ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೆ ಒಮೆಗಾ- 3 ಮದ್ದು

ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಒಮೆಗಾ-3 ಮೀನಿನೆಣ್ಣೆ ಸೇವನೆ ಒಳಿತು ಎಂಬುದು ಕಳೆದ 20 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಹೃದಯಾಘಾತವಾದವರು ಮೀನಿನ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಮೀನಿನೆಣ್ಣೆಯಿರುವ ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆ ಮೂಲಕ ಹೃದ್ರೋಗದಿಂದ ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾವು ಕೂಡಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅಧಿಕ.

ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಡಾ.ರೇಮಿನ್ ಫಾರ್‌ಜನ್ಹೆ ಅವರ ತಂಡ ಈ ಕುರಿತು ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸುತ್ತಿದೆ. ಈ ಒಮೆಗಾ-3 ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಮ್ಲ ಇನ್ನಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಬಗ್ಗೆ ತಂಡ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದೆ.

ಒಮೆಗಾ-3 ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಮ್ಲ ವಾಲ್‌ನಟ್, ಅಗಸೆಬೀಜದ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಗೂ ಹಸಿರೆಲೆ ತರಕಾರಿಯಲ್ಲೂ ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಡಿಎನ್‌ಎ ಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಕ್ರೋಮೋಸೋಮ್ ತುದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಟೊಪ್ಪಿಗೆಯ ಉದ್ದವನ್ನು ಟೆಲೊಮೀರ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಉದ್ದ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೃದಯಾಘಾತ ಮೊದಲಾದ ಸಮಸ್ಯೆ ತಲೆದೋರುವುದನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಒಮೆಗಾ-3 ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಮ್ಲದಲ್ಲಿ ಟೆಲೊಮೀರ್ ಉದ್ದವನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಡುವ ಕಿಣ್ವಗಳಿವೆ.

ಧಡೂತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಿಡ್ನಿ ಕಲ್ಲು

ತೂಕ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗಿಂತ ಕಿಡ್ನಿ ಕಲ್ಲುಗಳು ಬೆಳೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅಧಿಕ ಎಂದು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನ ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಯೂರೋಲಜಿ ಹೇಳಿದೆ.

ಖನಿಜ ಹಾಗೂ ಆಮ್ಲದ ಲವಣಾಂಶ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಿಡ್ನಿ ಕಲ್ಲುಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಈ ಕಲ್ಲುಗಳು ಜಾರುವಾಗ ವಿಪರೀತ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಗಾತ್ರ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯ.

ದಪ್ಪ ದೇಹವುಳ್ಳವರಲ್ಲಿ ಈ ಕಿಡ್ನಿ ಕಲ್ಲುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು. ಬಿಎಂಐ (ಬಾಡಿ ಮಾಸ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್) 30ಕ್ಕಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುವವರಲ್ಲಿ 40 ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ 20 ಜನರಿಗೆ ಕಿಡ್ನಿ ಕಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಬಿಎಂಐ 30ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ 40 ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಕಿಡ್ನಿ ಕಲ್ಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ದಢೂತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ, ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ತೂಕ ಇಳಿಸಿ ಕಿಡ್ನಿ ಕಲ್ಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಹೆರಿಗೆ ನೋವಿದ್ದರೂ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ

ಹೆರಿಗೆ ನೋವು ಆರಂಭವಾದಾಗ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬಹುದು ಎಂದು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನ ಸಂಘಟನೆ ಕೊಚ್ರೇನ್ ಲೈಬ್ರರಿ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಹೆರಿಗೆ ನೋವು ಶುರುವಾದಾಗ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೀರು, ಸೇಬಿನ ರಸದಂಥ ದ್ರವಾಹಾರ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಘನಾಹಾರ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆರಿಗೆ ನೋವು ದೀರ್ಘ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಬಂದರೆ ನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಡಾ.ಜೆನ್ನಿಫರ್ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದಾಗ ಅರಿವಳಿಕೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಕಣಗಳು ಶ್ವಾಸಕೋಶವನ್ನು ತಲುಪಿ ನ್ಯುಮೋನಿಯ ಬರಬಹುದೆಂಬ ಭಯದಿಂದ ಘನಾಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಅನುಮತಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈಗ ಅರಿವಳಿಕೆ ನೀಡುವ ಕ್ರಮ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಹೆರಿಗೆ ನೋವಿದ್ದಾಗ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ವಾಂತಿ ಹಾಗೂ ವಾಕರಿಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ತಿನ್ನಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆ ಸಹಜ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವೈದ್ಯರು.

■ ಸುಧಿ

ಹೊಸ ಫ್ರಾಂಚೈಸ್

ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ ಮತ್ತು ಸುತ್ತ ಮುತ್ತಲಿನ ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ಒಂದು ಸಿಹಿಸುದ್ದಿ

ನಮ್ಮ ಷೋರೂಂ ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂನಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ತೆರೆದಿದೆ

Please visit for Latest & Exclusive Collections

ಹೈ ಫ್ಯಾನ್ಸಿ ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ ಮತ್ತು ಕೈಮಗ್ಗದ ವಿಶೇಷ ಸೀರೆಗಳು ಮತ್ತು ಚೂಡಿದಾರ್‌ಸೆಟ್‌ಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿಕೊಡಿ

ಟೆಕ್ಸ್‌ಟೈಲ್ಸ್

ನಂ. 11, 8ನೇ ಕ್ರಾಸ್, ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 003. ದೂ : 2356 7078

ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಪರಿಶುದ್ಧ ರೇಷ್ಮೆ ಸೀರೆಗಳ ಅಂಗಡಿಗೆ ಭೇಟಿ ಕೊಡಿ

ಸಿಲ್ಕ್ ಅಂಡ್ ಸ್ಯಾರೀಸ್

ನಂ. 11, 8ನೇ ಕ್ರಾಸ್, ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 003. ದೂ : 2356 7079

ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸೂಟಿಂಗ್ಸ್ ಮತ್ತು ಶರ್ಟಿಂಗ್ಸ್ ಬಟ್ಟೆಗಳ ಅಂಗಡಿ ಆದರ್ಶ ಷೋ ರೂಂ
ರೇಮಂಡ್, ಒಸಿವಿಂ, ಗ್ವಾಲಿಯರ್ ಡಿಗ್‌ಜಾಮ್ ಸೂಟಿಂಗ್ಸ್ ಮತ್ತು ಇತರ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ಮಿಲ್ಲುಗಳ ಶರ್ಟಿಂಗ್ಸ್ ಬಟ್ಟೆಗಳ ಅಂಗಡಿ

ಟೆಕ್ಸ್‌ಟೋರಿಯಂ

Gangothri

62-64, ಬಳೇಪೇಟೆ, (ಮಲಬಾರ್ ರೆಸ್ಟೋರೆಂಟ್ ಸಮೀಪ) ಬೆಂಗಳೂರು - 560 053.
ದೂರವಾಣಿ : 22872405

ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಆಕರ್ಷಕ ಫ್ಯಾನ್ಸಿ ಸೀರೆಗಳ ಅಂಗಡಿ

ಪದ್ಮ ಟೆಕ್ಸ್‌ಟೈಲ್ಸ್

ನಂ. 74, ಶ್ರೀ ಪ್ಲಾಜಾ, ಶಾಪ್ ನಂ. 1, ಎ.ಎಮ್.ಲೇನ್, ಚಿಕ್ಕಪೇಟೆ ಕ್ರಾಸ್
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 053. ದೂ : 22342619 ಮೊ : 98865 83996
E-mail : sripadmatextiles@yahoo.in

ನ್ಯಾಯವಾದ ಮತ್ತು ನಿಖರವಾದ ಬೆಲೆಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.