

ಹೆಲ್ಪ್



ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಆಹಾರ ಪಥ್ಯ

ಮಧುಮೇಹ ಸಾಮಾನ್ಯ ಎನ್ನುವ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅದು ವಿಸ್ತಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲ ಸಾಧಿಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಅದರಿಂದ ಹೃದ್ಯೋಗ ತಡೆಯಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಸಂಬಂಧಿ ಅಪಾಯಗಳೂ ದೂರ ಆಗಬಹುದು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮಧುಮೇಹ ಅತ್ಯಂತ ಕ್ರೂರವಾಗಿ ರೋಗಿಯನ್ನು ಹಿಂಸಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಅನುಮಾನ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.



ಮಧುಮೇಹ ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದರೆ ಔಷಧದಷ್ಟೇ ಊಟೋಪಚಾರದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಪಥ್ಯವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ದಿನದ ಮೊದಲು ಸೇವಿಸುವ ತಿಂಡಿಗೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಬಹುತೇಕ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೋಟೀನ್ ನಾರಿನಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ಅನ್ನು ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಬಿಡುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಸೋಡಾ ಸೇರಿದಂತೆ ಸಿಹಿ ಪಾನೀಯಗಳು, ಊಟದ ನಂತರ ಸೇವಿಸುವ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥ ಅಥವಾ ಐಸಕ್ರೀಮ್, ಸಂಸ್ಕೃತ ಸಕ್ಕರೆಯ ಆಹಾರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ ಇಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ತೀರ ಕಡಿಮೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತೀವ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಂಸ್ಕೃತ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಬಳಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಆಹಾರ ಅತ್ಯಂತ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ. ಅವು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಮಧುಮೇಹಿಗಳ ಹೃದಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಅದನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹದಗಡಿಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು.

ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅತಿ ಅವಶ್ಯ ಶಕ್ತಿ ಮೂಲ. ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಅದರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಂಸ್ಕೃತ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ಬಳಕೆ ಒಳತಲ್ಲ. ಮೈದಾದಿಂ ತಯಾರಾದ ತಿಂಡಿ, ಪಾಸ್ತಾ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ಉಲ್ಲಂಘಿಸುತ್ತದೆ.

ಸುಗಂಧ ಮಿಶ್ರಿತ ಕಾಫಿ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಲ್ಲ. ಸಾಧಾ ಕಾಫಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಿತವಾಗಿ ಕಂದುಸಕ್ಕರೆ ಹಾಗೂ ಜೇನುತುಪ್ಪು ಬಳಸಬೇಕು. ಬಹುತೇಕ ಹಣ್ಣುಗಳು ನಾರಿನಂಶ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಅವು ಬಗೆ ಬಗೆಯ

ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಂದು ಅವುಗಳನ್ನು ಜ್ಯೂಸ್ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಬಾರದು. ದ್ರವರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹಾಗೆ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಒಣಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಬಳಸಬೇಕು. ಹೈನುತ್ವನ್ನಕ್ಕೆ ನಿರ್ಬಂಧ ವಿಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ.

ಕೊರೊನಾ ಎಚ್ಚರ ಅವಶ್ಯ

ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡುವ ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್ ಜಗತ್ತನ್ನು ಆತಂಕಕ್ಕೆ ದೂಡಿದೆ. ಚೀನಾದಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಈ ಸೋಂಕು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತಿದೆ. ಕೊರೊನಾದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆಗೆ ಸದ್ಯ ಔಷಧ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದೇ ಜಗತ್ತನ್ನು ನಿರ್ದೆಗಡಿಸಿದೆ.

ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್ ದಾಳಿ ಮಾಡಿದರೆ ಅದರಿಂದ ಉಸಿರಾಟದ ಅಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸುವ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗೆ ಅಗತ್ಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಶುದ್ಧತೆಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕು. ಕೈಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆಯದೆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಶಂಕಿತ ಕೊರೊನಾ ಪೀಡಿತರಿಂದ ದೂರ ಇರಬೇಕು. ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಮುಖದ ಎದುರು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದರೆ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಜ್ವರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಕೆಮ್ಮೂ ಬರುತ್ತದೆ. ತಕ್ಷಣವೇ ಉಸಿರಾಡಲು ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅದರ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಅವಧಿಪೂರ್ವ ಋತುಬಂಧ ಅಪಾಯಕಾರಿ

ಅಕಾಲಿಕ ಋತುಬಂಧ 60 ವರ್ಷದ ನಂತರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. 40 ವರ್ಷ ಇಲ್ಲವೇ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಮುಟ್ಟು ನಿಂತಿದ್ದರೆ, ಅಂತಹವರಿಗೆ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಎದುರಾಗುವ ಅಪಾಯ ಇದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

50ರ ನಂತರ ಋತುಬಂಧ ಹೊಂದುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ, 40ರ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿ ಋತುಬಂಧ ಹೊಂದುವವರು ಜೀವಕಂಠಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾದ ಅಪಾಯ ಮೂರುಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಈ ಮೊದಲಿನ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಅವಧಿಪೂರ್ವ ಋತುಬಂಧದಿಂದ ಹೃದ್ಯೋಗ ಇಲ್ಲವೇ ಮಧುಮೇಹ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನ ಹಲವು ಬಗೆಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಮಧುಮೇಹವೂ ಸೇರಿದಂತೆ, ಅಧಿಕರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದ್ಯೋಗ, ಲಕ್ಷ, ಆಸ್ತಮಾ, ಖಿನ್ನತೆ, ಮೂಳೆ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳು, ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೂಡ ಬರಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಅನೇಕ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಮ್ಯಾನ್‌ಔಟ್‌ನನ್ನು ವಿಜೇತ ಉತ್ಪನ್ನ

ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಸವಿಯನ್ನು ಆನಂದಿಸಿ

Along with HERBS

100% NATURAL

ARECA TEA

HEALTHY • TASTY • REFRESHING

- ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ
- ಮಧುಮೇಹ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಜೀತಾಗಿದೆ
- ಇತರ ಜಿಹಾಫಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಟ್ಯಾಂಟಾಕ್ಸಿಜೆನ್ಸ್ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ
- ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ
- ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ
- ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಖಚಿತವಿಲ್ಲ ಸುರಕ್ಷಿತ

5 ರುಚಿಕರ ಸ್ವಾದಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ (10ರ ಮತ್ತು 30ರ ಪ್ಯಾಕ್)

ಪುದೀಪ, ಶುಂಠಿ, ಲಿಂಗುಲಾ, ನಿಂಬೆ, ತುಳಸಿ

ಪ್ರಮೋಬರ್ಸ್, ಗ್ರೀನ್ ರೆಮಿಡೀಸ್, ಉಡುಪಿ +91 820 252 9023

ಕಸ್ತೂರ ಕೇರಂ ನಂ: +91 80 2672 6337 / +91 63610 08174

ಇ ಮೇಲ್: arecatea@gmail.com

ಆನ್‌ಲೈನ್ ನಲ್ಲಿ ಖರೀದಿಸಿ

amazon big basket Flipkart

www.arcatea.in ನಲ್ಲೂ ಲಭ್ಯ

