

ಆಹಾರ ಕಲಬೆರಕೆ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬೇಕೆ ?

ಸುಮಾ ಹಾಸಲ್ಕರ್, ಶೋಭಾ ಹುಲಿಗೋಳ ಮತ್ತು ಯಲ್ಲವ್ವಾ ಉಪ್ಪಾರ
ಗಾಮೀಣ ಗೃಹ ವಿಜ್ಞಾನ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ-೫೮೦ ೦೦೫
(☎: ೦೮೩೬-೨೪೪೩೪೭೯ ಮಿಂಚಂಚೆ:Shobha_huligol@rediffmail.com)

ಆಹಾರವು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಯ ಮೂಲಭೂತ ಅವಶ್ಯಕತೆ. “ಮಾತು ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ಜಗಳವಿಲ್ಲ, ಊಟ ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ” ಎಂಬ ನಾಣ್ಯಡಿಯು ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೂಲಮಂತ್ರ. ಉತ್ತಮ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ, ಪರಿಶುದ್ಧ, ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವು ಪೌಷ್ಟಿಕವಾಗಿರಬೇಕಲ್ಲದೆ, ಕಲಬೆರಕೆಯಾಗಿರದೇ ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು.

ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ದಿನನಿತ್ಯ ಬಳಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಶೇ. ೫-೨೦ ರಷ್ಟು ಆಹಾರವು ಕಲಬೆರಕೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆಯೆಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಗ್ರಾಹಕರು ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗಿ ಬಳಕೆಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸುವಾಗ ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಗಮನಿಸದೇ ಆತುರದಲ್ಲಿ ಖರೀದಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಾವು ಖರೀದಿಸಿದ ದಿನನಿತ್ಯದ ಬಳಕೆಯ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಬೆರಕೆ ಆದದ್ದು ಅವರು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವುದು. ಈ ರೀತಿ ಕಲಬೆರಕೆಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ರೋಗಗಳಿಂದ ನರಳುವುದಲ್ಲದೆ ಅಕಾಲ ಮರಣಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದಾಗಿದೆ. ಕಲ್ಪತೆಯಲ್ಲಿ ದಿನನಿತ್ಯದ ಬಳಕೆಯ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲೊಂದಾದ ತೊಗರಿ ಬೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಕೇಸರಿ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಕಲಬೆರಕೆ ಮಾಡಿ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳು ಮಾರಾಟ ಮಾಡಿದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ಗ್ರಾಹಕರು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿನಿಂದ ಬಳಲಿದ್ದು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಕೇಸರಿ ಬೆಳೆಯು ವಿಷಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದು, ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿದ್ದರಿಂದ ಈ ಘಟನೆ ಜರುಗಿದೆಯೆಂದು ವರದಿಯಾಗಿದೆ.

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸುವುದು, ಯಾವುದೇ ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಮುಖ್ಯ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಮಾರುವುದು, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆ ಮತ್ತು ಕೀಳು ದರ್ಜೆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡುವುದು, ಮೇಲಿನ ಸ್ಥಳ ಮತ್ತು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸಿ ಶೇಖರಣೆ



ಮಾಡುವುದು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಕಾನೂನಿನ ಪ್ರಕಾರ ಆಹಾರ ಕಲಬೆರಕೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು.

ಉದಾ: ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಬಾರ್ಲಿಪುಡಿ ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ತೌಡಿನ ಮಿಶ್ರಣ, ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶವನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದು, ಏಲಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಲವಂಗದಲ್ಲಿಯ ಮುಖ್ಯ ಎಣ್ಣೆಯ ಅಂಶವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುವುದು, ತೊಗರಿಬೇಳೆಗೆ ವಿಷಕಾರಿಯಾದ ಕೇಸರಿಬೇಳೆಯ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡುವುದು. ಅರಿಷೀಣ ಮತ್ತು ತೊಗರಿಬೇಳೆಗೆ ವಿಷಕಾರಿಯಾದ ಮೆಟಾನಿಲ್ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡುವುದು ಇವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಲಬೆರಕೆಯ ನಿದರ್ಶನಗಳಾಗಿವೆ.

ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ತೀವ್ರತರಹದ ಹಾನಿಯನ್ನು ಅರಿತು, ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ೧೯೫೪ ರಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಕಲಬೆರಕೆಯನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಹಾಗೂ ಗ್ರಾಹಕರ ಹಿತರಕ್ಷಣೆಗೋಸ್ಕರ ‘ಗ್ರಾಹಕರ ರಕ್ಷಣೆಯ ಕಾಯಿದೆ’ ಎಂಬ ಸಮಗ್ರವಾದ ಶಾಸನವನ್ನು ಜಾರಿಗೊಳಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಶಾಸನದ ಉದ್ದೇಶ ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ಕಲಬೆರಕೆ ರಹಿತ, ವಿಷಪೂರಿತ ಮಿಶ್ರಣಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಂಡ ಮತ್ತು ಪರಿಶುದ್ಧ ದಿನನಿತ್ಯ ಬಳಸುವ ಆಹಾರ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಡುವುದಾಗಿದೆ.

ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮಾಹಿತಿ,

ಕಲಬೆರಕೆಯಿಂದಾಗುವ ಹಾನಿಗಳು, ಕಲಬೆರಕೆಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ಸರಳ ವಿಧಾನಗಳು ಹಾಗೂ ಕಾನೂನಿನ ರಕ್ಷಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಗೃಹಿಣಿಯು ತಿಳಿದಿರುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಪ್ರತಿ ಕುಟುಂಬದ ಆರೋಗ್ಯವು ಮನೆಯ

ಗೃಹಿಣಿಯ ಕಾಳಜಿಯಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಕಲಬೆರಕೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವ ಸರಳ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಗೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಕಲಬೆರಕೆಯ ಪರೀಕ್ಷಾ ವಿಧಾನಗಳು

ಅ. ಸಂ.	ಆಹಾರ	ಬೆರಕೆ ಆಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು	ಪರೀಕ್ಷಾ ವಿಧಾನ
೧.	ಅಕ್ಕಿ	ಕಲ್ಲು, ಮಣ್ಣು, ಮರಳು ಮತ್ತು ಬೂ ಸ್ತು ಇತ್ಯಾದಿ	ನೋಡಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು
೨.	ಗೋಧಿ	ಕಲ್ಲು, ಕಳಪೆ ದರ್ಜೆಯ ಗೋಧಿ	ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ಆಕಾರದಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು
೩.	ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು	ಕಲ್ಲಿನಪುಡಿ, ಬಾರ್ಲಿಪುಡಿ, ಅಧಿಕ ತಾಡು	ಕೈಯಿಂದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ, ಹಿಟ್ಟು ಅತೀ ಒರಟಾಗಿದ್ದರೆ ಕಲಬೆರಕೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದರ್ಥ
೪.	ರವಾ	ಕಬ್ಬಿನದ ಧೂಳು	ಅಯಸ್ಕಾಂತವನ್ನು ಆಡಿಸಿದರೆ ಕಬ್ಬಿನದ ಧೂಳು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ
೫.	ಹಾಲು	ನೀರು	ಹಾಲಿನ ಸಾಪೇಕ್ಷ ಸಾಂದ್ರತೆಯನ್ನು (೧.೦೩ ದಿಂದ ೧.೦೩೪) ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಮೀಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಳೆಯಬೇಕು.
೬.	ತುಪ್ಪ	ವಸಸ್ತುತಿ	೧೦ ಮಿ.ಲೀ. ಹೈಡ್ರೋಕ್ಲೋರಿಕ್ ಆಮ್ಲದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕರಗಿಸಿ, ಕರಗಿದ ೧೦ ಮಿ.ಲೀ. ತುಪ್ಪವನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಕಿದಾಗ, ವಸಸ್ತುತಿಯನ್ನು ಬೆರಸಿದ್ದರೆ ಕೆಂಪು ನೀರಿನ ಪದರು ರೂಪಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
೭.	ಬೆಲ್ಲ	ಮೆಟಾನಿಲ್ ಹೆಳದಿ	ಹೈಡ್ರೋಕ್ಲೋರಿಕ್ ಆಮ್ಲವನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ ಬೆರಕೆಯಾದ ಬೆಲ್ಲ ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ
೮.	ಕಾಫಿಪುಡಿ	ಚಿಕೋರಿ	ನೀರಿಗೆ ಬೆರಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿದರೆ ಕಾಫಿಪುಡಿ ತೇಲುತ್ತದೆ. ಚಿಕೋರಿ ತಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುವುದಲ್ಲದೆ ನೀರನ್ನು ಕಂದುಗಂಪಿನ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತದೆ.
೯.	ಚಹಾಪುಡಿ	ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಚಹಾಪುಡಿ ಮತ್ತು ಬಣ್ಣ	ತೇವವಾದ ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ಸುಡಿಯನ್ನು ಉದರಿಸಿದರೆ ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ಹೆಳದಿ, ಗುಲಾಬಿ ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ಚುಕ್ಕೆಗಳು ಮೂಡಿದರೆ ಚಹಾಪುಡಿ ಗೆ ಬಣ್ಣ ಬೆರಕೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದರ್ಥ.
೧೦.	ಜೇನು	ಕಾಕಂಬಿ	ಜೇನಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಂಕಿಗೆ ಹಿಡಿದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ, ಬೆರಕೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಜೇನಾದರೆ ಉರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಬೆರಕೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಕಿರುಗುಟ್ಟುವ ಸದ್ದಿನೊಂದಿಗೆ ಉರಿಯುತ್ತದೆ.
೧೧.	ಕಾಳುಮೆಣಸು (ಕರಿಮೆಣಸು)	ಪಪ್ಪಾಯಿ ಬೀಜ	ಪಪ್ಪಾಯಿ ಬೀಜಗಳು ಕರಿಮೆಣಸಿನಿಂದ ಹಗುರವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹಾಕಿದಾಗ ತೇಲುತ್ತದೆ
೧೨.	ಜೀರಿಗೆ	ಬಣ್ಣ ಹಾಕಿದ ಹುಲ್ಲಿನ ಬೀಜ, ಇದ್ದಿಲು ಪುಡಿ	ಬೆರಕೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಅಂಗೈಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಉಜ್ಜಿದರೆ ಕಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ.
೧೩.	ಅರಿಷಿಣ	ಮೆಟಾನಿಲ್ ಹೆಳದಿ	ಅರಿಷಿಣವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಪ್ರಬಲ ಹೈಡ್ರೋಕ್ಲೋರಿಕ್ ಆಮ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು
೧೪.	ಏಲಕ್ಕಿ	ಮುಖ್ಯ ಎಣ್ಣೆ ಭಾಗವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಟಾಲ್ಕಂ ಪುಡಿಯಿಂದ ಮಿಶ್ರಣ	ಉಜ್ಜಿದಾಗ ಟಾಲ್ಕಂ ಪುಡಿ ಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ರುಚಿ ಹಾಗೂ ಪರಿಮಳ ಇರುವುದಿಲ್ಲ
೧೫.	ಅಡಿಕೆಪುಡಿ	ಮರದ ಹೊಟ್ಟು ಮತ್ತು ಬಣ್ಣ	ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ಉದರಿಸಿದಾಗ ಮರದ ಹೊಟ್ಟು ತೇಲುತ್ತದೆ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣ ಕರಗುತ್ತದೆ
೧೬.	ಲವಂಗ	ಮುಖ್ಯ ಎಣ್ಣೆ ಅಂಶವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುವುದು	ಎಣ್ಣೆಯ ಅಂಗವನ್ನು ತೆಗೆದ ಲವಂಗವು ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಸಂಕುಚಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ
೧೭.	ಇಂಗು	ವಾಸನೆ, ಬಣ್ಣ ಸೇರಿಸಿದ ರಾಳ ಅಥವಾ ಅಂಟು	ಶುದ್ಧ ಇಂಗು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಪೂರ್ತಿ ಕರಗಿ ಬಿಳಿಯ ದ್ರಾವಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಗು ಬೆರಕೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಹೊತ್ತಿಕೊಂಡು ಉಜ್ಜಲ ಜ್ವಾಲೆಯಾಗಿ ಬೆಳಗುತ್ತದೆ
೧೮.	ಕೇಸರಿ	ಜೋಳದ ಕಡ್ಡಿ ಚೂರಿಗೆ ವಾಸನೆ ಬಣ್ಣ ಸೇರಿಸುವುದು	ಅಸಲಿ ಕೇಸರಿಯು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿ ಸುವಾಸನೆಯನ್ನು ಹರಡುತ್ತದೆ ನೆಕಲಿ ಕೇಸರಿ ಹಿಡಿದರೆ ಪುಡಿ ಪುಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಗ್ರಾಹಕರು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಅಥವಾ ಖರೀದಿಸಿದ ನಂತರ ವಸ್ತುಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಮತ್ತು ಕಲಬೆರಕೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ದುಬಾರಿಯಾದ ಸಾಧನ ಸಲಕರಣೆಗಳು ಮತ್ತು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಅಗತ್ಯವು ಇಲ್ಲ, ಕೇವಲ ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗ ನಳಿಕೆ, ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಗಾಜಿನ ಫಲಕ ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಸಾಂದ್ರೀಕೃತ ಹೈಡ್ರೋಕ್ಲೋರಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಸಾಕು.

ಆಹಾರ ಕಲಬೆರಕೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಬೆರಕೆ ಮಾಡಿದ ಕಲ್ಲು ಮಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದ ಕಲಬೆರಕೆಯನ್ನು ಬಣ್ಣದಿಂದ ತಿಳಿಯಬಹುದು, ಅಶುದ್ಧ ಹಾಗೂ ಕಲುಷಿತ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬೆರಕೆಯನ್ನು ಸಹ ಭೌತಿಕ ಪರೀಕ್ಷಾ ವಿಧಾನದಿಂದ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಅದೇ ರೀತಿ ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ರುಚಿಯಿಂದಲೂ ಸಹ ಕಲಬೆರಕೆಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಾಲಿನ ಸಾಪೇಕ್ಷ ಸಾಂದ್ರತೆಯನ್ನು ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಮೀಟರಿನಿಂದ ಅಳೆದು ನೀರಿನ ಕಲಬೆರಕೆಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಹುದು, ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಕಲಬೆರಕೆಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ.

ಕಲಬೆರಕೆಗೆ ಅನ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದಲ್ಲದೆ ತೂಕ ಮತ್ತು ಅಳತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವಂತೆ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಮುಂತಾದ ಧಾನ್ಯಗಳ ಜೊತೆ ಕಲ್ಲು, ಮಣ್ಣು ಸೇರಿಸುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಗ್ರಾಹಕರು ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಮೇಲಿನ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಸದುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಕಲಬೆರಕೆಯು ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ಗಮನಕ್ಕೆ ತಂದು ಕಲಬೆರಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಕರಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯ ಹಾಗೂ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯಾಗಿದೆ. ಗ್ರಾಹಕರು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸುವಾಗ ಅಗ್‌ಮಾರ್ಕ್ ಮತ್ತು

ಐ.ಎಸ್.ಐ ನಂತಹ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಹೊಂದಿದಂತಹವುಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಬೇಕು. ಗ್ರಾಹಕರ ವೇದಿಕೆಗಳು ಸಹಿತ ಇದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಪರಿಹಾರ ಒದಗಿಸುವವು. ಗ್ರಾಹಕರು ಕಲಬೆರಕೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಈ ವೇದಿಕೆಯ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಆಹಾರ ಕಲಬೆರಕೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿ, ಉತ್ತಮ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಗ್ರಾಹಕರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಡಬೇಕು.

- ಸೂಕ್ತವಾದ ಬೆಲೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಬೇಕು, ಪ್ರತಿ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು.
- ಪರಿಚಯವಿರುವ ಅಂಗಡಿಯಿಂದಲೇ ಖರೀದಿಸಬೇಕು, ಖರೀದಿಸಿದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪದಾರ್ಥಕ್ಕೆ ರಸೀದಿಯನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಪಡೆಯಬೇಕು.
- ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಬೆರಕೆ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ಅಂಗಡಿಯವನಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಅಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಿಂದಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕಾನೂನಿನ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಹಿಂಜರಿಯಬಾರದು.
- ಅರಿಷೀಣ ಪುಡಿ, ಖಾರಪುಡಿ ಹಾಗೂ ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿಗಳಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಖರೀದಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಗ್ರಾಹಕರು ಜಾಗೃತರಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಆಹಾರ ಕಲಬೆರಕೆಯಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರೂ ಪರಿಶುದ್ಧ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
