

ಅಮೈಲೇಜ್ ಭರಿತ ಆಹಾರ

ತಾಯಿ ಹಾಲು ಮಗುವಿನ ಆದರ್ಶವಾದ ಮತ್ತು ಸರ್ವೋತ್ತಮ ಆಹಾರ. ಈ ಹಾಲಿನಿಂದ ಶಿಶುವು ಆರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಸಂತ್ಯಸ್ತವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಮಗುವು ಬೆಳೆದಂತೆಲ್ಲ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಅಗತ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಏಳು ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗಿನ ಎಳೆಯರಿಗೆ ಅವರ ಪ್ರತಿ ಕಿಲೋ ತೂಕಕ್ಕೆ 100 ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು 1.5 ರಿಂದ 1.8 ಗ್ರಾಂ ಸಸಾರಜನಕ ಬೇಕು. ಈ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ತಾಯಿ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಪೂರೈಸಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಮಗುವಿಗೆ 4-6 ತಿಂಗಳಾದ ನಂತರ ತಾಯಿ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಇತರ ಆಹಾರ ಕೊಡುವುದಕ್ಕೆ ಮೇಲು ಆಹಾರ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ.

ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಮೊದಲು ದ್ರವರೂಪದ ಆಹಾರದಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ. ನಂತರ ಅರೆದ್ರವರೂಪದ ಆಹಾರ, ಮೃದು ಆಹಾರ ಕೊನೆಗೆ, ಘನ ರೂಪದ ಆಹಾರ ಕೊಡಬೇಕು. ದ್ರವರೂಪದ ಆಹಾರ ಅಂದರೆ ಆಕಳ ಹಾಲು, ತಿಳಿಗಂಜಿ, ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳ ರಸ. ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಟ್ಟಿಗಂಜಿ ಅಂದರೆ ರಾಗಿ ಮಾಲ್, ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಗಂಜಿ, ಪೋಷಕದ ಗಂಜಿ ಹೀಗೆ ನಂತರ ಮೃದುವಾದ ಇಡ್ಲಿ, ಮೆತ್ತಗೆ ಮಾಡಿದ ಅನ್ನ ಇಂತಹ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಈ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ಕೊಡಬೇಕಾದರೂ ಮೊದಲು 1-2 ಟೀ ಚಮಚದಿಂದ ಕೊಟ್ಟು ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನಂತರ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲವರೆಗೆ ಕೊಡಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲು ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಿಕ್ಕೆ ದವಸಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ತಯಾರಿಸುವಂತೆ ಆಹಾರಗಳು ಹೆಚ್ಚು ನೀರನ್ನು ಅಂದರೆ ಧಾನ್ಯದ 4 ಪಟ್ಟು ನೀರು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪ್ರಮಾಣವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಗುವು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ತಿಂದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೇ, ಮಕ್ಕಳ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುವಂತಹ ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ ಆಹಾರವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನುಂಗಲು ತೊಂದರೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಎಲ್ಲ ತೊಂದರೆಗಳ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯವಾಗಿ ಹಲವು ವರ್ಷಗಳ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಅಮೈಲೇಜ್ ಭರಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲಾಯಿತು.

ಅಮೈಲೇಜ್ ಭರಿತ ಆಹಾರವೆಂದರೆ ಇದು ಘನರೂಪದ ಆಹಾರವನ್ನು ದ್ರವರೂಪಕ್ಕೆ ತರುವ ಮೊಳಕೆ ಭರಿಸಿದ ಧಾನ್ಯಗಳ ಹಿಟ್ಟು. ಇದರಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪಾ ಅಮೈಲೇಜ್ ಎಂಬ ಕಿಣ್ವವು ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಸಂಕೀರ್ಣ ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಗಳನ್ನು ಸರಳ ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟಗಳನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಘನ ಆಹಾರ ಕಡಿಮೆ ನೀರನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡರೂ ಸಹ ಆಹಾರವು ಘನ ರೂಪಕ್ಕೆ ಬರುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ

ದ್ರವರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಿಂದು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಅವರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಅಧಿಕ ಸಸಾರಜನಕ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಈ ಅಮೈಲೇಜ್ ಭರಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಕ್ರಮ ಅಷ್ಟು ಜಟಿಲವಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವಂತಹ ಯಾವುದೇ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ನಾವು ಇದನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಕಾಳುಗಳು ಇಡಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಮೊದಲು ಒಂದು ತೆಳುವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಬೋರಲಾಗಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕಟ್ಟಿ ಇಟ್ಟ ಕಾಳುಗಳು 24-48 ತಾಸುಗಳೊಳಗೆ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಕಾಳುಗಳನ್ನು 5-6 ತಾಸುಗಳವರೆಗೆ ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಒಣಗಿಸಿದ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿಯಬೇಕು, ನಂತರ ಕಾಳುಗಳ ಮೊಳಕೆ ಭಾಗವನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ತಿಕ್ಕಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಹೀಗೆ ತಿಕ್ಕಿ ತೆಗೆದ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡಿಕೊಂಡು ಗಾಳಿಯಾಡದಂತಹ ಡಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಡಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡುವ ಘನ ಆಹಾರಗಳಾದ ಕಿಚಡಿ, ಗಂಜಿ, ಪಾಯಸ ಮುಂತಾದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಅಮೈಲೇಜ್ ಪುಡಿಯನ್ನು

ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಅಂದರೆ 50 ಗ್ರಾಂ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ 5 ಗ್ರಾಂ ಅಥವಾ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚದಷ್ಟು ಅಮೈಲೇಜ್ ಪುಡಿಯನ್ನು 200 ಮಿಲಿ. ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದರೆ ಆಹಾರವು ಘನ ರೂಪಕ್ಕೆ ಬರದೆ ಅರೆ ದ್ರವರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಸೂಪ್ ತರಹ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತವೆ.

ಅನೇಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಕಂಡು ಬಂದ ಪರಿಣಾಮವೇನೆಂದರೆ, ಗೋದಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಅಮೈಲೇಜ್ ಪುಡಿಯು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತವಾದುದೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅಮೈಲೇಜ್ ಭರಿತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳ ತೂಕ ಮತ್ತು ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ ಬಂದಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇದನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲು ಆಹಾರದೊಳಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತ.

ಬೆಲೆಗಳು ದಿನೆ ದಿನೆ ಗಗನಕ್ಕೇರುತ್ತಿರುವ ಇಂದಿನ ದಿನಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ಪೇಟೆಯಿಂದ ಸಿದ್ಧರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಆಹಾರವನ್ನು ತಂದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಇದೊಂದು ವರದಾನವಾಗಿದೆ. ರಾಗಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ತಯಾರಿಸಬಹುದಾದ ಈ ಅಮೈಲೇಜ್ ಭರಿತ ಆಹಾರದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಗ್ರಾಮೀಣ ತಾಯಂದಿರಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲ ತಾಯಂದಿರೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಗೀತಾ ಎಂ. ಯಂಕಂಚಿ ಮತ್ತು ಮಾನವ್ವಮ್ಮ. ಬಡಗೇರ್
ಗ್ರಾಮೀಣ ಗೃಹ ವಿಜ್ಞಾನ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ - 580 005