

आजार नको, आरोग्य हवे, सर्वांना पौष्टिक अन्न हवे! कोक-पेप्सी, मॅगी, मॅक्डॉनल्ड्स, के.एफ.सी. भारत छोडो!

मित्रांनो, आपल्या सगळ्यांनाच चटकदार पदार्थ खायला आवडतात. म्हणून आपण मॅगी, पिझ्झा, बर्गर, कुरकुरे, फ्रेंच फ्राईज असे पदार्थ खातो. यासोबतच कोक-पेप्सी सारखी शीतपेयं ही नेहमीच पीत असतो. पण या पदार्थांमध्ये नेमकं काय असतं? ते आपल्याला कोणीच सांगत नाही. चला तर, आज आपण ते जाणून घेऊया.

२ मिनिट्स मॅगी “टेस्ट भी, हेल्थ भी”

“दो मिनिट में खुशियाँ” असे म्हणत अमिताभ बच्चन आपल्याला मॅगी खायला सांगतो. पण या मॅगीत काय दडलंय हे मात्र तो सांगत नाही. मात्र, काही दिवसांपूर्वी मॅगीमध्ये घातक पदार्थ आढळल्याच्या बातम्या आपण टी.व्ही.वर पाहत होतो. त्यामधून आपल्याला असं लक्षात आलं की मॅगी अधिक चवदार करण्यासाठी त्यामध्ये मोनो सोडियम ग्लुटामेट (MSG) म्हणजेच अजिनोमोटो नावाचा घातक पदार्थ टाकला जातो. या घातक पदार्थांमुळे लठ्ठपणा, डोळ्यांवर परिणाम, डोकेदुखी, थकवा, अशक्तपणा यांसारखे परिणाम होतात. तसेच हाडांमधील कॅल्शियमचे प्रमाण कमी होऊन ती ठिसूळ होतात. शिवाय शरिरातील पाण्याचे प्रमाण कमी होते. इतकंच नाही तर, नुकत्याच करण्यात आलेल्या चाचण्यांमध्ये मॅगीत शिसे (lead) सुद्धा आढळले आहे. शिसे या धातूमुळे मेंदूवर परिणाम होतो आणि कॅन्सरही होऊ शकतो.

ये दिल माँगे मोअर

“आज कुछ तूफानी करते हैं” असं सांगणारा सलमान खान जेव्हा थम्सअप तोंडाला लावतो तेव्हा आपण त्याच्यावर फिदा होतो. पण कोक-पेप्सी सारख्या शीतपेयांमध्ये असं काय आहे, हे आपल्याला माहित आहे का? नाही ना? खरं तर भारतातल्या सर्व खाण्यापिण्याच्या वस्तूवर त्यातील घटक पदार्थांची यादी लिहिणं बंधनकारक आहे, असं आपल्या देशाचा कायदा म्हणतो. पण कोक-पेप्सीच्या बाटल्यांवर त्यातले घटक लिहिलेले पाहिलेत का कधी? नाही ना? म्हणजेच दाल में कुछ काला है! यात असतं फॉस्फरिक अॅसिड आणि इतर अनेक अॅसिड्स जे हार्पिक सारख्या पदार्थांमध्ये असतात. यामुळे हाडे ठिसूळ होतात आणि पोटाचे विविध विकार जडतात. तसेच यामध्ये कॅफेन नावाचं अमली पदार्थ असतं, ज्यामुळे एकदा प्यायल्यावर ते पुन्हा पुन्हा प्यावंसं वाटतं. याशिवाय या शीतपेयांचा लवकर बर्फ होऊ नये म्हणून त्यांमध्ये ‘इथिलीन ग्लायकोल’ घालतात, ज्यामुळे कॅन्सर होण्याचा धोका असतो. तसंच रंग येण्यासाठी वापरल्या जाणाऱ्या



हे करून पहा
घरचे सडास कोकाकोला
किंवा पेप्सीने साफ
होतेय की नाही ते पहा!

कॅरमल कलरमुळेही कॅन्सर होऊ शकतो. यासर्व रसायनांचा कडवटपणा घालवण्यासाठी प्रत्येक बाटलीत ९-१० चमचे कृत्रिम साखर (कॉर्न फ्रुक्टोज सिरप) घालतात. म्हणजेच मधुमेह, लठ्ठपणा यांना निमंत्रण आणि दात खराब. एवढंच नाही तर भारतात विकल्या जाणाऱ्या अनेक शीतपेयांच्या नमुन्यांमध्ये किटकनाशकेही

आढळली आहेत. अशी घाणेरडी पेये बनवण्यासाठी प्रत्येक कारखाना दररोज ६-१० लाख लिटर पाणी उपसत आहे ज्यामुळे विहिरी कोरड्या पडत आहेत आणि शेती उजाड होत आहे. तरीही या कंपन्यांवर बंदी येत नाही.

मॅक्डॉनल्ड्स – के.एफ.सी. i'm lovin' it

आपल्यापैकी बऱ्याच जणांची मॅक्डॉनल्ड्स, KFC मध्ये जाण्याची इच्छा असते. तिथे असलेलं बर्गर, पिझ्झा, फ्रेंच फ्राईज, चिकन पाहून तोंडाला पाणी सुटते. परंतु या पदार्थांमध्ये ३० पेक्षा जास्त प्रतिबंधित रसायने असतात. त्यामध्ये ट्रान्सफॅट (हानिकारक चरबी) चे प्रमाण खूप जास्त असल्याने रक्तवाहिन्यांची रक्त वाहून नेण्याची क्षमता कमी होते. ज्यामुळे हृदयाचे आणि मेंदूचे आजार होण्याची शक्यता असते. या पदार्थांमध्ये देखील



मॅक्डॉनल्ड्स चे फ्रेंच
फ्राईज कधीच खराब
का होत नाहीत?

मॅगीमध्ये वापरला जाणारा MSG असतो. तसेच बऱ्याच पदार्थांमध्ये साखरेचे प्रमाणही जास्त असते. हे पदार्थ जास्त काळ टिकावे म्हणून यामध्ये TBHQ (Tertiary Butyl Hydro Quinone) चा वापर केला जातो, ज्यामुळे कॅन्सर होण्याचा धोका असतो.

तरी हे पदार्थ आपण का खातो?

कारण आपले आवडते हिरो-हिरोईन्स, क्रिकेटर्स जाहिरातींमधून आपल्याला हे खायला सांगतात. आता आपल्याला प्रश्न पडला असेल की अशा घातक पदार्थांच्या जाहिराती हे लोक का करतात? उत्तर अगदी सोपं आहे. या मोठमोठ्या कंपन्या स्वतःची उत्पादनं विकण्याकरता कोट्यवधी रुपये देऊन या कलाकारांचा वापर करतात. आणि आपण त्यावर आंधळेपणाने विश्वास ठेवतो. परंतु ह्या पदार्थांची भयानकता लक्षात आल्यामुळे जगभरात अनेक ठिकाणी याविरोधी पावले उचलण्यात येत आहेत. २००५ मध्ये फ्रान्स मधील शाळांमध्ये शीतपेयांच्या विक्रीवर बंदी घालण्यात आली. तसेच आयर्लंड, स्वीडन, नॉर्वे मध्ये या अन्न पदार्थांच्या टीव्हीवरील जाहिरातींवर बंदी घातली आहे.

आपण काय खायचं, काय प्यायचं, काय घालायचं हे सगळं आज जाहिरातींद्वारे मोठमोठ्या कंपन्याच ठरवतात. या मानसिक गुलामगिरीला आज झटकून टाकण्याची वेळ आली आहे. आपल्या पर्यावरणाचा विनाश करणाऱ्या आणि आपल्या देशातील लोकांचे आरोग्य धोक्यात घालणाऱ्या या कंपन्यांवर बहिष्कार टाकूया आणि आपल्या शाळा-महाविद्यालयांतून यांना हद्दपार करण्याच्या मोहिमेत सहभागी होऊया.

मित्रहो, जर तुम्हाला आमच्याबद्दल जाणून घ्यायचं असेल आणि आमच्या उपक्रमांमध्ये भाग घ्यायचा असेल तर आम्हाला खालील पत्त्यावर संपर्क करू शकता.

लोकायत

संपर्क पत्ता: लोकायत, १२९ बी/२, सिंडिकेट बँकेसमोर, लॉ कॉलेज रोड, नळस्टॉपजवळ, एरंडवणे, पुणे – ४
(या पत्त्यावर दर रविवारी संध्या. ५ ते ७:३० या वेळेत लोकायतची बैठक होते. बैठकीत आपलं स्वागत आहे.)

☎ अलका – 9067003838 ☎ ऋषिकेश – 9423507864 🌐 www.lokayat.org.in ✉ lokayat.india@gmail.com
📍 lokayat.india 📧 lokayat.india 🐦 @lokatayt 📺 lokayatpune 📍 abhivyakti.pune 📱 KafilaOfficial