

‘ಜಂಕ್‌ಫುಡ್’ನಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಲ್ಲ!

ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ಆಡುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ವಿ ಧಾಡಿ, ಆರಾಮಾಗಿ ಇರ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಹಿರಿಯರ ಮಾತು ಸತ್ಯ. ಆಡುವ ಕಂದಮ್ಮಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಜಂಕ್‌ಫುಡ್ ಎಂದು ಕರೆಯುವ ಕರಿದ ತಿಂಡಿ ಅವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ತಂಪುಪಾನೀಯ, ಬೇಕರಿಯ ಕೆಲವು ತಿನಿಸುಗಳು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತೂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಜಕ್ಕೂ ಇದು ಸಂಶೋಧಕರಲ್ಲೇ ಬೆರಗನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಿದೆ. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ ತಂಡ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಜಂಕ್‌ಫುಂಡ್ ತೂಕವನ್ನು (ಕೊಬ್ಬು) ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಮೊದಲ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿಯೂ ತೂಕ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದವು. ಸುಮಾರು ಸಾವಿರಾರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಸಿದ ತಂಡ ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಶಾಲಾ ಅವಧಿಯವರೆಗೂ ತೂಕದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿದೆ. ಪ್ರೌಢ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳ ವಯಸ್ಸಿನವರ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಏನು ಹೇಳಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಆಡುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವ ತಲೆಬಿಸಿ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಯಿತು.

ಮುಟ್ಟು ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ದಾಳಿಂಬೆ ನೆರವಾಗದು!

ಋತುಬಂಧ ಸಮಸ್ಯೆ ಒಂದಿಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಂಗಸರನ್ನು ಕಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಅನೇಕರು ಹೆಣ್ಣುತನವನ್ನೇ ಶಾಪ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಹಲವಾರು ಮೌಢ್ಯಗಳು ಅವರನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ವಿಚಲಿತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಸುಳ್ಳಲ್ಲ. ಋತುಬಂಧ ಅವಧಿಯ ಏರುಪೇರು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ‘ದಾಳಿಂಬೆ ಎಣ್ಣೆ’ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಬಹುದಿನಗಳಿಂದ ನಂಬಲಾಗಿತ್ತು. ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ಕಾಲ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ದಾಳಿಂಬೆ ಸಹಕಾರಿ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಸಾಕ್ಷಿ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಜನರ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನೇ ಬುಡಮೇಲು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

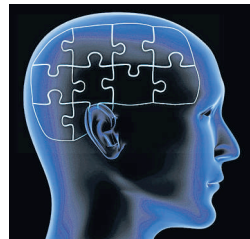
ಋತುಬಂಧಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ಆಸ್ಟ್ರಿಯಾದ ವಿಂಯ್ನಾ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ದಾಳಿಂಬೆಯ ಎಣ್ಣೆ ಮುಟ್ಟು

ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಮದ್ದಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಲವಂಗದ ಎಣ್ಣೆ, ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆಯ ಮಾತ್ರ ಕೂಡ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಹೆಲ್ತ್‌ಪ್ಲಸ್



ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಅಣಬೆ ಔಷಧಿ!



ಮೆದುಳಿನ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಅಣಬೆಗೆ ಇದೆ ಅನ್ನುವ ಮಾತನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನ ಪುಷ್ಟೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಬ್ರಿಟನ್‌ನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುವಂತೆ ಅಣಬೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಔಷಧ ‘ಖಿನ್ನತೆ’ ಎಂಬ ಮನೋರೋಗವನ್ನು ಹೊಡೆದೋಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದಿದೆ.

ಬ್ರಿಟನ್ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮೆದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ತೀಕ್ಷ್ಣಗೊಳಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ

ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ್ದರು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ 30 ಸ್ವಯಂಸೇವಕರನ್ನು ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿ, ಅಣಬೆಯನ್ನು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಬಳಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಔಷಧವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ನೀಡಿದರು. ನಂತರ ಅವರ ಮೆದುಳನ್ನು ಮ್ಯಾಗ್ನೆಟಿಕ್ ರೆಸೋನೆನ್ಸ್ ಇಮೇಜಿಂಗ್ (ಎಂಆರ್‌ಐ) ಸ್ಕ್ಯಾನ್‌ಗೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಯಿತು. ಆಗ ಮೆದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಗೋಚರಿಸಿತು.

ಕಾಕತಾಳೀಯ ಎಂದರೆ, ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟವರಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆಯ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಕುಂಠಿತಗೊಂಡಿತ್ತು. ನಂತರ ಮೆದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುವ ‘ಅಣಬೆ’ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನೂ ದೂರಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದು ಬಂತು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಸ್