಅನೀಸಿಯ ವರ್ಕಿ, ಸರಿತಾ ದೇವಿ, ಥಾಮಸ್ ಪ್ರೆಸ್ಟನ್, ಫಾರೂಕ್ ಜಹೂರ್, ಎಂ ಎಸ್ ಶೇಷಯೀ, ಅನುರಾ ವಿ ಕುರ್ಪಾದ್, ಪ್ರೊಟೀನ್ ಕ್ವಾಲಿಟಿ ಇನ್ವಾಲ್ಯುಯೇಷನ್ ಆಫ್ ಕಾಂಪ್ಲಿಮೆಂಟರಿ ಫುಡ್ಸ್ ಇನ್ ಇಂಡಿಯನ್ ಚಿಲ್ಡ್ರನ್, ದಿ ಅಮೇರಿಕನ್ ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್, ವೊಲ್ಯೂಮ್ 109. ಇಷ್ಯೂ 5, ಮೇ 2019, ಪುಟಗಳು 1319-1327. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqy265>

ಆಹಾರ ನಮ್ಮ ಹಕ್ಕು

ನಮ್ಮ ಆಹಾರ, ನಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆ





ಆಹಾರ ನಮ್ಮ ಹಕ್ಕು

ನಮ್ಮ ಆಹಾರ, ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿ
ನಮ್ಮ ಆಹಾರ, ನಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆ

ಪ್ರಕಟಣೆಯ ವರ್ಷ: 2023



/aharanammahakku



<https://aharanammahakku.home.blog/>



ahaara.namma.hakku@gmail.com