

ಬೇರ್ಪಡಿಸಿದರೆ ಉಳಿಯುವ ಅಂಟಿನಂತಹ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪದಾರ್ಥವೇ ಗ್ಲುಟನ್. ಉಳಿದ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳನ್ನು ಒಡೆದರೆ ಅವು ಅಮ್ಮನೊ ಆಮ್ಲಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಗ್ಲುಟನ್‌ನಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಗೋಧಿ, ಮೈದಾ ಮೂಲದ ಆಹಾರಗಳ ಮೇಲೆ ಬಹುವಾಗಿ ಅವಲಂಬಿತರಾಗಿರುವ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಹಾಗೂ ಅಮೆರಿಕಾದ ಮಂದಿ ಗೋಧಿಯಲ್ಲಿರುವ ಈ ಗ್ಲುಟನ್ ಅಂಶ ತಮ್ಮ ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯೂಹದ ಮೇಲೆ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ದಾಳಿಯಿಂದ ಕಂಗಾಲಾದರು. ಈ ಗ್ಲುಟನ್ ಎಂಬ ಭೂತದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ದೇಹದ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ಶಕ್ತಿ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಎಬ್ಬಿಸುವ ದಾಂದಲೆಯಿಂದ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನ ಒಳಗೋಡೆಗಿರುವ ಲೋಳೆ ಪದರವೇ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯೂ ನಶಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೊಲಿಯಾಕ್ ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಮದ್ದಿಲ್ಲ. ಗ್ಲುಟನ್ ರಹಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯೇ ಇದಕ್ಕೆ ಮದ್ದು. ಇದು ಲೋಳೆ ಪದರಕ್ಕೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹಾನಿಯಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಶಮನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೊಲಿಯಾಕ್ ಕಾಯಿಲೆ ಶುರುವಾಗುವ ಮುನ್ನವೇ ಅಂದರೆ ಗ್ಲುಟನ್ ಅಲರ್ಜಿ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾದ ತಕ್ಷಣ ಗ್ಲುಟನ್‌ರಹಿತ ತಿನಿಸುಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಈ ಗ್ಲುಟನ್ ಅನ್ನು ಸಾಸ್, ಸೂಪ್ ಅಲ್ಲದೇ ಕೆಲವು ಎನರ್ಜಿ ಪಾನೀಯ ಹಾಗೂ ಎನರ್ಜಿ ಬಾರ್‌ಗಳಲ್ಲೂ ಬಳಸುವುದುಂಟು. ಈ ಕೊಲಿಯಾಕ್ ಕಾಯಿಲೆ ಗೋಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ವರದಿ ಯಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿಯಿಂದ ಗೋಧಿಗೆ ಹೊರಳುತ್ತಿರುವ ಭಾರತ ಹಾಗೂ ಚೀನಾದಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಂಬೋಣ.

ಈ ಗ್ಲುಟನ್ ಅಲರ್ಜಿ ಅಥವಾ ಕೊಲಿಯಾಕ್ ಕಾಯಿಲೆಯಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಪರ್ಯಾಯ ಆಹಾರ ಹುಡುಕುತ್ತಿರುವಾಗ ಕಂಡಿದ್ದು ಮೂಲೆಗುಂಪಾಗಿದ್ದ, ಭರ್ತಿ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದ ಕೀನ್‌ವಾ.

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಆಗರ

ಈ ಕೀನ್‌ವಾ ಗ್ಲುಟನ್‌ರಹಿತವಲ್ಲದೇ ಎಲ್ಲಾ ಒಂಬತ್ತು ಬಗೆಯ ಅವಶ್ಯಕ ಅಮ್ಮನೊ ಆಮ್ಲಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ನಾರಿನಂಶವೂ ಜಾಸ್ತಿಯಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಸಿನ್ನಿನಾಟಿ ಲೈಫ್‌ಸೈಲ್ ಆಸ್ಟ್ರೇ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನ ಕೇಂದ್ರದ ಡಾ.ಟಿ.ಎಸ್. ತೇಜಸ್. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಕೇವಲ ವಿಟಮಿನ್, ಖನಿಜಾಂಶಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಹಲವಾರು ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಆಹಾರಗಳು ಈಗ ಸೂಪರ್ ಫುಡ್ ಎನಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ. ಕೀನ್‌ವಾ ಈ ಪಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗಿದೆ.

ಅಮ್ಮನೊ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ನಾವು ಆಹಾರದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಸ್ಯಮೂಲದ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಒಂಬತ್ತು ಬಗೆಯ ಅಮ್ಮನೊ ಆಮ್ಲಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೀನ್‌ವಾ ಈ ಅಪವಾದಕ್ಕೆ ಹೊರತಾಗಿದ್ದು, ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನ ಆಗರವಾಗಿದೆ.

ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ, ವಿಟಮಿನ್ ಇ, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಮ್ಯಾಗ್ನೀಶಿಯಂ ಅಲ್ಲದೇ ಫೈವನಾಯ್ಡ್‌ನಂತಹ ಸಸ್ಯಮೂಲದ ಲ್ಯೂಟಿನ್‌ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳ ಆಗರವಿದು. ಈ ಫೈವನಾಯ್ಡ್‌ಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಬೆರಿಯಂತಹ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣ ದಲ್ಲಿದ್ದು, ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಶಮನ ಮಾಡುವ, ವೈರಸ್ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾಗೂ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಸಮೀಪಕ್ಕೂ ಸುಳಿಯ ಗೊಡದ ಗುಣಗಳಿವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು.

ಇದರಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶವೂ ಜಾಸ್ತಿ ಯಿದ್ದು (ಒಂದು ಕಪ್ ಕೀನ್‌ವಾದಲ್ಲಿ 17- 27 ಗ್ರಾಂ ನಾರಿನಂಶ) ಇದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ, ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಬೇಯಿಸಿದಾಗ ಅಗಾಧ ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಾರಿನಂಶ ಕೆಲವುಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗ ಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡಾ.ತೇಜಸ್.



ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಇದು ದಫೂತಿಗಳ ವೈರಿ. ಅಂದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಂತೆಯೇ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಂದರೆ ಸಾಕು, ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ ಅನುಭವ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಲಕ್ಷಣವಿದು. ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೇರುವ ಕ್ಯಾಲರಿ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿಯುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಟೈಪ್ 2 ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಇದನ್ನು ತಿಂದು ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಟೈಪ್ 1 (ಇನ್ನುಲಿನ್ ಅವಲಂಬಿತ) ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಕುಸಿದು ಹೈಪೋಗ್ಲೈಸೀಮಿಯ ಹಂತಕ್ಕೆ ಹೋಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸಿ ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸೆರೈಡ್ ಮಟ್ಟವನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಮೂರು ಬಗೆಯ ಕೀನ್‌ವಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ನಸು ಬಿಳಿ, ಕೆಂಪು ಹಾಗೂ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ.

ಇದನ್ನು ಬೇಯಿಸುವುದು ಕೂಡಾ ಸುಲಭ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಎರಡು ಕಪ್ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ. ತೊಳೆದ ಕೀನ್‌ವಾ ಅನ್ನು ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ 15-20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬೇಯಿಸಿ. ಎಲ್ಲಾ ನೀರನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ನವಣಿ ಅಥವಾ ಸಾಬುದಾಣಿ ಬೇಯಿಸಿದಾಗ ದೊರೆಯುವಂತಹ ಅರೆಪಾರದರ್ಶಕವಾಗಿ ಅರಳಿದ, ಸುವಾಸನಾಭರಿತ ಅನ್ನ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸಾಂಬಾರ್ ಜೊತೆಗೆ, ಮೊಸರನ್ನವಾಗಿ, ಉಪ್ಪಿಟ್ಟಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬೆಂದ ತರಕಾರಿ ಸೇರಿಸಿ ಪಲಾವ್ ತರಹ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಹಿಟ್ಟನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಇತರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕೂಡಾ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

ಇದನ್ನು ದಕ್ಷಿಣ ಅಮೆರಿಕಾದ ಲ್ಯೂಡಿಸ್ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಅರ್ಜೆಂಟೀನ, ಬೊಲಿವಿಯ, ಚಿಲಿ, ಕೊಲಂಬಿಯ, ಪೆರು, ಇಕ್ವೆಡಾರ್‌ನಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಭಾರತಕ್ಕೂ ಇದರ ಜನಪ್ರಿಯತೆ ವಿಸ್ತರಿಸಿದ್ದು, ಉತ್ತರ ಭಾರತದ ಸಮತಟ್ಟು ಪ್ರದೇಶ ಹಾಗೂ ಹಿಮಾಲಯದ ತಪ್ಪಲು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆ ತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಬಹುತೇಕ ಸೂಪರ್ ಮಾರ್ಕೆಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದ್ದು, ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲೂ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ದರ ಕೆಜಿಗೆ ರೂ 800-1200 ಇದ್ದು, ಸಗಟು ಮಾರಾಟಗಾರರು 250 ರೂಪಾಯಿಗೆ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ನಮ್ಮದೇ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಾದ ಹಾರಕ, ಊದಲು, ಬರಗು, ಕೊರಲೆಗಳಲ್ಲೂ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂಶ ಸಾಕಷ್ಟಿದ್ದು, ಇನ್ನಷ್ಟು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆದರೆ ಕೀನ್‌ವಾಗೆ ಸರಿಸಮನಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬಹುದಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒಬ್ಬರಂಗಪಡಿಸಬಹುದು.

