**ನಿಮ್ಮ ತಟ್ಟೆಯ ಮೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ**

ಮೊಟ್ಟೆ ಈಗ ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲರ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರ. ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಮೊಟ್ಟೆ, ತುಂಬುವುದು ಹೊಟ್ಟೆ ಎಂಬ ಮಾತನ್ನೇ ನಂಬಿ ಬೆಳೆದವರೇ ನಾವೆಲ್ಲ. ಆದರೀಗ ಈ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವಾಗಲೂ ಎಚ್ಚರ, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ ಮೊಟ್ಟೆಯಿದೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಮೊಟ್ಟೆ ಸೇವನೆಯ ಹಿಂದೆಮುಂದೆ...

ಮೊಟ್ಟೆ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ ಆಹಾರ. ಪ್ರಪಂಚದ ಯಾವ ಮೂಲೆಗೆ ಹೋದರೂ ಅಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಖಾದ್ಯಗಳು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲೂ ಮೊಟ್ಟೆ ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ವಯೋಮಾನದವರಿಗೂ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಿಯವಾದ ಆಹಾರ. ದುಂಡನೆಯ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಆಕಾರದಲ್ಲಿಯೇ ಮೊದಲ 'ಅ'ಕಾರ ಕಲಿತ ಕಂದಮ್ಮಗಳೆಷ್ಟೊ.. ನಾನು ಮೊದಲು ಮಾಡಿದ ಅಡುಗೆಯೆಂದರೆ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಆಮ್ಲೆಟ್‌ ಎಂದು ಬೀಗಿದ ಹುಡುಗಿಯರೆಷ್ಟೋ... ಮನೆಯಿಂದ ದೂರವಿರುವ ಬ್ಯಾಚುಲರ್ಸ್‌ ಮತ್ತು ಒಂಟಿ ಜೀವಿಗಳಿಗಂತೂ ಮೊಟ್ಟೆ ಅಪದ್ಬಾಂಧವನಿದ್ದಂತೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಲು ಏನೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮೊಟ್ಟೆ ತಂದು ಬೇಯಿಸಿ ತಿಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಮೊಟ್ಟೆಯೊಡೆದು ಅದಕ್ಕೆ ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಚೂರು, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಕಾವಲಿಗೆ ಸುರಿದರೆ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಆಮ್ಲೆಟ್‌ ರೆಡಿ. ರಾತ್ರಿ ತಡವಾಗಿ ಮನೆಗೆ ಬಂದು ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ಸಮಯ ಇಲ್ಲದವರಿಗೂ ಮೊಟ್ಟೆಯೇ ಗತಿಯಾಗುವ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ.

ಆಹಾರ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಬದುಕಿನ ವಿವಿಧ ಮಜಲುಗಳಲ್ಲೂ ಮೊಟ್ಟೆ ನಮಗೆ ಕೆಲವೊಂದು ಸುಂದರ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಕೋಳಿ ಮೊಟ್ಟೆ ಸಿಕ್ಕಾಗ ಪೆಚ್ಚು ಪೆಚ್ಚಾಗಿ ನಕ್ಕಿದ್ದು, ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯ ಬೋಳು ತಲೆಯ ಅಂಕಲ್‌ನನ್ನು ಕಂಡು ಮೊಟ್ಟೆ ಬಂತು ಎಂದು ಹೇಳಿ ನಕ್ಕು ಅವರಿಂದ ಬೈಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ಭೂಗೋಳದ ಟೀಚರ್‌ ನಮ್ಮ ಭೂಮಿ ಹೇಗಿದೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ ಮೊಟ್ಟೆಯಂತಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಬೀಗಿದ್ದು, ಹೋಳಿ ಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಗೆಳೆಯರ ಮೇಲೆಲ್ಲಾ ಮೊಟ್ಟೆ ಎಸೆದು ಮೊಟ್ಟೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಿದ್ದು, ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿ ಭಾಗಕ್ಕಾಗಿ ತಮ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಜಗಳವಾಡಿದ್ದು, ಎಗ್‌ ಪಫ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ತಾನು ತಿಂದು ಉಳಿದ ಭಾಗವನ್ನು ತಂಗಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದು, ತಲೆಗೆ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಪ್ಯಾಕ್‌ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ಕೂದಲು ಹೊಳೆಯುತ್ತದ್ದಂತೆ ಎಂದು ಯಾರೋ ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಕೇಳಿ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಸರಿಯಾಗಿ ತೊಳೆಯದೆ ಕೂದಲು ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಗೆಳತಿಯರಿಂದ ಬೈಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ಟಿವಿಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಸಂಡೆ ಹೊ ಯ ಮಂಡೆ ರೋಜ್‌ ಖಾವೊ ಅಂಡೆ ಎಂಬ ಹಿಂದಿ ಜಾಹಿರಾತಿನಿಂದ ಸ್ಫೂರ್ತಿಗೊಂಡು ದಿನಾ ಮೊಟ್ಟೆ ತಿನ್ನಲು ಶುರು ಮಾಡಿದ್ದು...ಹೀಗೆ ಒಂದಲ್ಲ, ಎರಡಲ್ಲ ನೂರಾರು ಕಥೆಗಳು ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಿಂದಿವೆ.

**ಸರ್ವರಿಗೂ ಪ್ರಿಯ**

ಮೊಟ್ಟೆ ಈಗ ಒಂದು ಸೀಮಿತ ವರ್ಗದವರ ಆಹಾರವಾಗಿಯೂ ಉಳಿದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಕೇವಲ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳುವ ಕಾಲವೂ ಈಗಿನದ್ದಲ್ಲ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೋಟೀನ್‌ ಬೇಕು, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಬೇಕು ಎನ್ನುವವರೆಲ್ಲಾ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳು, ಗರ್ಭಿಣಿಯರು, ದೇಹದಾಢ್ರ್ಯ ಪ್ರಿಯರು, ರೋಗಿಗಳಿಗೆ, ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಮೊಟ್ಟೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತುಂಬುವ ಆಗರ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆ ಇವೆರಡೂ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ಆಹಾರ. ಹಾಲಿನ ನಂತರ ಬರುವ ಜನಪ್ರಿಯ ಆಹಾರವೇ ಮೊಟ್ಟೆ. ಇವೆರಡು ಇದ್ದರೆ ಸಾಕು ಬೆಳಗ್ಗಿನ ಬ್ರೇಕ್‌ಫಾಸ್ಟ್‌ ಪೂರ್ಣಗೊಂಡಂತೆ. ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೇ ನಾವು ಮೊಟ್ಟೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಬೆಳೆದಿದ್ದೇವೆ. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಜನರು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅದು ಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆಯಿರಬಹುದು, ಆಮ್ಲೆಟ್‌, ಬ್ರೆಡ್‌ ಆಮ್ಲೆಟ್‌, ಹಾಫ್‌ ಬಾಯ್‌ಲ್ಡ್‌, ಎಗ್‌ ಮಸಾಲ ಹೀಗೆ ನಾನಾ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಜನರು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಿ ಎಂದು ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಮೊಟ್ಟೆ ಬೇಯಿಸಿ ಕೊಡುವ ತಾಯಂದಿರೆಷ್ಟೊ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾರೆ. ದೇಹ ದಷ್ಟಪುಷ್ಟವಾಗಲಿ ಎಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ಹತ್ತು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಮೊಟ್ಟೆ ಸೇವಿಸುವ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್‌ ಪ್ರಿಯರೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾರೆ.

**ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ ಮೊಟ್ಟೆ ಬಾಂಬ್‌**

ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ತಮ್ಮ ಹಲವು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅದು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಇದ್ದವರನ್ನೆಲ್ಲ ತಲ್ಲಣಗೊಳಿಸಿರುವುದು 'ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ ಮೊಟ್ಟೆ' ಬಂದಿದೆ ಎಂಬ ಸುದ್ದಿ. ಕಳೆದ ವರ್ಷವೇ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಚೀನಾದಿಂದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಬಂದಿವೆ ಎಂಬೊಂದು ವದಂತಿ ಮೊಟ್ಟೆ ಪ್ರಿಯರಲ್ಲಿ ಆತಂಕ ಉಂಟು ಮಾಡಿತ್ತು. ದೇಶದ ಕೆಲವೆಡೆ ಜನರು ತಾವು ಖರೀದಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನದ್ದು, ಅದರಿಂದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ ಪರಿಮಳ ಬರುತ್ತಿದೆ, ಬೇಗ ಬೇಯುವುದಿಲ್ಲ, ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿ ಭಾಗ ಮತ್ತು ಹಳದಿ ಭಾಗ ಮೇಣದಂತಿದೆ ಎಂದೆಲ್ಲಾ ದೂರಿ, ಕೆಲವರು ಪೊಲೀಸ್‌ ಠಾಣೆಯ ಮೆಟ್ಟಿಲನ್ನು ಹತ್ತಿದ್ದರು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲೂ ಇಂತಹ ಪ್ರಕರಣಗಳು ವರದಿಯಾಗುತ್ತಿವೆ. ಕೆಲವು ಮಳಿಗೆಗಳು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಮಾರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ ಎಂಬ ಆರೋಪಗಳು ಕೇಳಿ ಬರುತ್ತಿವೆ. ಈಗ ಇಂತಹ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಮತ್ತು ಅಂಥ ಮೊಟ್ಟೆ ಈಗಾಗಲೇ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಸಿಎಸ್‌ಐಆರ್‌-ಸಿಎಫ್‌ಟಿಆರ್‌ಐ ನ ನಿರ್ದೇಶಕ ಪ್ರೊಫೆಸರ್‌ ರಾಮ್‌ ರಾಜಶೇಖರನ್‌.

ಸಿಂಥೆಟಿಕ್‌ ಪಾಲಿಮರ್‌ ಮತ್ತು ಸ್ಟಾರ್ಚ್‌ಗಳನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸಿ ಅದನ್ನು ಪ್ಯಾರಾಫಿನ್‌ ವ್ಯಾಕ್ಸ್‌, ಜಿಪ್ಸಮ್‌ ಪೌಡರ್‌ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಕಾರ್ಬೊನೇಟ್‌ನ ಶೆಲ್‌ನಿಂದ ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಮೊಟ್ಟೆ ದೀರ್ಘ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಏನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಕೃತಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಾಕಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಿಂಥೆಟಿಕ್‌ ಪಾಲಿಮರ್‌ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಹಾನಿಕಾರಕ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಪ್ರೊ. ರಾಮ್‌ ರಾಜಶೇಖರನ್‌. ನೋಡಲು ಅಸಲಿ ಮೊಟ್ಟೆಯಂತೆ ಕಾಣುವ ಇದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತಿ ಅಗತ್ಯ. ಕೆಲವು ಸರಳ ವಿಧಾನಗಳ ಮೂಲಕ ಅಸಲಿ ಮೊಟ್ಟೆ ಯಾವುದು ಮತ್ತು ನಕಲಿ ಮೊಟ್ಟೆ ಯಾವುದು ಎಂದು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರವರು.

**ಸುಳ್ಳು ವದಂತಿ?**

ಆದರೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ ಮೊಟ್ಟೆ ಬಂದಿದೆ ಎಂಬ ವದಂತಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸುಳ್ಳು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಆಹಾರ ತಜ್ಞ ಡಾ. ಕೆ.ಸಿ ರಘು. ಕೆಲವರು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಈ ರೀತಿಯ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈಗ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವುದು ಅಸಲಿ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು. ಜನರು ಇದನ್ನು ಯಾವುದೇ ಭಯವಿಲ್ಲದೆ ತಿನ್ನಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರವರು. ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ ಮೊಟ್ಟೆ ತಯಾರಿಸುವುದು ದೂರದ ಮಾತು. ಮೊಟ್ಟೆಯಂತೆ ಕೃತಕ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಶೆಲ್‌ ಸೃಷ್ಟಿಸಿ ಅದರೊಳಗೆ ದ್ರವರೂಪದ ಅಲ್ಬುಮಿನ್‌, ಪ್ರೋಟೀನ್‌ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲಾ ದುಬಾರಿ ವೆಚ್ಚದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು. ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮಾಡಿದರೆ ಒಂದು ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬೆಲೆಯೇ ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ದಾಟಬಹುದು. ಇಂಥ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ರೂಪಾಯಿ ದರದಲ್ಲಿ ಮಾರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಎಂಬುದು ಅವರ ಪ್ರಶ್ನೆ.

ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ ಮೊಟ್ಟೆ ಅನೇಕರ ಪಾಲಿಗೆ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹುಳ ಬಿಟ್ಟಂತೆ ಆಗಿದೆ. ನಿಜವದು. ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರವೇ ವಿಷವಾಗುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಂದರೆ ಯಾರಿಗೂ ನೆಮ್ಮದಿ ಇರದು. ಆಹಾರದ ವಿಷಯವಾಗಿ ಬಹಳ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿರುವ ಕಾಲವಿದು. ಆಹಾರದ ಪೊಟ್ಟಣಗಳ ತಯಾರಿ ದಿನಾಂಕವನ್ನು ನೋಡಿಯೇ ಕೊಳ್ಳುವ ನಾವು ಮೊಟ್ಟೆ ಕೊಳ್ಳುವಾಗಲೂ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರೋಣ. ತಾಜಾ ಮೊಟ್ಟೆ ಕೊಳ್ಳೋಣ. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ ಮೊಟ್ಟೆ ಹೌದೇ ಅಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಸುಲಭ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಮೂಲಕ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಈ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನೂ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ತಿಂದು ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಒಟ್ಟಾರೆ, ಹೆಜ್ಜೆ ಹೆಜ್ಜೆಗೂ ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಇರಬೇಕಾದ ಕಾಲವಿದು ಎಂಬುದನ್ನು ಮೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿದೆ ಅಷ್ಟೇ.

**ಕೋಟ್ಸ್‌**

ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಅಲ್ಲಾಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅದರ ಅಸಲಿತನವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಶೇಕ್‌ ಮಾಡಿದಾಗ ಮೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ನೀರಿನಂಥ ಶಬ್ದ ಬಂದರೆ ಅದು ನಕಲಿ ಮೊಟ್ಟೆಯೆಂದು ಅರ್ಥ. ಮೊಟ್ಟೆಯ ಕವಚವನ್ನು ಬೆಂಕಿಗೆ ಹಿಡಿದರೆ ಅದು ಕರಗಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನಂಥ ವಾಸನೆ ಬೀರಿದರೆ ಆ ಮೊಟ್ಟೆ ನಕಲಿ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಅಸಲಿ ಮೊಟ್ಟೆಗೆ ಇರುವ ಪರಿಮಳ ಕೃತಕ ಮೊಟ್ಟೆಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ಖರೀದಿಸಿ.

**ಪ್ರೊ. ರಾಮ್‌ ರಾಜಶೇಖರನ್‌, ಸಿಎಸ್‌ಐಆರ್‌-ಸಿಎಫ್‌ಟಿಆರ್‌ಐ ನಿರ್ದೇಶಕ**

ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ ಮೊಟ್ಟೆ ಎಂಬುದು ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. ಅದು ಜನರ ಭ್ರಮೆ ಮಾತ್ರ. ಕೃತಕ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಶೆಲ್‌ ಮಾಡಿ ಅದರೊಳಗೆ ಪ್ರೊಟೀನ್‌ ಸೇರಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳೆಲ್ಲಾ ತುಂಬಾ ದುಬಾರಿ. ಇದನ್ನು ಯಾರೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ತುಂಬಾ ದಿನಗಳಾಗಿರುವ ಮೊಟ್ಟೆ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಹಾಳಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನೇ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ ಮೊಟ್ಟೆ ಎಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು ತಪ್ಪು.

**ಡಾ. ಕೆ.ಸಿ ರಘು, ಆಹಾರ ತಜ್ಞ**

ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಪ್ರೋಟೀನ್‌, ಐರನ್‌, ಫ್ಯಾಟ್‌ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇವುಗಳನ್ನು ತಿಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು.

**ಡಾ. ಹೆಚ್‌.ಎಸ್‌ ಪ್ರೇಮಾ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ತಜ್ಞೆ**